

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

**ТУРИЗМ В КОМПЛЕКСЕ «ГТО»**

Выпускная квалификационная работа студента очной формы обучения  
направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование  
группы 02011302  
Ковалёва Семена Валерьевича

Научный руководитель:  
К.П.Н,  
доцент кафедры  
спортивных дисциплин  
Рыльский С.В.

БЕЛГОРОД 2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 3  |
| Глава 1. Анализ научно–методической литературы по проблеме исследования.....                      | 6  |
| 1.1. История возникновения и развития комплекса ГТО в СССР и России.....                          | 6  |
| 1.2. Спортивный туризм как вид спорта.....  | 25 |
| 1.3. Спортивный туризм в комплексе «Готов к труду и обороне» .....                                | 34 |
| Краткие выводы.....   | 44 |
| Глава 2. Организация и методика исследования.....   | 43 |
| 2.1. Методы исследования.....   | 43 |
| 2.2. Организация экспериментальной работы.....  | 34 |
| Глава 3. Подготовка участников к сдаче нормативов по спортивному туризму в рамках ВФСК ГТО.....   | 46 |
| 3.1. Практические рекомендации к сдаче норматива «туристский поход» в рамках комплекса «ГТО»..... | 47 |
| Выводы .....  | 70 |
| Практические рекомендации.....  | 71 |
| Список использованных источников.....   | 72 |
| Приложения .....  | 75 |

## Введение

В 21 веке резко ухудшилось состояние физического и психического здоровья населения. Прежде всего, это связано с малоподвижным образом жизни, вредными привычками, неправильным питанием, пагубным влиянием окружающей среды и тяжелыми условиями труда граждан. Болезни сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, нарушения обмена веществ – все это является следствием образа жизни нынешнего поколения и отрицательно сказывается на продолжительности жизни населения.

Развитие физической культуры и массового спорта, наряду с развитием качества образования, здравоохранения, повышением уровня экологической безопасности, является одним из ведущих направлений в политике каждого государства. И это неудивительно, ведь большинство болезней можно предотвратить средствами физической культуры и спорта. Кроме того, важна нравственная составляющая физического воспитания, которая отвечает за формирование морально-волевых и патриотических качеств личности.

В целях эффективного совершенствования системы физического воспитания в РФ Указом Президента от 24.03.2014 года был возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Правительством РФ утверждены Положение и федеральный план по поэтапному внедрению комплекса ГТО.

Комплекс ГТО – это проект физического и нравственного воспитания населения, направленный на приобщение людей к массовым занятиям физической культурой и спортом, повышение пропаганды здорового образа жизни и поднятие уровня патриотизма граждан. Реализация данного проекта во многом зависит от интереса населения к участию в Комплексе.

Одним из наиболее сложных в выполнении норм ГТО является прохождение туристского маршрута (похода) с проверкой туристских навыков. Спортивный туризм получил широкое распространение, когда в 1949 году он был включен в «Единую Всесоюзную спортивную классификацию» и стал

официальным видом спорта. По данным Министерства спорта РФ туризм был одним из самых массовых видов спорта в 2003 году.

Туризм оказывает значительное воспитательное влияние: является средством физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, способом познания окружающей среды и человека в природных условиях. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Наиболее полезны для здоровья виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению иммунитета организма, укреплению мускулатуры, нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстановление работоспособности.

Туристский поход в рамках Комплекса ГТО является одним из наиболее сложных испытаний. Вследствие этого появляется необходимость в создании методических указаний для удачного прохождения данного норматива.

Учитывая все выше сказанное, можно считать тему дипломной работы «Спортивный туризм в комплексе ГТО» весьма актуальной и своевременной.

**Объект исследования** – процесс внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Предмет исследования** – методические рекомендации по организации и проведению испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» в комплексе ГТО.

**Цель исследования** – комплексная разработка методических указаний по внедрению во Всероссийский комплекс ГТО норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно - методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать учебно - методические рекомендации по тестированию прохождения участниками туристского маршрута.

3. Разработать учебно - методические рекомендации по тестированию туристских навыков в процессе сдачи норм комплекса ГТО.

Для решения задач, которые были поставлены в работе, применялся комплекс **методов исследования**. К ним относились:

1. Анализ литературных источников;

2. Педагогическое наблюдение;

3. Беседы со специалистами;

4. Опрос;

5. Описание;

6. Сравнение.

**Гипотеза исследования** основывается на предположении, о том, что, «Туристский поход с проверкой туристских навыков» является значимым испытанием в комплексе ГТО, требующего от испытуемых не только определенного уровня физической подготовленности, а также владения специальными знаниями, умениями и навыками.

**Новизна исследования** состоит в том, что нами разработаны методические рекомендации, позволяющие подготовиться к сдаче норматива «туристский поход» в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне».

**Практическая значимость** данной работы заключается в том, что, разработанные нами рекомендации окажут теоретическую и практическую помощь в организации и подготовке к участию в тестировании одного из видов комплекса ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

## **Глава 1. Анализ научно – методической литературы по проблеме исследования**

### **1.1. История возникновения и развития комплекса ГТО в СССР и России.**

Датой «рождения» комплекса ГТО принято считать 24 мая 1930 года. Однако предпосылки создания данного комплекса уходят на несколько десятилетий раньше, а именно к 1918 году и Великой Октябрьской революции.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.[1, с. 21]

Для этих целей в 1920 году создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).[5, с. 13]

1927 год обусловлен созданием Общества содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне", считается комсомол, предложивший ввести единый критерий для оценки физического состояния молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком.

Поручением Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса — "дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...". Основное содержание комплекса ГТО

было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

К испытаниям на получение значка "Готов к труду и обороне" первоначально допускались мужчины, не моложе 18 лет, и женщины, не моложе 17 лет. К сдаче допускали только тех физкультурников, чье здоровье врач определял как удовлетворительное.[6, с. 43]

Для проведения практических испытаний сдающие распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

Мужчины:

I категория – с 18 до 25 лет,

II категория – с 25 до 35 лет,

III категория – с 35 лет и старше.

Женщины:

I категория – с 17 до 25 лет,

II категория – с 25 до 32 лет,

III категория – с 32 лет и старше.[6, с. 62]

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100 метров,
- бег на 500 метров
- бег на 1000 метров;
- прыжки в длину
- прыжки в высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;

- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 км
- лыжи на 10 км;
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км. [6, с. 62]

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Результаты заносились в билет физкультурника.

Уже к 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Первым обладателем знака ГТО I степени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников.[1, с. 32]

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс "Готов к труду и обороне" II степени.

В комплекс ГТО II степени вошло уже 25 испытаний — 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания.

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей. Детская ступень комплекса, получившая название "Будь готов к труду и обороне" (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;



- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг. [4, с. 12]

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания.

