

Тема лекции: **Комплекс ГТО: история и современность.**
Организация испытания туристский поход в комплексе ГТО.

Лектор: Конышев Е.В.



**Презентация создана в рамках реализации проекта «Ресурсные центры ГТО-туризм. Продолжение: создание ресурсных центров на базе профессиональных образовательных организаций» с привлечением средств Фонда президентских грантов*

О лекторе

- Кандидат географических наук, заведующий кафедрой социально-экономической географии ПГНИУ
- Инструктор-проводник по водному туризму
- Чемпион Кировской области, ПФО по комбинированному туризму
- Участник и руководитель спортивных походов до 3 к.с.
- Экспедиции на плато Путорана, хр. Кодар, Полярный Урал
- Организация спортивно-туристских мероприятий в природной среде
- Реализация социальных проектов, основанных на технологиях спортивного туризма

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

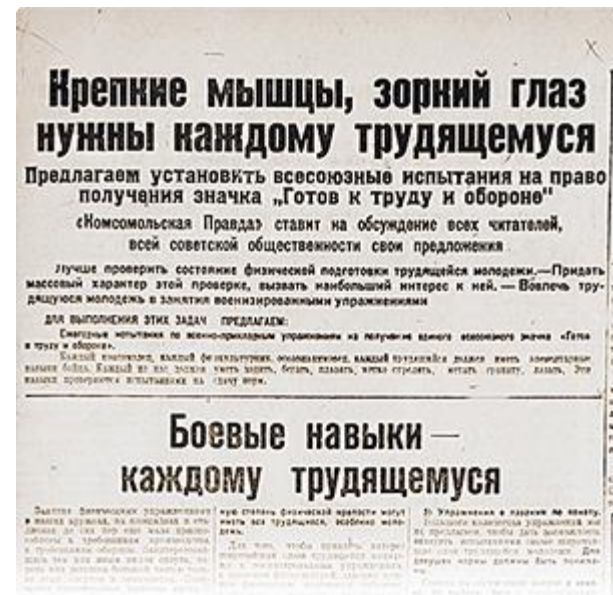


О комплексе ГТО: история и современность.

1931 год: Введение норм ГТО стало результатом постановления ЦИК и СНК СССР, положившего начало массовому физкультурному движению.

Основной задачей было не только вовлечение широких масс населения в активную физическую культуру, но и подготовка граждан к возможной обороне страны.

Первые нормативы: Изначально комплекс включал такие базовые дисциплины, как бег, прыжки и метание, адаптированные для различных возрастных категорий. Это способствовало повышению общей физической подготовленности граждан.



О комплексе ГТО: история и современность.

1941 — 1945

Комплекс ГТО и великая отечественная война



И. КОЖЕДУБ



А. ПОКРЫШКИН



Н. ГАСТЕЛЛО



В. ПЧЕЛИНЦЕВ

О комплексе ГТО: история и современность.

Развитие и популяризация ГТО в советское время:

Воспитательная роль: ГТО играл ключевую роль в формировании здорового образа жизни, а также в патриотическом воспитании молодёжи, прививая дисциплину и стремление к достижениям.

Новые испытания: Комплекс постоянно расширялся, включая такие дисциплины, как плавание, лыжи и подтягивания, что позволяло более полно оценивать физическую форму

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Массовое движение: В период с 1940-х по 1980-е годы ГТО стал неотъемлемой частью жизни советских граждан, активно внедряясь в школах и высших учебных заведениях как обязательная программа.

Прохождение нормативов поощрялось знаками отличия, что стимулировало граждан к участию

220 МЛН

человек носили знаки отличия к 1976 году

О комплексе ГТО: история и современность.

Спад и упадок комплекса в 1990-е годы:

Распад СССР и последовавший за ним экономический кризис нанесли **серьёзный удар по комплексу ГТО**. Из-за недостаточного финансирования и изменения государственных приоритетов его популярность резко снизилась.

Важным фактором стало **отмена обязательной сдачи нормативов в образовательных учреждениях**, что привело к потере мотивации у населения и особенно у молодёжи.

В результате была **утрачена единая система подготовки и стандартизации физической культуры**, что привело к фрагментации спортивного движения и отсутствию централизованного контроля за физическим развитием населения.

О комплексе ГТО: история и современность.

Возрождение комплекса ГТО в XXI веке:

В 2014 году, осознавая важность физической культуры для здоровья нации, Министерство спорта Российской Федерации инициировало масштабное возрождение комплекса ГТО.

Возрастные категории: Новые нормативы, адаптированные для всех возрастов.

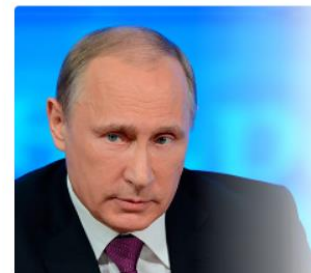
Цифровизация: Электронные сертификаты и мобильные приложения.

Эти меры позволили значительно расширить охват участников и сделать комплекс более доступным и привлекательным для современного общества

Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения «Спорт для всех» и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности.

ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ ПУТИН

Президент Российской Федерации



О комплексе ГТО: история и современность.