Вступивший с 1 января 1940 года в действие новый комплекс ГТО содержал испытания по выбору, а не только обязательные нормы, что обеспечивало, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на "выполнено" и "отлично". Было установлено повторное выполнения норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации. [1, с. 21]

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, была для того времени весьма прогрессивной и актуальной.

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной

войны. ГТО послужил получением миллионами советских людей навыков маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Из комплекса ГТО, введенного с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО, 2-й ступени— 11.[6, с. 34]

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — "Военно-спортивный комплекс" (ВСК).

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 - 13 лет и трудящихся 40 - 60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. [8, с. 4]

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культурой и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

Значок "Отличник ГТО" вручался тем, кто выполнил нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года "Физическое совершенство" и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.

"Почетный знак ГТО" вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком "За успехи в работе по комплексу ГТО".

Распад Советского Союза повлек за собой большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

Лишь в 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин: «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».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан во исполнение подпункта "а" пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России. [15]

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован "пилотный" проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм

физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России "Готов к труду и обороне".

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций

Ожидается, что к 2020 году число всех выполнивших нормы ГТО составит не менее 20% от общего числа физкультурников страны.

В современном комплексе ГТО туристский поход охватывает ступени с 3(11-12 лет) по 9(50-59 лет). [4, с. 70]

## **1.2. Спортивный туризм как вид спорта.**

Спортивный туризм - вид спорта, включающий соревнования по различным видам туризма (лыжный, водный, горный, спелеотуризм) [14, с. 513]

Хоть истоки зарождения спортивного туризма ведут еще к 19 веку, официально видом спорта он стал, лишь в 1949 году, когда был включен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК).

В последние годы активное развитие получили следующие направления спортивного туризма: путешествия (в том числе — одиночные путешествия); экстремальный туризм; туристское многоборье; туристское многоборье в закрытых помещениях на искусственном рельефе; короткие маршруты в классе спортивных походов.

По возрастающей сложности походы разделяются на: походы выходного дня; походы 1-3 степени сложности — в детско-юношеском туризме; категорийные походы. В разных видах туризма число категорий сложности различно: в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелеотуризме — шесть категорий сложности (к. с.); в автомо- и парусном туризме — пять; в конном — три.

Более подробно это деление приведено в «Единой Всероссийской спортивной классификации туристских маршрутов» (ЕВСКТМ).

### **Общие положения и требования к различным видам спортивного туризма**

1. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов (ЕВСКМ) определяет основные принципы, требования и технологию классификации спортивных походов.
2. В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его показателей, характерных для того или иного вида спортивного туризма, походы разделяются на походы выходного дня, некатегорийные и категорийные. Кроме того, походы разделяются по видам туризма: пешеходные, водные, горные, лыжные, велосипедные, автомобильные,

мотоциклетные, спелео- и парусные, а также могут представлять их комбинации.

3. Спортивные походы по своей сложности разделяются по возрастающей на три степени сложности - от I до III, и шесть категорий сложности (к. с.) - от I до IV.
4. Категории сложности походов могут определяться как в соответствии с "Перечнем классифицированных туристских спортивных маршрутов" и связанными с ним перечнями локальных препятствий - перевалов, вершин, пещер, так и в соответствии с данной ЕВСКМ.
5. Классификация походов по степени сложности используется в детско-юношеском туризме.

| Степень сложности | Виды походов       | Протяженность, км | Продолжительность, дней |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|
| 3                 | Пешеходные, лыжные | 75                | 6 - 8                   |
|                   | Пешеходные в горах | 60                | 6 - 8                   |
|                   | Велосипедные       | 120               | 6 - 8                   |
|                   | Водные             | 60                | 6 - 8                   |
| 2                 | Пешеходные, лыжные | 50                | 4 - 6                   |
|                   | Пешеходные в горах | 40                | 4 - 6                   |
|                   | Велосипедные       | 80                | 4 - 6                   |
|                   | Водные             | 40                | 4 - 6                   |
| 1                 | Пешеходные, лыжные | 30                | 3 - 4                   |
|                   | Пешеходные в горах | 25                | 3 - 4                   |
|                   | Велосипедные       | 50                | 3 - 4                   |
|                   | Водные             | 25                | 3 - 4                   |

**Таблица 1**

Учитывая специфику детско-юношеского туризма, классификация походов по степеням сложности для парусного, автомо-то-, спелео- и горного туризма отсутствует. [33, с. 20]

6. Основными показателями, определяющими категорию сложности похода, являются вид, количество, разнообразие и категория трудности преодолеваемых на маршруте препятствий. Категория трудности препятствия определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для его безопасного прохождения. В каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия, отражающие его специфику. Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия. При категорировании маршрутов в первую очередь учитываются такие препятствия, которые дают туристам технический опыт, необходимый для безопасного прохождения последующих маршрутов.[33, с. 23]
7. Комбинированным считается поход, составные части которого представляют полноценные спортивные маршруты разных видов туризма, при этом сложность каждой его части должна быть не ниже II к. с. По усмотрению МКК, общая категория сложности комбинированного похода может быть на одну единицу выше, чем максимальная сложность его составных частей. При включении в маршрут отдельных участков (препятствий) из других видов туризма или препятствий более высоких категорий трудности данного вида туризма маршрут может иметь статус маршрута "с элементами" походов более высоких категорий сложности или характерных для других видов туризма.
8. Для некоторых видов туризма (пешеходного, лыжного, парусного...) категория сложности похода в значительной степени зависит от географического района похода, его автономности, суммарного перепада высот, набранного группой на маршруте, и др.
9. Требования к категорийным походам приведены в таблице 2. Нормативы по продолжительности и протяженности носят контрольный, ориентировочный характер и не являются определяющими при оценке категории сложности похода.

| Виды туризма<br>и характеристики походов          | Категории сложности походов |      |      |      |      |     |
|---|-----------------------------|------|------|------|------|-----|
|   | I                           | II   | III  | IV   | V    | VI  |
| Продолжительность похода в днях<br>(не менее)     | 6                           | 8    | 10   | 13   | 16   | 20  |
| Протяженность маршрута в<br>километрах (не менее) |                             |      |      |      |      |     |
| Пешеходных  | 130                         | 160  | 190  | 220  | 250  | 300 |
| Лыжных  | 130                         | 160  | 200  | 250  | 300  | 300 |
| Горных  | 100                         | 120  | 140  | 150  | 160  | 160 |
| Водных  | 150                         | 160  | 170  | 180  | 190  | 190 |
| Велосипедных                                      | 400                         | 500  | 650  | 800  | 1000 | -   |
| Мотоциклетных                                     | 1000                        | 1500 | 2000 | 2500 | 3000 | -   |
| Автомобильных                                     | 1500                        | 2000 | 2500 | 3000 | 3500 | -   |
| Парусных  | 150                         | 200  | 300  | 400  | 500  | -   |
| Количество пещер для спелеологов                  | 5                           | 4-5  | 1-2  | 1-2  | 1-2  | -   |

Таблица 2

10. Нормативная продолжительность похода, приведенная в таблице 2, понимается как минимальное время, необходимое для прохождения маршрута подготовленной группой. Эта продолжительность может быть больше при увеличении протяженности маршрута, количества и трудности препятствий, а также за счет времени на разведки и его запаса на случай непогоды. Количество дней не должно превышать 20% от общей продолжительности похода.

11. Нормативная протяженность похода понимается как наименьшая допустимая длина маршрута данной категории сложности. Протяженность может быть уменьшена (но, как правило, не более чем на



25 % по сравнению с указанной в таблице 2) при существенном увеличении на маршруте числа препятствий, определяющих категорию сложности похода. Протяженность маршрута в сильнопересеченной местности измеряется по карте масштаба 1:100000, и полученный результат умножается на коэффициент 1,2.

12. Основная часть маршрута должна быть линейной или кольцевой (одно кольцо) протяженностью не менее 75 % от установленной для данной категории сложности похода и содержать наиболее трудные препятствия маршрута (для горных походов - не менее двух наиболее трудных перевалов). Радиальным выходом в походе считается небольшой участок маршрута с возвращением в ту же точку. Расстояние и естественные препятствия, пройденные в кольцевых радиальных выходах (с возвращением по другому пути), засчитываются полностью, а пройденные в линейных радиальных выходах (с возвращением по тому же пути) засчитываются в одном направлении.[33, с. 25]

13. Маршруты походов должны быть непрерывными. Разрывом маршрута считается не вызванное необходимостью пребывание в населенном пункте более двух суток, а также использование транспорта внутри маршрута. В некоторых случаях для связки рек, пещер и т.п. с разрешения МКК допускается использование транспорта в пределах данного туристского района, если это обосновано логикой похода и не нарушает его целостности.

14. Если у МКК, выпускающей группу в поход, есть сомнения в оценке сложности маршрута, то в маршрутных документах может быть указан диапазон оценки (например, III-IV к. с.) с записью, что окончательное категорирование похода будет произведено после рассмотрения отчета..

#### *Видовые требования*

1. Пешеходный туризм. Оценка категории сложности маршрута осуществляется по "Методике категорирования пешеходного маршрута", приведенной в приложении 1. При этом рекомендуется пользоваться

методическими рекомендациями "Классификация пешеходных маршрутов" (ЦРИБ "Турист", Москва, 1990 г.).

Все классы дистанций разделяются по видам туризма, категориям сложности маршрутов и категориям трудности локальных (протяжённых) препятствий.

Главным органом управления является Туристско-спортивный союз России, расположенный в Москве. Ему подчиняются региональные туристско-спортивные союзы и федерации спортивного туризма, а им — отдельные туристические клубы.[33, с. 30]

### 1.3 Спортивный туризм в комплексе «Готов к труду и обороне»

В комплекс ГТО 1972 года впервые были включены такие нормативы, как туристский поход и соревнования по спортивному ориентированию.

В таблице 3 приведены нормативы по туристскому походу в рамках ВФК «ГТО» 1972 года.

#### I ступень «Смелые и ловкие»

|   |                    |  |
|---|--------------------|--|
| Вид упражнений для сдающих на золотой значок    | Мальчики и девочки |  |
|   | 10-11 Лёт          | 12-13 лет                                    |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков | 5—6 км             | Выполнить требования на значок «Юный турист» |

#### II ступень «Спортивная смена»

|   |                              |                   |
|---|------------------------------|-------------------|
| Вид упражнений                                  | Мальчики и девочки 14—15 лет |                   |
|   | На серебряный значок         | На золотой значок |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков | 12 КМ                        | 16 КМ             |

#### III ступень «Сила и мужество»

|  |  |  |
|--|--|--|
| Вид упражнений   | Юноши и девушки 16—18 лет              |  |
|  | На серебряный значок                   | На золотой значок                      |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности | 1 ПОХОД на 20 км или 2 похода по 12 км | 1 ПОХОД на 25 км или 2 похода по 15 км |

## IV ступень «Физическое совершенство»

|   | Мужчины и                          |                                    | женщины                            |                                    |
|---|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Вид упражнений                                  | Первая возрастная группа           |                                    | Вторая возрастная группа           |                                    |
|   | На серебряный значок               | На золотой значок                  | На серебряный значок               | На золотой значок                  |
| Туристский ПОХОД с проверкой туристских навыков | поход на 25 км или похода по 15 км | поход на 30 км или похода по 20 км | поход на 20 км или похода по 12 км | поход на 25 км или похода по 15 км |

## V ступень «Бодрость и здоровье»

|                  | Мужчины и женщины        |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|
| Вид упражнений   | Первая возрастная группа | Вторая возрастная группа |
| Туристский поход | 20 км                    | 10 км                    |

Таблица 3

В положении о комплексе ГТО, в разделе «Содержание и условия выполнения требований и норм комплекса ГТО» понятие туристского похода изложено так: «Сдача норм по туризму проводится в пеших, лыжных, водных (на гребных судах), велосипедных походах и соревнованиях по ориентированию с активным передвижением по всему маршруту в местах, имеющих историческое значение, связанных с революционной, боевой и трудовой славой советского народа. При велосипедных походах длина маршрута увеличивается вдвое». [12, с. 43]

В походе проверяются следующие знания и умения: ориентирование на местности (на открытой и в лесу) по карте и компасу, выбор места для разбивки бивака, разжигание костра, приготовление пищи, выбор способа преодоления искусственных и естественных препятствий, оказание первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях (кроме сдающих нормы I и II ступеней).

По II ступени проверяется выполнение заданий по краеведческим наблюдениям.

Организация и проведение похода поручается руководителю, имеющему обязательную подготовку как минимум в объеме программы «Туристский организатор» и возраст, позволяющий иметь право на руководство походами в

соответствии с правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР.

Туристский поход должен быть зарегистрирован в соответствующей организации (коллективе физкультуры, клубе туристов, туристской секции и т. п.) и оформлен туристскими походными документами (маршрутным листом или маршрутной книжкой).[3, с. 142]

Проверка туристских знаний и умений, а также контроль за прохождением маршрута осуществляется руководителем похода или членом приемной комиссии по комплексу ГТО». Теперь все виды туризма с активными способами передвижения и соревнования по ориентированию могут быть использованы при сдаче нормативов комплекса ГТО. При этом необходимо исходить из местных природных условий, спортивных традиций, наличия инструкторов и активистов.

Ориентирование на местности с 1972 по 1976 год входило только для 3 ступени «сила и мужество». Однако с 1976 г. этот вид спорта, имеющий большое прикладное значение не только для допризывной молодежи, нашел отражение во всех пяти ступенях. Очень важным изменением было также возможность замены норматива по лыжным гонкам на спортивное ориентирование в бесснежных районах. Это, послужило его распространению в республиках Средней Азии, в Закавказье, Молдавии, на Украине.