Современная структура и нормативы ГТО:

С 1 января 2025 года ответственным за реализацию мероприятий комплекса ГТО назначена Федеральная дирекция спортмероприятий

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ



Программа ГТО играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни в России. С момента своего внедрения по инициативе Президента России Владимира Владимировича Путина она привлекла миллионы участников. При этом более 14 миллионов полностью выполнили все нормативы на знак отличия. Это свидетельствует о высоком интересе к физической культуре и спорту в нашей стране, стремлении граждан к активной жизни.

Особенно важно, что среди участников программы высока доля людей с ограниченными возможностями, что подчеркивает её инклюзивный характер.

Программа ГТО вдохновляет и объединяет людей, способствуя укреплению здоровья нации и повышению уровня физической активности в обществе.

МИХАИЛ ДЕГТЯРЕВ

Министр спорта России, Председатель Олимпийского комитета России



Центры тестирования ГТО. Ресурсные центры.

Центры тестирования ГТО и ресурсные центры — это официальные организации, которые помогают людям выполнять нормативы комплекса «Готов к труду и обороне», обучают тренеров и делятся опытом. Они делятся на: центры тестирования, региональные ресурсные центры и методические базы.

Центры тестирования ГТО

Что делают: Принимают спортивные тесты, проверяют результаты и оформляют знаки отличия.

Где находятся: Работают при спортивных школах, стадионах и университетах (например, в ВятГУ).

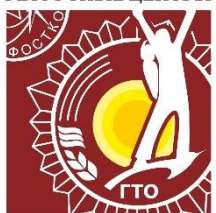
Как записаться: Через личный кабинет на главном сайте ГТО или портале Госуслуг

Ресурсные и методические центры

Что делают: Помогают обычным центрам тестирования работать правильно, обучают судей и проводят мастер-классы.

База знаний: Пользуются едиными цифровыми сборниками, такими как [Единый Методический Информационный Ресурс](#) (ЕМИР), чтобы улучшать физическую подготовку людей

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Центры тестирования ГТО. Ресурсные центры.



Ресурсный центр по
подготовке к сдаче
норм ГТО в **КИРОВСКОЙ
ОБЛАСТИ**



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8(332)373931



проект реализован с привлечением средств Фонда президентских грантов (договора о предоставлении грантов Президента Российской Федерации на развитии гражданского общества №19-2-008450 и №20-2-005979)

Ресурсные центры Кировской области: <https://43.xn--c1ab3aacbzu.xn--p1ai/>

Ресурсный центр по выполнению норм ГТО тур поход (Вконтакте): <https://vk.ru/43gto>

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ



ФОСТКО



ОМУТНИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ



УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ
СУНСКОГО РАЙОНА



АНО НЕМДА-ПАРК



СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ И
ТЕХНИКОВ Г. СЛОБОДСКОЙ



МОКУ ДО ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА пгт. ОПАРИНО

Особенности выполнения нормативов испытания в различных возрастных группах.

Современный комплекс ГТО включает 18 возрастных ступеней (от 6 до 70+ лет) и делится на испытания для проверки скорости, выносливости, силы и гибкости.

МУЖЧИНЫ

- 1 СТУПЕНЬ (6-7 ЛЕТ)
- 2 СТУПЕНЬ (8-9 ЛЕТ)
- 3 СТУПЕНЬ (10-11 ЛЕТ)
- 4 СТУПЕНЬ (12-13 ЛЕТ)
- 5 СТУПЕНЬ (14-15 ЛЕТ)
- 6 СТУПЕНЬ (16-17 ЛЕТ)
- 7 СТУПЕНЬ (18-19 ЛЕТ)
- 8 СТУПЕНЬ (20-24 ЛЕТ)
- 9 СТУПЕНЬ (25-29 ЛЕТ)
- 10 СТУПЕНЬ (30-34 ЛЕТ)
- 11 СТУПЕНЬ (35-39 ЛЕТ)
- 12 СТУПЕНЬ (40-44 ЛЕТ)
- 13 СТУПЕНЬ (45-49 ЛЕТ)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Одна дисциплина из каждой категории на выбор

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бег на 1000 м (мин, с)	5:05	5:55	6:30
Бег на 2000 м (мин, с)	10:15	12:00	13:40
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:40	20:40	23:30
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30:30	36:30	41:00

ГИБКОСТЬ



ОСОБАЯ КАТЕГОРИЯ

- С НИЗКИМ РОСТОМ
- С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
- С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА
- С ОСТАТОЧНЫМ ЗРЕНИЕМ
- ТОТАЛЬНО СЛЕПЫЕ
- С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУХСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ ДРУГИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ
- С ОДНОСТОРОННЕЙ ИЛИ ДВУХСТОРОННЕЙ АМПУТАЦИЕЙ ИЛИ ДРУГИМИ ПОРАЖЕНИЯМИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ
- С ТРАВМАМИ ПОЗВОНОЧНИКА И ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА
- С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Виды испытаний и нормативы

Скорость: бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 метров).

Выносливость: бег на длинные дистанции (от 1 до 3 км) и смешанное передвижение.

Сила: подтягивания на перекладине, отжимания, рывок гири или поднимание туловища из положения лежа (пресс).

Гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Координация и прикладные навыки: прыжки в длину, стрельба, плавание и метание снаряда, туристский поход

Требования к получению знаков ГТО.

Для получения знака ГТО нужно зарегистрироваться на сайте, получить медицинский допуск и успешно выполнить установленное количество нормативов в официальном центре тестирования.

Регистрация и допуск

Регистрация: Создайте профиль на [сайте ГТО](#) и получите уникальный идентификационный номер (УИН).

Медсправка: Предоставьте медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов.

Заявка: Подайте заявку на выполнение тестов через личный кабинет или в центре тестирования

Выполнение нормативов

Количество тестов: Нужно выполнить обязательные испытания и тесты по выбору (всего от 5 до 11 тестов в зависимости от вашей возрастной ступени).

Уровни: Для получения золотого, серебряного или бронзового знака все выбранные испытания должны быть сданы не ниже требований нужного достоинства. Если хотя бы один тест выполнен на более низкий результат, знак не присваивается.

Оформление знака

Обработка результатов: Центр тестирования передает данные, после чего приказом Минспорта или региональных органов утверждается награждение.

Вручение: Значок и удостоверение поступают в ваш регион обычно в течение нескольких месяцев после окончания отчетного периода

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

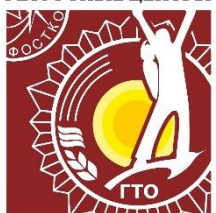
Развитие комплексных навыков:

Испытание «Туристский поход с проверкой туристских навыков» является ключевым элементом комплекса ГТО, направленным на развитие не только физической выносливости, но и жизненно важных навыков: ориентирования на местности, выживания в природных условиях и практического применения туристских знаний.

Укрепление здоровья и безопасности:

Включение этого испытания в программу ГТО для различных возрастных ступеней подчёркивает его роль в укреплении здоровья нации. Оно формирует навыки безопасного и ответственного поведения в природной среде, что критически важно в условиях возрастающего интереса к активному отдыху на природе.

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

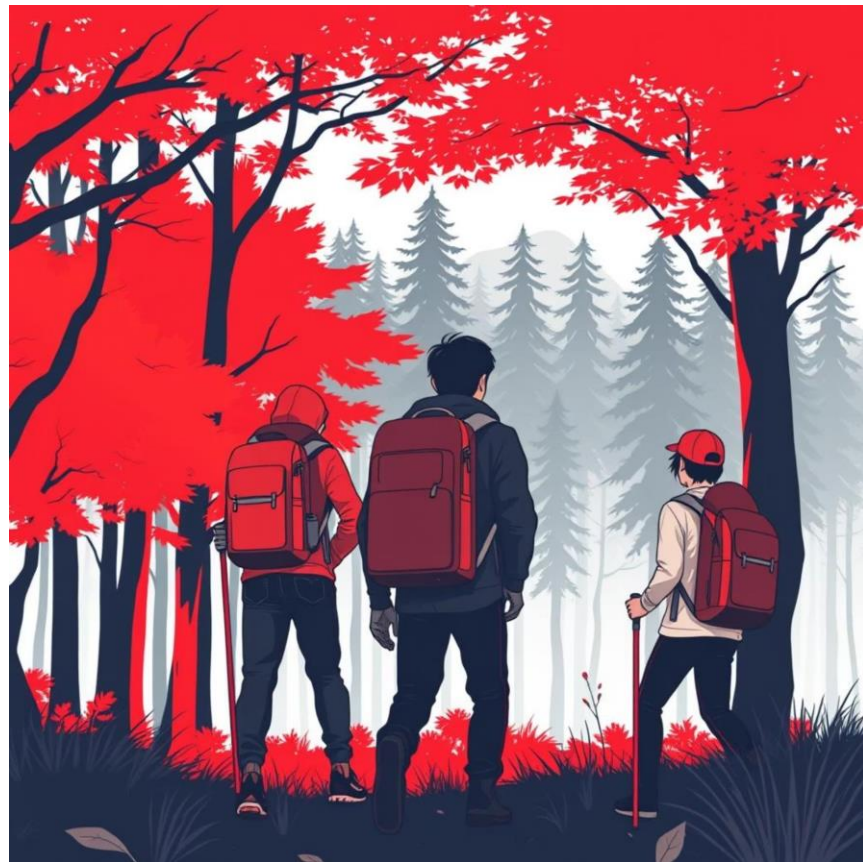


Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Туризм, как мощное средство физического и патриотического воспитания молодёжи, имеет глубокие корни. Он всегда играл важную роль в формировании гармонично развитой личности.

В Советском Союзе и современной России комплекс ГТО (Готов к труду и обороне) служит фундаментальной основой для развития массового спорта и оздоровления населения. Испытание «Туристский поход» стало неотъемлемой частью этой системы, адаптируясь к современным требованиям и нормативам.

Современная версия испытания объединяет традиции прошлого с актуальными методиками обучения и проверки навыков, делая акцент на безопасности, экологической ответственности и универсальности.



Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

ГТО – 1 ступень						
Вид испытаний	Мужчины – 15 км.			Женщины – 5 км.		
	18-25	25-35	35 и старше	17-23	23-35	32 и старше
«Военизированный поход» (для южных районов) взамен испытания «лыжи»	3ч.20мин.	3ч.20мин. н.	3ч.20мин	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин.	1ч. 15 мин..
	Одежда и снаряжение: винтовка 4.4 кг, пальто, вещ. сумка, 12 кг.			Одежда произвольная, санитарная сумка 8 кг.		
ГТО – 2 ступень						
«Поход пешком»	Мужчины – 35 км.			Женщины – 25 км.		
	18-25	25-35	35-45	17-25	25-32	32-45
	8ч.	8ч.	8ч.	6ч.	6ч.	6ч.
	С полной военной выкладкой с учетом состояния организма в конце дистанции и с прохождением 1 км. в противогазе. Для женщин то же с полной военно-санитарной походной (или туристской) выкладкой.					