Далее приведены основные требования к организации похода для сдачи ГТО в СССР:

При проведении тренировочных и зачетных походов по нормативам ГТО большая ответственность ложится на руководителя похода. Прежде всего, надо умело скомплектовать группу. Руководителя желательно назначать из того же учебного или производственного коллектива, в котором создана туристская группа. Такие люди лучше знают физические возможности каждого члена коллектива, в том числе походные качества. Согласно «Правилам организации и проведения туристских походов на территории СССР» количественный состав групп, принимающих участие в походах выходного дня и некатегорийных

походах, к которым относятся маршруты ГТО, не должен превышать 20 человек. Минимальный состав группы — 4 человека. В случае проведения походов с охватом большого количества людей, в том числе «звездных походов», туристских слетов, назначается штаб или оргкомитет, в который могут входить руководители групп.[9, с. 34]

В таблице 4 представлен список личного и группового снаряжения.

| Личное снаряжение   |  |   |
|---|--|---|
| 1 Рюкзак<br>2 Туристские ботинки<br>1 Кеды<br>2 Носки шерстяные — 2 пары<br>3 Носки простые — 2 пары<br>4 Тренировочный костюм  | 5 Ковбойка с длинным рукавом<br>6 Головной убор<br>7 Спальный мешок или одеяло<br>8 Умывальные принадлежности (полотенце, мыло, зубная щетка, паста)<br>9 Посуда (кружка, миска, ложка)<br>10 Компас<br>11 Блокнот, карандаш<br>12 Теплый костюм (свитер, брюки)       | 13 Блокнот, карандаш<br>14 Полиэтиленовая накидка<br>15 Индивидуальный пакет<br>Для лета<br>16 Купальный костюм<br>17 Шорты<br>Для зимы:<br>18 Лыжи и лыжные палки<br>19 Теплое белье<br>20 Ватник или теплая куртка<br>21 Шапка-ушанка<br>22 Рукавицы теплые<br>23 Перчатки шерстяные<br>24 Бахилы |
| Групповое снаряжение  |  |   |
| 1 Палатки<br>2 Колышки и стойки к палаткам<br>1 Топор<br>2 Посуда для варки пищи (в чехлах)<br>3 Оборудование для очага (трос, костровище, таганок и т. п.)<br>4 Спички<br>5 Свечи<br>6 Консервный нож<br>7 Клеенка | 8 Хознабор: мочалка, нож кухонный, фанерка, крючки для ведер, рукавицы брезентовые<br>9 Половник<br>10 Мешочки для сыпучих продуктов<br>11 Банки для масла<br>12 Полотенце посудное<br>13 Документы<br>14 Карта<br>15 Курвиметр<br>16 Транспорт<br>17 Вахтенный журнал | 18 Фотоаппарат<br>19 Мяч<br>20 Часы<br>21 Аптечка походная<br>22 Мазь для обуви и лыж<br>23 Ремонтный набор (иглы, нитки, дратва, шило, булавки, тесьма, шпагат, запасные крепления для лыж, шурупы, отвертка)<br>24 Фонарик<br>25 Веревка прочная 20—25 м  |

**Таблица 4**

Вес рюкзака для человека, отправившегося в путешествие, не должен превышать 15-20 кг для женщин, 25-30кг для мужчин.

Поиском оптимального варианта загрузки рюкзака туриста-школьника долго занимался преподаватель педагогического института Ростова-на-Дону Сурен Арташесович Петросян. Несколько лет подряд он ходил в поход с группами школьников, делая замеры, анализируя вес и состояние ребят. Петросяну помогали медики, работники врачебно-физкультурного диспансера.[10, с. 152]

Вот какие нагрузки в зависимости от длительности, протяженности пешего похода и возраста ребят рекомендует кандидат педагогических наук С. А. Петросян. Для учеников 5-6-х классов в 6-8-дневном походе, протяженностью 60-80 км, вес рюкзака у девочек должен быть 5-7кг, у мальчиков – 7-10 кг. Для 7-8-х классов в 10-12-дневном походе, протяженностью 110-120 км, вес рюкзака у девочек - 8-10 кг, у мальчиков - 12-14 кг. Естественно, что в 1-2-дневном походе ГТО вес рюкзаков школьников не должен превышать указанных величин.

Желательно, чтобы в каждой группе помимо руководителя был еще опытный турист, знакомый с маршрутом. Во время движения он может выполнять обязанности замыкающего, имеет право остановить группу, чтобы помочь кому-то из отставших. При проведении занятий помощник страхует руководителя на водных переправах, помогает показывать приемы постановки палатки, вязания узлов, транспортировки «пострадавшего», расставить в лесу контрольные пункты для проведения соревнований по ориентированию.

Стоит отметить, что хоть данный норматив и был тогда новым и только что введенным, он имел большую популярность и многим приходился по душе.

Норматив нынешнего комплекса ГТО существенно отличается от советского.

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Протяженность маршрутов в зависимости от возраста колеблется от 5 до 15 км. Данное расстояние понимается как минимальное. Возможно, что группа пройдет большее расстояние, в зависимости от контингента участников (возраст), их физической подготовленности, наличием снаряжения. Проверка знаний и навыков по укладке рюкзака, ориентирования на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий оцениваются инструкторами, руководителями группы методом экспертной оценки. Оценка осуществляется по пятибалльной шкале: 5 - навык отработан в совершенстве, 4 - владеет навыком, 3 - скорее владеет, чем не владеет, 2 - скорее не владеет, чем владеет, 1 - не владеет навыками. В качестве экспертов выступают руководители туристского похода, имеющие достаточный опыт в сфере спортивного туризма и допущенные к организации и проведению данного мероприятия в рамках сдачи комплекса ГТО. [4, с. 86]

### **Ориентирование на местности.**

Проверка навыков по ориентированию включает в себя 2 испытания:

Определение азимута на предмет. Критерии оценки - правильное выполнение - 5 баллов, ошибка до 2 градусов - 4 балла, ошибка до 4 градусов - 3 балла, ошибка до 6 градусов - 2 балла, более 6 градусов - 1 балл.

Знание топографических знаков. Критерии оценки - знание любых 10 знаков и более - 5, 8-9 знаков - 4, 6-7 знаков - 3, 4-5 знаков - 2, менее 4-х - 1 балл.

По сумме двух тестов выставляется общая оценка в соответствии с набранными баллами:

9-10 баллов - «5»

7-8 баллов - «4»

5-6 баллов - «3»

3-4 балла - «2»

1-2 балла - «1»

На установку палатки дается контрольное время - 15 минут. Палатка устанавливается силами группы из 4-х человек. Могут использоваться любые

типы современных туристских палаток, состоящих из двух частей - внутренней спальной, и наружной - тент. Экспертами оценивается: правильность установки палатки, подключение и установка всех необходимых систем несущей конструкции (дуг), правильность их установки, правильность установки и растяжки тента (основные ошибки - наличие складок, перетяжка тента относительно внутренней части палатки влево-вправо, вперед-назад, неправильное расположение входа, не оттянута нижняя часть тента), уверенность в действиях туристов. Оцениваются действия индивидуально каждого участника группы.