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Как видно из таблицы, военизированный поход - это фактически туристский поход с элементами военной подготовки. Поэтому можно говорить о том, что туризм в комплексе ГТО берет свое начало с 1932 года.

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

	БГТО 1 ступень (13-14 лет)	БГТО 2 ступень (15-16 лет)
Вид испытаний	Совершить туристический поход на расстояние 8 км. со скоростью: 3 км. в час и весом рюкзака в 1,5 кг. для мальчиков и 0,5 кг. для девочек. Знать правила уличного движения.	Совершить туристический поход на расстояние 12 км. со скоростью: 3,5 км. в час с весом рюкзака в 2,5 кг. для мальчиков и 1,5 кг. для девочек. Знать основные топографические знаки, изобразить их правильно на бумаге, определить по карте расстояние. Знать правила уличного движения.
Туристические навыки, топография и ориентировка		

Постановлением президиума Всесоюзного комитета физической культуры СССР от 15 июня 1934 г. был введен в действие комплекс «Будь готов к труду и обороне» - (далее БГТО) для детей и подростков. В него вошли 16 норм спортивно-технического характера. В этот перечень вошло испытание «Туристические навыки, топография и ориентировка»

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

БГТО						
Виды испытаний	Юноши 14-16 лет			Девушки 14-16 лет		
	«Сдано»	«Отлично»		«Сдано»	«Отлично»	
«Туристский поход» взамен испытания «лыжи»	15км.	20км.		15км.	20км.	
	1. Зачетным считается однодневный турпоход: на оценку «сдано» - 15 км, на оценку «отлично» - 20 км., с попутным изучением туристских навыков: а) Умение читать карту и пользоваться компасом; б) определение сторон света без компаса (с помощью часов, солнца, местных предметов). 2. Норма засчитывается при условии сопровождения турпохода лицом, имеющим права приема норм, которое производит проверку усвоенных туристских навыков у всех участников турпохода					
ГТО – 1 ступень						
Виды испытаний	Мужчины – 25 км.			Женщины – 15 км.		
	17-30	31-40	41 и старше	17-25	26-32	33 и старше
«Пеший поход» (для бесснежных районов) взамен испытания «лыжи»	5ч.	5ч.	5ч. 15мин.	3ч. 30м.	3ч. 30м.	3ч. 45м.
	Прохождение в противогазе по второй половине дистанции					
Нормы по выбору (4 группа) прим. выносливость						
Виды испытаний	Мужчины			Женщины		
	17-30	31-40	41 и старше	17-25	26-32	33 и старше
«Туризм»	1. Для выполнения нормы требуется совершить самостоятельный туристский поход по одному из видов туризма на расстояние: 25-30 км. для пешеходного; 20-25 км. для водного; 60-70 км. для велосипедного; 25-30 для лыжного; 150-200 км. для мотоциклетного или автомобильного (при условии самостоятельного управления автомобилем или мотоциклом). 2. Зачетным считается поход, во время которого участники самостоятельно организуют бивуак (ночлег и питание) и попутно осваивают туристские навыки: а) умение читать карту и пользоваться компасом, определять стороны света без компаса (с помощью часов, солнца и местных предметов); б) умение выбрать место для организации бивуака, поставить палатку, развести костер и приготовить пищу; в) по окончании похода уметь составить краткий отчет о совершении туристского похода, в котором указать основные особенности пройденного маршрута.					

Туризм в комплексе ГТО 1940 г. был представлен в ступени БГТО испытанием «Туристский поход» как альтернативное испытание взамен лыжной гонки для бесснежных районов СССР.

В первую ступень комплекса входило испытание «Пеший поход» как альтернатива испытанию «лыжи» для бесснежных районов СССР, а так же испытание «Туризм» по специальным условиям, как испытание по выбору сдающих

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

ГТО – 1 ступень							
Виды испытаний	Мужчины – 25 км.			Женщины – 15 км.			
	16-30	31-40	41 и старше	16-25	26-32	33 и старше	
«Пеший переход» взамен испытания «ЛЫЖИ»	5ч.	5ч.	5ч. 15мин.	3ч. 30м.	3ч. 30м.	3ч. 45м.	
ГТО – 2 ступень							
Виды испытаний	Мужчины – 35 км.			Женщины – 25 км.			
	17-30		31-40	17-25		26-32	33 и старше
	сдано	Отлично		Сдано	отлично		
«Пеший переход» взамен испытания «ЛЫЖИ»	8ч.	7ч.45м.	8ч. 10м.	8ч. 20м.	6ч.	5ч. 50м.	6ч. 30м. 15м.

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

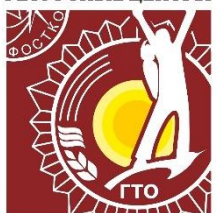
Туризм в комплексе ГТО 1946 г. был представлен в ступенях ГТО – 1 и ГТО – 2, как альтернатива обязательному испытанию по лыжам для районов СССР с бесснежной зимой и назывался «пеший переход» на разные дистанции

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Исходные данные для оценки результатов в очках (ступень БГТО)

Вид испытаний	Минимальный результат, оцениваемый в очках	Какая величина оценивается	Какая дается оценка в очках	За какой результат начисляются 100 очков
Туризм: 1. Участие в однодневном походе то же с ночевкой участие в двух однодневных походах с ночевками, или в одном походе с двумя ночевками 2. Выполнение норм на значок «Юный турист» 3. Выполнение норм юношеского разряда по туризму		10-12 км.	15 25 50 75 100	

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

В 1959 г. были введены нормы и требования усовершенствованного Всесоюзного комплекса ГТО СССР. Туристский поход в новом комплексе, так же нашел свое место в возрастной ступени БГТО для мальчиков и девочек 14-15 лет, но уже как самостоятельная норма. Из остальных ступеней комплекса ГТО, туристских поход был исключен.

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

БГТО 3 ступень «смелые и ловкие» 5-6 класс 12-13 лет				
Вид испытаний	Нормы			
	Мальчики		Девочки	
	Сдано	золотой значок	Сдано	золотой значок
«Туристский поход с проверкой туристских навыков»	Однодневный на 5-6 км.			
БГТО 4 ступень «спортивная смена» 7-8 класс 14-15 лет				
Вид испытаний	Нормы			
	Мальчики		Девочки	
	Сдано	золотой значок	сдано	золотой значок
«Туристский поход с проверкой туристских навыков»	Однодневный на 12 км.			
ГТО 1 ступень «сила и мужество» 16-17 лет				
Вид испытаний	Нормы			
	Юноши		Девушки	
	Сдано	золотой значок	Сдано	золотой значок
«Туристский поход с проверкой туристских навыков или выполнение нормативов по ориентированию на местности»	Однодневный на 20-25 км.			

ГТО 2 ступень «физическое совершенство»								
Вид испытаний	нормы в возрастной группе							
	мужчины, женщины							
	18-24 лет		25-29 лет		30-34 года		35-39 лет	
	Сдан о	золотой значок	сдано	золотой значок	сдано	золотой значок	сдано	золотой значок
«Туристский поход с проверкой туристских навыков или выполнение нормативов по ориентированию на местности»	Однодневный на 20 км.							
ГТО 3 ступень «здоровье в движении»								
Вид испытаний	нормы в возрастной группе							
	мужчины, лет				женщины, лет			
	40-44	45-49	50-54	55-60	40-44	45-49	50-55	
«Туристский поход с проверкой туристских навыков»	Однодневный на 15 км.							

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

1 января 1985 г. вступил в действие новый, усовершенствований Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» Туризм снова был представлен туристским походом в комплексах БГТО и ГТО, как обязательное испытание, но не во всех возрастных ступенях. Как видно из этой таблицы, в новом комплексе ГТО практически во всех ступенях расстояние походов изменилось в меньшую сторону в сравнении с комплексом 1972 г., и все походы стали однодневными.

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Нормы комплекса ГТО по ориентированию на местности в соревнованиях по выбору с заданным числом контрольных пунктов

Ступень	Возраст	Пол	длина дистанции (км.)	число КП	нормы времени (мин.)	
					сдано	золотой значок
1 ГТО СССР	16-17	Юноши	4,0	7	56	44
		Девушки	3,0	5	62	42
2 ГТО СССР	18-29	мужчины	5,0	8	60	50
	30-39		4,0	7	56	44
	18-29	женщины	3,0	7	60	40
	30-39		3,0	7	65	44

Стоит отметить, что в ступенях 1, 2 комплекса ГТО туристский поход мог быть заменен на выполнение нормативов по ориентированию на местности, согласно таблице

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Испытание «Туристский поход с проверкой туристских навыков» является испытанием **по выбору**.



Выполнение нормативов испытания (теста) туристский поход проводится в *виде прохождения маршрута* протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» **с 4 по 15 ступень**, и проверки *туристских навыков с 4 по 15 ступень* при прохождении маршрута.

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

4 12-13 лет	5 километров + проверка турнавыков	5 14-15 лет	10 километров + проверка турнавыков
6 16-17 лет	10 километров + проверка турнавыков	7 18-19 лет	10 километров + проверка турнавыков
8 20-24 лет	15 километров + проверка турнавыков	9 25-29 лет	15 километров + проверка турнавыков
10 30-34 лет	10 километров + проверка турнавыков	11 35-39 лет	10 километров + проверка турнавыков
12 40-44 лет	5 километров + проверка турнавыков	13 45-49 лет	5 километров + проверка турнавыков
14 50-54 лет	5 километров + проверка турнавыков	15 55-59 лет	5 километров + проверка турнавыков

Выполнение нормативов проводится в пешеходных, лыжных походах.

Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде; характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Проверка навыков может проводиться непосредственно в **центре тестирования**, а также при **прохождении маршрута**, или во время участия в **туристских слетах и соревнованиях**.



Бронзовый знак

продемонстрировать владение не
менее **3** навыками



Серебряный знак

продемонстрировать владение не
менее **5** навыками



Золотой знак

продемонстрировать владение не
менее **7** навыками

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах (маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о совершенном походе), отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается сдача норм Золотого знака отличия.



Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

САМОСТОЯТЕЛЬНО В РАМКАХ СВОЕЙ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ

Совершение спортивного туристского похода 1-6 категории в составе спортивной группы с оформлением маршрутной книжки в МКК

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

1



МАРШРУТНАЯ КНИЖКА

оформите в МКК
маршрутную книжку

2



ПОХОД

совершите
спортивный поход

3



МКК

получите справку о
совершении похода

4



ФОСТКО

обратитесь в ФОСТКО
за оформлением
протокола

5



СПРАВКА

получите справку об
успешном
прохождении
испытания

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Совершение степенного туристского похода 1-3 степени в составе детской группы с оформлением маршрутного листа в МКК

1



МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

оформите в МКК
маршрутный лист

2



ПОХОД

совершите
спортивный поход

3



МКК

получите справку о
совершении похода

4



ФОСТКО

обратитесь в ФОСТКО
за оформлением
протокола

5



СПРАВКА

получите справку об
успешном
прохождении
испытания

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Совершение похода выходного дня (ПВД) содержащего необходимый для каждого возраста километраж с оформлением маршрутного листа в МКК + сдача турнавыков в рамках официального стационарного туристско-спортивного мероприятия включенного в единый календарный план спортивных мероприятий.

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

1



МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

оформите в МКК
маршрутный лист

2



ПОХОД

совершите поход
выходного дня

3



МКК

получите справку о
совершении похода

4



СОРЕВНОВАНИЯ

участие в
соревнованиях, и
прохождение
испытаний

5



ПРОТОКОЛ

о пройденных
испытаниях за
подписью 2-х судей

6



ФОСТКО

обратитесь в
ФОСТКО со
справкой о походе и
протоколом
соревнований

7



СПРАВКА

получите справку об
успешном
прохождении
испытания

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

В СОСТАВЕ СБОРНОЙ ПЛАНОВОЙ ГРУППЫ

Совершение похода выходного дня (ПВД) по эталонному маршруту длиной 5-15 км (в зависимости от возраста участников), со сдачей турнавыков в рамках ПВД в составе сборной плановой группы сформированной для прохождения испытания в сопровождении инструкторов спортивного туризма (судей по виду спорта спортивный туризм).

ИЗУЧИТЕ СПИСОК СНАРЯЖЕНИЯ КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО БУДЕТ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА МАРШРУТ

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Рюкзак с поясом объемом до 40 литров
- Пенка-сидушка
- Кружка, миска, ложка, нож (в мешочке)
- Фонарик
- Туалетные принадлежности
- Термос
- Бутылка воды
- Продукты для 2 перекуса на маршруте

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- Обувь (основная) – ботинки кожаные, закрывающие голеностоп, со шуровкой на рифленой подошве, с толстой стелькой
- Обувь (запасная) – кроссовки (сапоги) (с толстой стелькой)
- Штормовой костюм однослойный (куртка, брюки). Водоотталкивающая, ветроустойчивая, огнеупорная ткань
- Накидка от дождя
- Свитер (кофта) легкая, теплосберегающая
- Термобелье (в случае если t воздуха ниже 5 градусов)
- 1 запасной комплект нательного белья (футболка, трусы, носки)
- Рабочие перчатки
- Головной убор обеспечивающий защиту от солнца и иных неблагоприятных факторов окружающей среды

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Обязательно медицинская справка паспорт и полис ОМС
- Спички или зажигалка в гермоупаковке
- Компас
- Индивидуальная аптечка

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- Пила
- Топор
- Котелок (не менее 3 литров)
- Пакет для мусора до 80 литров

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТЕХНИКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ (ПВД) В РАМКАХ СДАЧИ НОРМ ГТО

К ПВД ДОПУСКАЮТСЯ ЛИЦА, НЕ ИМЕЮЩИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ ИМЕЮЩИЕ ДОПУСК ВРАЧА К
СДАЧЕ НОРМ ГТО.

УЧАСТНИКИ ОБЯЗАНЫ

- Иметь необходимо количество личного снаряжения, согласно списка.
- Выполнять все рекомендации инструктора.
- Соблюдать правила поведения и установленные режимы передвижения как в природной, так и антропогенной средах.
- Соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены на протяжении всего мероприятия.
- При возникновении потенциальной опасной ситуации незамедлительно принять меры по устранению опасности или выйти за пределы опасной зоны.
- При получении травмы сообщить об этом инструктору и принять меры по оказанию неотложной помощи.

В РАМКАХ ПВД ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- Разведение костров в необорудованных костровой ямой местах, вне мест указанных инструктором.
- Пробовать на вкус ягоды и орехи, а так же прочие части растений.
- Прикасаться к представителям фауны леса и города.
- Пить воду из неизвестных источников.

В РАМКАХ ПВД РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Уважать местные традиции и обычаи.
- Бережно относиться к памятникам природы, истории и культуры.
- Беречь личное и групповое снаряжение.
- Оказывать поддержку товарищам при прохождении маршрута.

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Участники, допустившие нарушение снимаются с маршрута и самостоятельно добираются до дома, не получая зачет о прохождении испытаний по нормам ГТО.