#### Разжигание костра.

Главный критерий - горение устойчивого пламени в течении одной минуты. За это дается 5, 4, или 3 балла в зависимости от действий испытуемого. 2 и 1 балл даются участникам не сумевшим развести костер на усмотрение экспертов в зависимости от их действий. Под устойчивым горением понимается горение дров без помощи растопки, бумаги или каких либо других зажигательных средств. Использование при разведении костра сухого горючего, бензина, керосина и т.д. запрещается.

#### Преодоление препятствий.

Препятствия могут преодолеваются непосредственно в ходе прохождения маршрута, либо по его окончанию на месте стоянки (бивак, поляна заданий). В перечень препятствий входят: кочки, гать (преодоление болота), маятник, переправа по бревну по перилам, параллельная переправа, навесная переправа, спуск по перилам, подъем по перилам.

Оценивается обязательное прохождение 3-х препятствий на выбор предлагаемых инструкторами похода. [4, с. 87]

#### Укладка рюкзака.

Экспертами (инструкторами) оценивается правильность укладки рюкзака. Основные критерии: правильное распределение груза внутри рюкзака по весу, наличие пустот внутри рюкзака, правильная форма рюкзака, расположение внутри или снаружи рюкзака группового снаряжения (палатка, тент, котел,



топор и др.), режущих и колющих предметов, регулировка объема рюкзака боковыми стяжками, подгон подвесной системы, плечевых лямок, пояса, умение пользоваться клапаном рюкзака и карманами присутствующих на нем.

Прохождение маршрута.

За полное прохождение всего маршрута участнику даётся 5 баллов. В случае если испытуемый не смог пройти маршрут до конца, баллы не начисляются, поход не засчитывается.

Определение результата сдачи норм комплекса ГТО по прохождению туристского маршрута с проверкой туристских навыков.

Определение уровня подготовленности испытуемого по пешеходному туризму определяется по баллам. Максимальное количество баллов - 30. На знак ГТО необходимо набрать не менее 20 баллов. [4, с. 88]

#### **Краткие выводы по главе.**

1. Система ГТО является мощным стимулом для спорта. Нормативы развивают все группы мышц, увеличивают выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. ГТО пропагандирует здоровый образ жизни, что продлевает жизнь народа. Как говорится здоровый человек – успешный человек.

2. Спортивный туризм является социальным видом спорта, им могут заниматься все слои населения, так как он не требует больших вложений средств. Общественный характер взаимоотношений в туризме требует от участников коллективизма, взаимовыручки, самопожертвования во имя общей цели, воспитывает духовность. Поэтому, говоря о спортивном туризме, мы говорим о воспитании патриотизма, мужества, гражданственности. Спортивный туризм имеет ярко выраженное военно-прикладное значение.

## **ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Организация исследования**

Исследования проводились на базе легкоатлетического манежа УСК «Светланы Хоркиной» города Белгорода, Белгородской области. В ходе исследования, которое проводилось с сентября 2016 по февраль 2017 г., легкоатлетического манежа УСК «Светланы Хоркиной» выступал в роли экспериментальной базы.

Наше исследование включало три последовательных и взаимосвязанных этапа:

Первый этап (октябрь 2014 - январь 2015 г.) носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно-методической литературы. В нем рассматривалась и анализировалась специфика спортивного туризма, а также особенности сдачи норматива туристский поход в комплексе «Готов к труду и обороне». Намечалась программа разработки с определением основного направления работы, с формированием цели, задач и гипотезы. Определялись методы и этапы работы.

Второй этап (март 2015 - июнь 2016.) имел формирующую направленность и предопределял проведение работ со специалистами и потенциальными участниками сдачи норм «ГТО».

Третий этап (декабрь 2016 г. – апрель 2017 г.) имел обобщающий характер. В нем осуществлялся анализ полученных результатов, статистическая обработка полученных данных, а также представление результатов исследования в виде дипломной работы.

### **2.2. Методы исследования**

В процессе проведения исследований использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;
2. Беседы;

3. Анкетирование;
4. Конкретно-научные;

**Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы.** В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, связанная с темой работы. Анализ литературных источников осуществлялся для постановки задач, подбора методов и разработки организации исследования. Было изучено более 50 литературных источников.

#### **Беседа.**

Проводилась с тренерами, преподавателями по спортивному туризму и потенциальными сдающими данный норматив. Речь шла об особенностях организации и сдачи туристского похода в рамках комплекса «ГТО».

**Анкетирование.** Анкетирование проводилось среди людей, занимающихся спортивным туризмом. В анкетировании принимали участия 20 спортивных туристов различной квалификации:

- 2 заслуженных путешественников России;
- 5 мастеров спорта России по спортивному туризму;
- 5 кандидатов в мастера спорта России по спортивному туризму;
- 8 перворазрядников по спортивному туризму.

Перечень вопросов анкеты представлен в приложении 1.

#### **Конкретно-научные методы исследования.**

Помимо базовых методов (философских и общенаучных), в любом теоретическом исследовании необходимо использование методов частных наук. Они представляют собой совокупность физических или мыслительных операций, осуществляемых в ходе исследования.

1) **Описательный** – это специфический метод получения эмпирико-теоретического знания. Его сущность состоит в сборе и систематизации данных, полученных в результате наблюдения, эксперимента, измерения. Благодаря систематизации фактов, обобщающих отдельные стороны явлений, предмет отражается в целом как система. В процессе описания

устанавливаются не только факты, но и зависимость между ними: последовательность, одновременность, причинность, взаимосвязь, взаимоисключение.

2) Сравнение – это научный метод познания, в процессе которого неизвестные (изучаемые) явление, предметы сопоставляются с уже известными, изученными ранее, с целью определения общих черт либо различий между ними.

### **Глава 3. Подготовка участников к сдаче нормативов по спортивному туризму в рамках ВФСК ГТО.**

Исходя из проекта государственных требований по испытанию «Туристский поход» за 2017 год, минимальная протяженность маршрута для лиц, сдающих норматив 3, 9 ступеней, должна составлять 10 км, 4,8 ступеней - 15 км, 5 ступени комплекса - 20 км, 6,7 ступеней – 25 км.

К организации и проведению мероприятий по выполнению и приему норматива «Туристский поход» привлекаются работники физической культуры, спорта и туризма, педагогические работники, волонтеры, обладающие, как минимум, званием «Туристский организатор» или «Инструктор детско-юношеского туризма», а также туристы-разрядники и спортивные судьи по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «альпинизм».

Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве, как правило, не более 15 человек на одного руководителя. В III - V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется, как минимум, двумя совершеннолетними руководителями.

С учетом специфики коллективного характера туризма и требований безопасности, туристский маршрут проходится от старта до финиша одной группой без разделения.

#### *Документация*

Отчетными документами о совершении туристского похода являются:

- приказ образовательной организации о совершении похода;
- маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца
- протокол о приемке туристских навыков для 3-5 ступеней. При продолжительности похода свыше одного дня (с ночлегом в полевых условиях), зафиксированного в представленных документах, отдельная проверка туристских навыков не производится;
- протокол, справка о совершении участником похода.

### **3.1 Практические рекомендации к сдаче норматива «туристский поход» в рамках комплекса «ГТО»**

Необходимо знать перечень группового и личного снаряжения, который потребуется для прохождения похода. В зависимости от времени года, климатической зоны список будет меняться, но необходимый минимум всегда один.

**Примерный перечень личного снаряжения туриста для летнего пешеходного похода без ночлега или с одним ночлегом:**

- 1) рюкзак с полиэтиленовым вкладышем;
- 2) коврик изолирующий (пенополиуретановый);
- 3) непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей;
- 4) спортивный костюм;
- 5) куртка теплая;
- 6) шорты, плавки (купальный костюм);
- 7) носки хлопчатобумажные — 2 — 3 пары;
- 8) шапочка с козырьком, косынка;
- 9) очки солнцезащитные;
- 10) ботинки туристские;
- 11) кроссовки или кеды;
- 12) туалетные принадлежности;
- 13) полотенце для тела и для ног;
- 14) кружка, ложка, миска, нож (КЛМН);
- 15) накидка от дождя;
- 16) индивидуальный ремонтный набор;
- 17) индивидуальный перевязочный пакет;
- 18) блокнот, ручка, карандаши, линейка;
- 19) спальник

**Примерный перечень основного группового снаряжения:**

- 1) палатки со стойками;
- 2) медицинская аптечка;
- 3) ремонтный набор;
- 4) часы;
- 5) костровое хозяйство;
- 6) тент для кухни;
- 7) хозяйственный набор для приготовления пищи;
- 8) топор или пила;
- 9) фонарь
- 10) фото- и видеоаппаратура;
- 11) фляги (или заменяющие их емкости);
- 12) спички в непромокаемой упаковке;
- 13) маршрутные документы и картографический материал;
- 14) гитара.

**Основные правила безопасного поведения в туристском походе**

В походе очень важна роль руководителя группы, который в первую очередь должен ознакомиться с особенностями маршрута, подготовить картографический материал, правильно заполнить походную документацию. Перед выходом на маршрут руководителю необходимо провести инструктаж испытуемых, в котором осветить следующие вопросы:

- сведения о предстоящем маршруте;
- экипировка участников;
- правила пользования туристским снаряжением;
- основные приемы передвижения и ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий.

Необходимо донести до каждого члены группы, что определяющим фактором безопасности в походе является соблюдение дисциплины,

недопустимость самостоятельного ухода от группы на маршруте или на привале.

Во время движения члены группы идут в колонне. Впереди, в роли направляющей может идти руководитель или штурман группы (один из испытуемых), за ним наименее подготовленные в физическом отношении участники группы, последним - замыкающий - самый опытный и физически подготовленный турист. Его задача - следить, чтобы колонна не растягивалась, никто не отставал. В случае задержки одного из участников, замыкающий решает останавливать всю группу или остановиться с этим участником для устранения неполадок.

Особенно внимательным надо быть при движении по сложным участкам местности - крутым склонам, сырым камням на берегу реки, на переправе через нее, при движении по болоту и т.д., а также на последних километрах перехода, т.к. происходит накопление усталости, теряется внимание. Важно быть осторожным у костра, не пить сырую воду.

Участникам рекомендуется сообщить порядок действий в случае потери ориентировки. Это делают для того, чтобы участник не ушел далеко из района и, следуя указаниям, выходил в определенном направлении на хорошо заметный ориентир (реку, шоссе или железную дорогу) и далее - к населенному пункту. При наличии мобильной связи участникам рекомендуется записать телефон руководителя и звонить при отставании от группы или при каких-либо проблемах.

На настроение и самочувствие туристов воздействует много факторов, в частности продолжительность нагрузки, погодные условия, длительное ненастье. Руководитель должен быть готовым к подобным ситуациям и уметь скорректировать настроение участников, в том числе собственным примером. При резком изменении погоды, ухудшении здоровья участника и прочих чрезвычайных ситуациях, необходимо прервать или закончить поход и кратчайшим путем выходить к ближайшему населенному пункту.



При прохождении похода участники должны показать уровень владения следующими умениями и навыками:

*1. Проверка знаний и навыков по укладке рюкзака.*

Порядок укладки вещей напрямую зависит от конструкции рюкзака.

Основное правило укладки современного рюкзака будет таким:

- Объёмные, лёгкие вещи укладываются в нижний отсек рюкзака (спальник, одежда в полиэтиленовых пакетах).
- Тяжелые вещи нужно разместить ближе к спине, в средней части рюкзака, (крупы, консервы, палатка, котелок и другой тяжёлый груз).
- Вещи средней тяжести размещаются, как правило, вокруг тяжёлого груза, ближе к внешним сторонам рюкзака (например, газовый баллон с горелкой, сменная обувь и т.д.).
- Лёгкие вещи лучше положить в верхнюю часть рюкзака (куртка, свитер, посуда, хрупкие вещи).
- Предметы первой необходимости размещаются в верхнем клапане и боковых карманах (документы, аптечка, фонарик, дождевик, туалетные принадлежности, ёмкость с водой и т.д.).



боковых карманах (документы, аптечка, фонарик, дождевик, туалетные принадлежности, ёмкость с водой и т.д.).

Надевая тяжёлый рюкзак, стоит сначала поднять его за лямку, и поставить сначала на правую ногу,

предварительно согнутой в колене. И затем уже подлезать под него, поочередно продевая правую, потом левую руку в расслабленные наплечные ремни. [29]

***Регулировка рюкзака***

При подъеме с рюкзаком, в первую очередь, нужно застегнуть и затянуть пояс – для этого требуется слегка податься вперед, чтобы рюкзак аккуратно лег на спину. После этого затянуть наплечные лямки, которые должны максимально хорошо прилегать к плечам. Если все сделано правильно, вес

распределится равномерно на бедра и плечи, а позвоночник будет сравнительно разгруженным.

Для сдачи норматива вполне хватит трекингово рюкзака объемом от 30 до 60 литров, предназначенного для прогулок за городом, для подходов от одного базового лагеря к другому. Имеют удобную подвеску, большое количество внешних карманов.