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ МАРШРУТ И СРОКИ

БЛИЖАЙШИЕ ГРУППЫ В КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ ЗАЯВКУ

г. Киров

г. Омутнинск

пгт. Суна

пгт. Опарино

г. Слободской

г. Советск

пгт. Афанасьев

пгт. Вахруши

Малмыжский р-н

Оричевский р-н

12-13 лет

14-15 лет

16-17 лет

18-19 лет

20-24 года

25-29 лет

30-34 года

30-34 года

35-39 лет

40-44 года

45-49 лет

50-54 года

55-59 лет

Регистрационный номер маршрута: 43-Киров_П05-01/01

Дата проведения:
согласование

Уровни:
4/12/13/14/15

Продолжительность:
6 часов

Способ передвижения:
пешком

Протяженность: 5
километров

БЕСПЛАТНО

Проводящая
организация: ФОСТКО

Контактное лицо:
Банникова Вера
89091210098

Маршрут начинается около остановочного павильона на ул. Профсоюзной у старого моста и заканчивается у остановочного павильона ул.Центральная» в микрорайоне Большая Субботиха на ул. Центральная

Нитка маршрута: Остановочный павильон «ул. Профсоюзной» около Набережной Грина. – «Старый» мост через Вятку – слобода Дымково, - Заречный парк. – речка Сандаловка – микрорайон Большая Субботиха - остановочный павильон. «ул.Центральная»



Регистрационный номер маршрута: 43-Коршик_П05-01/03

Дата проведения: по
согласованию

Уровень:
4/12/13/14/15

Продолжительность: 3
часа

Способ передвижения:
пешком

Протяженность: 5
километров

БЕСПЛАТНО

Контактное лицо: Прозорова Ксения 89536716066

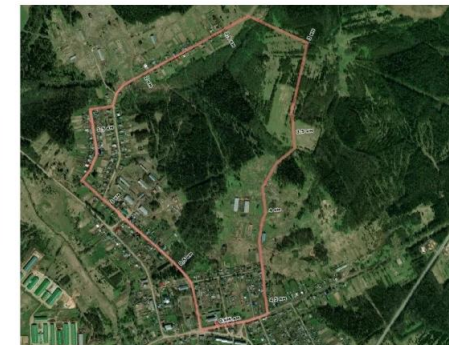
Проводящая организация: ресурсный центр на базе МОКУ
СОШ с. Коршик

Проверяемые навыки: ориентирование, вязка узлов, разжигание костра, оказание первой помощи, преодоление препятствий (спуск по склону с помощью перил, подъём по склону с помощью перил, подъём с альпенштоком, траверс склона), экологические навыки (сбор, утилизация и вынос мусора, восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов)

Маршрут начинается и заканчивается в селе Коршик на ул. Советской от здания МОКУ СОШ с. Коршик

Нитка маршрута: МОКУ СОШ с. Коршик - д. Мудрень - Липатенский пруд - река Илгань - д. Елизаровцы - д. Малая Грызиха - село Коршик (школа)

Особенности маршрута:



Сертификат соответствия

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ

1. Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде.
2. Разжигание костра (без учета времени на заготовку дров) – до 10 минут.
3. Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов).
4. Вязка узлов.
5. Навыки ориентирования.
6. Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов.
7. Экологические навыки.
8. Выживание в природной среде.

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Основные требования к прохождению испытания:

Преодоление дистанции. Участник должен пройти установленную дистанцию, строго соблюдая правила безопасности и демонстрируя правильную технику передвижения по пересечённой местности. Важно поддерживать темп и сохранять силы на протяжении всего маршрута.

Ориентирование на местности. Необходимо показать уверенные навыки ориентирования с использованием карты и компаса. Это включает определение своего местоположения, выбор азимута движения и чтение топографических знаков. Могут быть задания нахождение контрольных точек по заданным координатам.

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Основные требования к прохождению испытания:

Организация бивака. Умение выбрать подходящее место для установки лагеря, быстро и правильно установить палатку, а также безопасно развести костёр. Особое внимание уделяется соблюдению правил пожарной безопасности и минимизации воздействия на окружающую среду.

Базовые туристские навыки. Владение ключевыми навыками, такими как преодоление естественных препятствий (например, ручьёв или завалов), оказание первой помощи при различных травмах, а также вязка основных туристских узлов, которые могут потребоваться в походе.

Организация испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

Руководство и сопровождение: Обязательное наличие опытного руководителя похода и квалифицированного медицинского персонала, способного оперативно оказать помощь в случае необходимости.

Предварительная подготовка: Участники проходят тренировки и инструктажи по безопасности, правилам поведения в природной среде и осваивают необходимые туристские навыки, такие как установка палатки, разведение костра и ориентирование.

Нормативная база: Все этапы организации и проведения испытания регламентируются официальными методическими рекомендациями и нормативными документами комплекса ГТО, что обеспечивает единообразие и высокое качество проведения.



Значение испытания «Туристский поход» в комплексе ГТО.

«Туристский поход» — мощный инструмент развития

Физических навыков

Выносливость, сила, ловкость в условиях природной среды.

Практических умений

Ориентирование, установка бивака, оказание первой помощи.

Личных качеств

Ответственность, самостоятельность, командный дух.

Выполнение нормативов способствует укреплению здоровья, формированию патриотизма и готовности к действиям в природной среде. Мы призываем каждого активно готовиться и участвовать в испытаниях комплекса ГТО для личного развития и во благо общества!