## 2. Ориентирование на местности по карте и компасу.

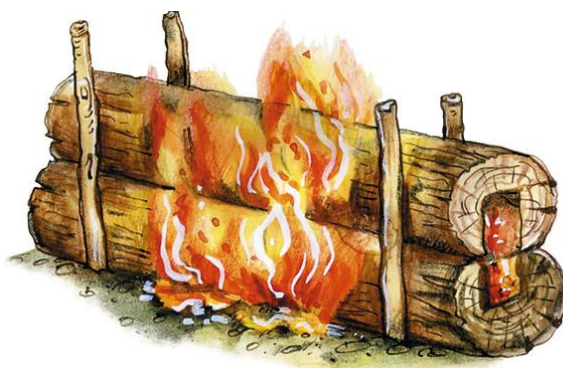
Ориентирование на местности заключается в умении определить свое местоположение по карте и компасу. Участнику необходимо в течении максимум 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов. Также, на наш взгляд, необходимым знанием в области ориентирования является знание минимум 15 топографических знаков из числа представленных в приложении 4.

## 2. Организация лагеря.

На привале турист сталкивается с необходимостью разжечь костер в дождливую погоду, установить палатку, приготовить пищу в полевых условиях, загасить огонь, покидая место отдыха, соблюдая правила пожарной безопасности.

Палатка должна быть легкой, водонепроницаемой и прочной, собрана без складок, надежно укреплена. Рекомендуется использование 2-3 местных каркасных сферических палаток либо палаток типа «домик». Контрольное время установки палатки типа «домик» - до 10 минут, каркасной – до 15 минут.

В требованиях по сдаче норматива «туристский поход», на разжигание костра дается 10 минут без учета заготовки дров. За эти 10 минут необходимо либо вскипятить 1 литр воды находящийся в котле, либо пережечь нить, расположенную на высоте 20 см от уложенных дров, при этом уровень укладки хвороста ограничивается проволокой на высоте 30-50 см. Финишем является обрыв пережигаемой нити, или при кипячении воды,- доведение до состояния «белого ключа». Типы костров (нодья, таежный и др.)



Нодья



На наш взгляд этот норматив следует сдавать иначе. Для того чтобы удостовериться в том что сдающий обладает навыками по разжиганию костра, достаточно продемонстрировать устойчивое пламя костра. Под устойчивым пламенем мы понимаем непосредственное горение дров

без бумаги. Данная сдача более эффективна с точки зрения затрат времени,

количества необходимых дров. Для данного вида сдачи подойдет такой тип костра, как шалаш.

Также стоит помнить, что разведение костров запрещено в лесах с молодыми хвойными деревцами, гари, участках поврежденного леса, торфяниках, местах свежесрубленных деревьев, которые еще не успели очистить от остатков древесины, а также местах с сухой травой. Помимо прочего, следует помнить, что под кронами деревьев разжигать костер категорически запрещено, даже если вы находитесь в месте, где нет запретов на розжиг. В Белгородской области костер можно разводить в поймах рек, на открытом пространстве, где отсутствует высокая трава.



Шалаш

#### *4. Оказание медицинской помощи пострадавшему в походе.*

Большое значение среди навыков туристов придается умению оказания первой медицинской помощи при получении участником похода травмы, ожога, обморожения, или повреждения здоровья и транспортировки пострадавшего в безопасное место на самодельных носилках. Участник выполняет следующее задание:

- рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе (руки)
- отвечает на вопросы (тестирования) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.
- демонстрирует или рассказывает один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизационных носилках) способов транспортировки пострадавшего.

## 5. Вязка узлов.

Одной из составляющих частей похода с проверкой туристских навыков в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» является знание узлов. Для сдачи этого навыка необходимо знать, как завязываются 6 узлов:

1) Прямой узел - это узел, который используют для связывания веревок одинакового диаметра. Завязать его можно двумя способами, которые представлены на рис. 1. Чтобы узел был зачтен, на его концах должны быть контрольные узлы, представленные на рис.2

а) Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны.

б) Одной веревкой делается петля, а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Ходовые концы должны быть

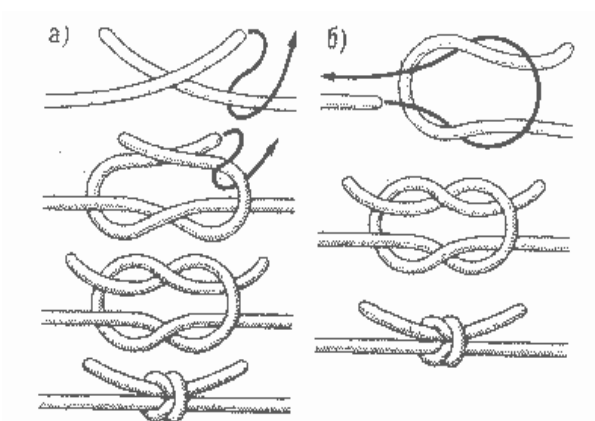


Рисунок 1

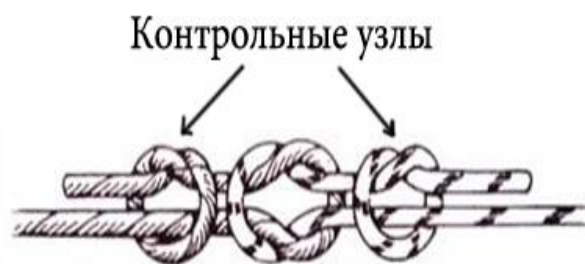


Рисунок 2

длиной 15-20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы. Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан неправильно.

Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

2) Встречный узел так же является узлом для связывания веревок одинакового диаметра (рис.3). Берем две веревки

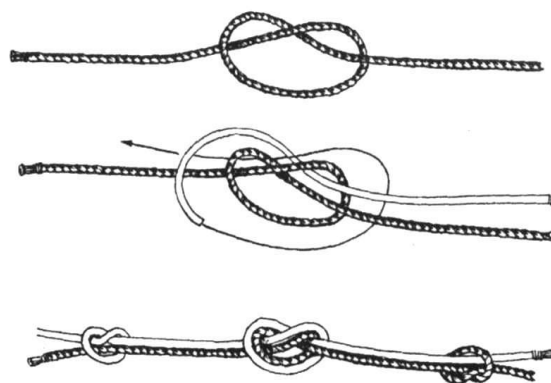


Рисунок 3

одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел, затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны. После этого узел затягивается, обязательно завязывать контрольные узлы с обеих сторон.

3) Проводник является узлом, используемым для страховки, так как имеет не затягивающуюся петлю, и вяжется, как показано на рис. 4. Одной веревкой, складываемой вдвое, и на конце ее завязывается простой узел (а, б), чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел (в).