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ

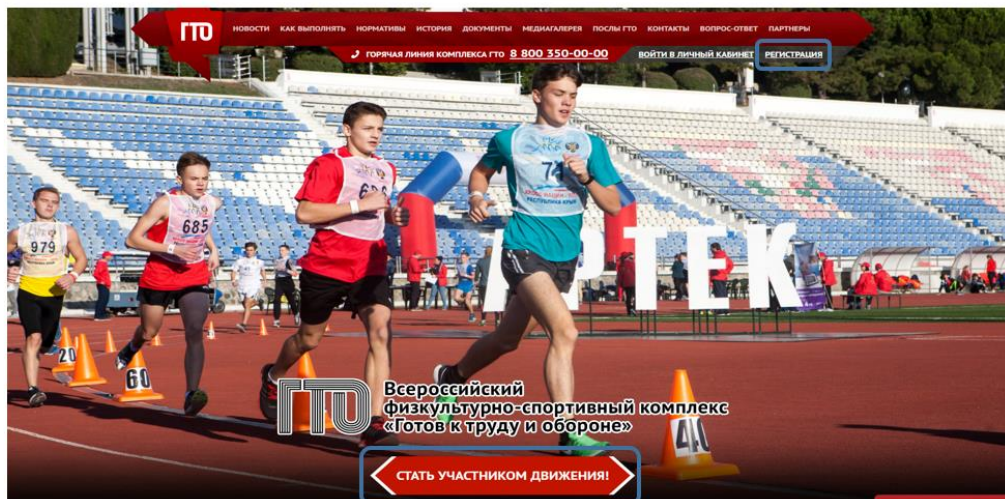


ГТО-ТУРИЗМ

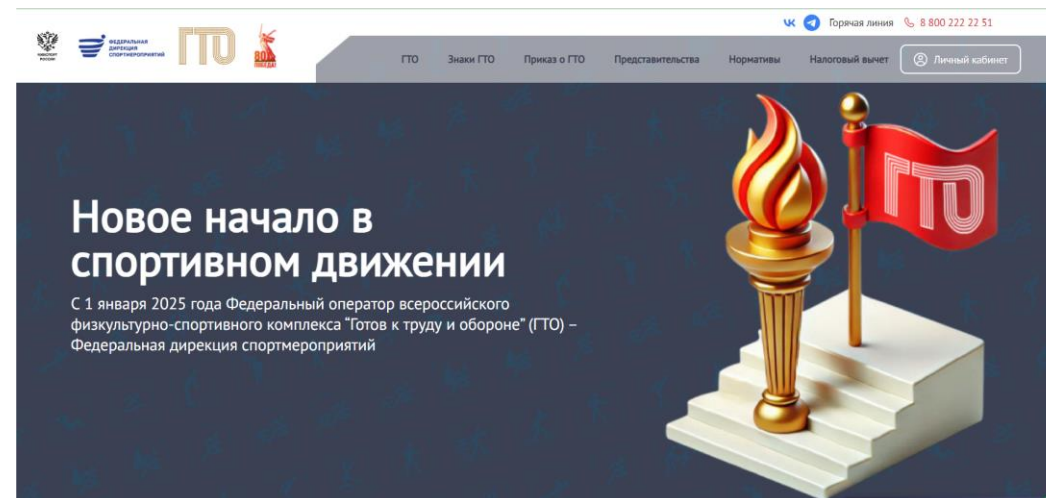
Процедура регистрации на сайте ГТО.

БЫЛО:

На сайте выбираем «РЕГИСТРАЦИЯ» или «СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!»



СТАЛО:



РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

Процедура регистрации на сайте ГТО.



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Для входа в личный кабинет участника
ВФСК «ГТО» пройдите авторизацию
через Госуслуги



Вход через ЕСИА

ГОСТEX



ФГИС «Спорт»

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА «ЕДИНАЯ
ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Подсистема «ГТО»

Инструкция пользователя с ролью «Участник ГТО»

личный кабинет

Как зарегистрироваться взрослому?
И войти в личный кабинет?

1. Зарегистрируйтесь на [сайте Госуслуги](#).
2. На сайте [gto.gov.ru](#) введите логин и пароль от учётной записи на Госуслугах и зайдите в «Личный кабинет», затем [нажмите «НЕТ УИН»](#). УИН сформируется автоматически.

ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

- Профиль
- Моя анкета
- Результаты
- Рейтинг результатов
- Мои эскизы
- Запись на тестирование
- Уведомления
- Выход

ФГИС «Спорт»
Минспорт России

Коньшев Евгений Валерьевич

УИН
25-43-0011122

ХII ступень
(40–44 лет)

Субъект РФ
КИРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Возраст
44 года

Отчетный период
01.01.2025 – 31.12.2025

До окончания
отчетного периода
132 дня

Процедура регистрации на сайте ГТО.

Авторизация и регистрация на сайте gto.ru
для пользователей младше 14 лет
через профиль Госуслуг одного из родителей

Шаг №1: заходим на **ГОСУСЛУГИ**

- 1 Мой профиль
- 2 Документы
- 3 Семья и дети
- 4 Карточка ребенка «добавить»
- 5 Открываем созданную карточку
- 6 «Учётная запись ребенка» - создать
 - Электронная почта
 - Пароль для учетной записи ребенка
 - Номер телефона (по желанию)

Шаг №2: заходим на сайт **gto.ru**

- 1 Личный кабинет
- 2 Авторизуемся через ЕСИА с помощью Госуслуг ребенка
- 3 В открывшемся окне
- 4 «Есть ли у вас действующий УИН участника?»
 - Выбираем «**Да**»
Авторизуемся, вводя свой УИН
 - Выбираем «**Нет**»
Создается новый личный кабинет

РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ



ГТО-ТУРИЗМ