Рисунок 4

4) Схватывающий узел применяется как вспомогательный узел и используется при спусках или подъемах по перильным веревкам. Узел завязывается репшнуром (6 мм) на основной веревке (диаметром 10-12 мм). Репшнур складывается пополам, им обносится веревка (а, б). Затем операция повторяется (в, г). После этого узел затягивается, распрямляется и завязывается

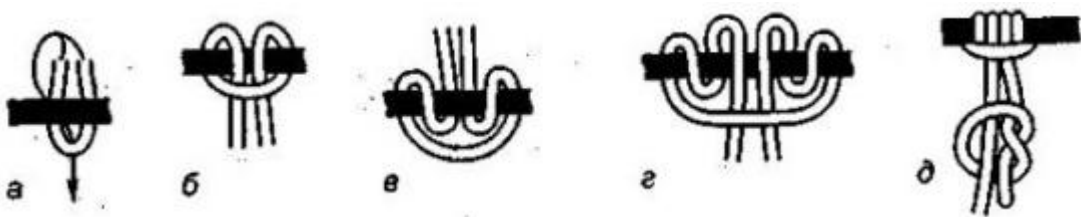


Рисунок 5

контрольный узел (д). Контрольный узел не нужен, если репшнур предварительно завязан в петлю узлом «встречный» или «грейпвайн». (рис.5)

Иногда «схватывающий» узел завязывается одним концом репшура. Веревка обкручивается одним концом репшура два раза в одну сторону, затем в другую (а, б, в). Затем узел затягивается, распрямляется и обязательно закрепляется контрольным узлом (г). (рис. 6)

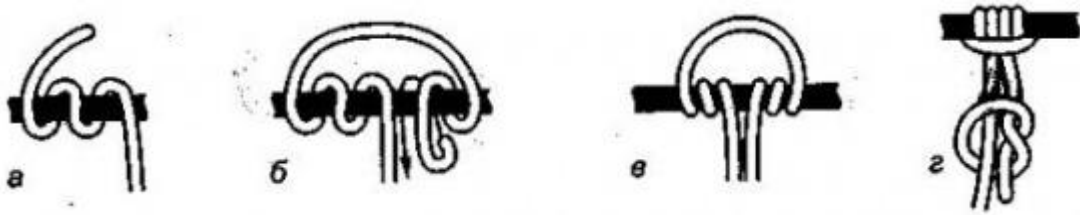


Рисунок 6

5) Брамшкотовый узел используется для связывания веревок разного диаметра. Из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке (а, б). Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы (в). (рис. 7)

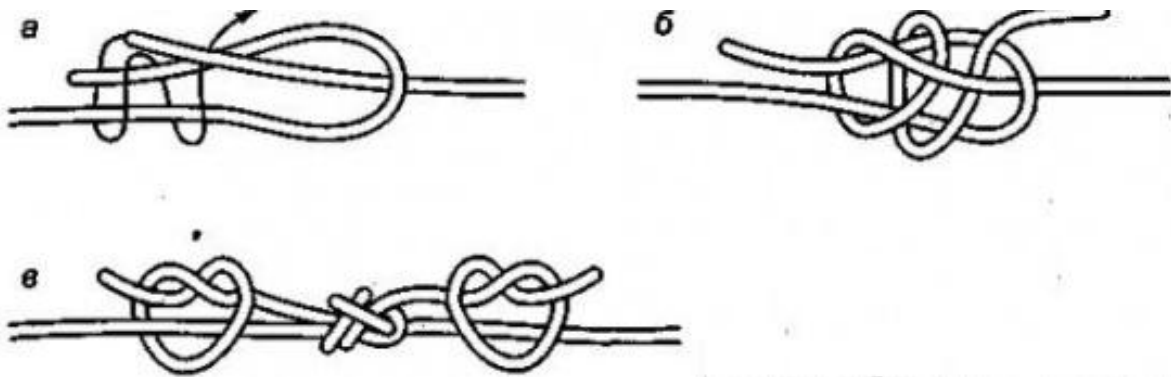


Рисунок 7

6) Восьмерка-проводник используется для страховки. Его плюсы заключаются в том, что он не затягивается под большим весом и не требует контрольных узлов. Вяжется этот узел одной сдвоенной веревкой и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь. Узел расправляется, затягивается (рис. 8).

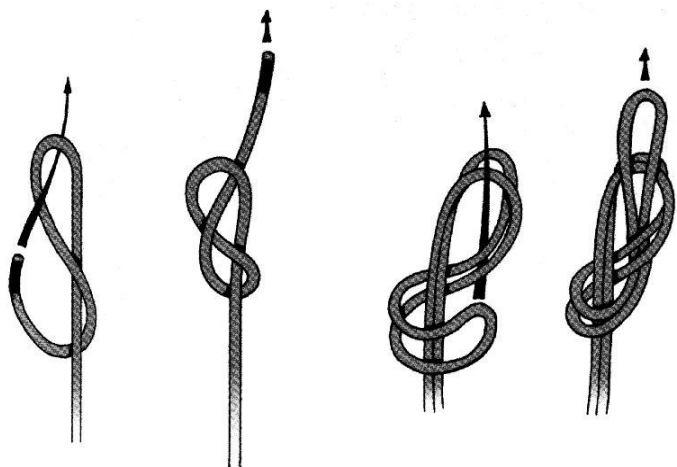


Рисунок 8

Участники тянут карточки, в которых написано по 2 узла из числа перечисленных: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка, после чего завязывают узлы. Узел считается завязанным, если не имеет перехлестов (перекручивания веревки), но есть контрольный узел (относится ко всем узлам, кроме восьмерки). Также участники должны рассказать, для чего может применяться данный узел.

#### *6. Преодоление препятствий.*

Препятствиями, которые нужно уметь преодолевать, являются глубокие овраги, водные преграды, перевалы через горные образования, болота. Важно уметь сохранять равновесие, преодолевая водную преграду на бревне, использовать страховочные веревки. С этой целью в процесс тренировки перед походом включается преодоление полос препятствий различной сложности.

Преодолевать препятствия можно как непосредственно во время прохождения маршрута, так и после его прохождения. Однако в плане более полного погружения в специфику спортивного туризма, первый вариант более предпочтителен, но имеет сложности в виде переноса по маршруту необходимой экипировки, а так же наличия необходимых препятствий не посредственно на маршруте. Не смотря на более тяжелые рюкзаки, преодоление препятствий во время прохождения маршрута наверняка поднимет эмоциональный фон участников похода.

*В новых требованиях по сдаче нормы ГТО «туристский поход» включен ряд препятствий, рекомендованных для выявления уровня знаний сдающих:*

Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов):

*Подъем, траверс, спуск по травянистому склону без страховки.* Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20 гр., протяженность каждого участка до 30 метров.

*Подъем по склону с альпенштоком.* Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 , протяженность до 40 метров.



*Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки.* Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

*Траверс, спуск по склону с альпешитком.* Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 , протяженность каждого участка до 40 метров.

*Преодоление заболоченного участка по кочкам.* Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

*Преодоление болота по жердям (еланям, гати).* Протяженность этапа 20-25 метров.

*Преодоление чащобного, буреломного участка.* Длина чащобного участка (завала) - до 20 метров.

*Переправа по бревну с перилами (веревками).* Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

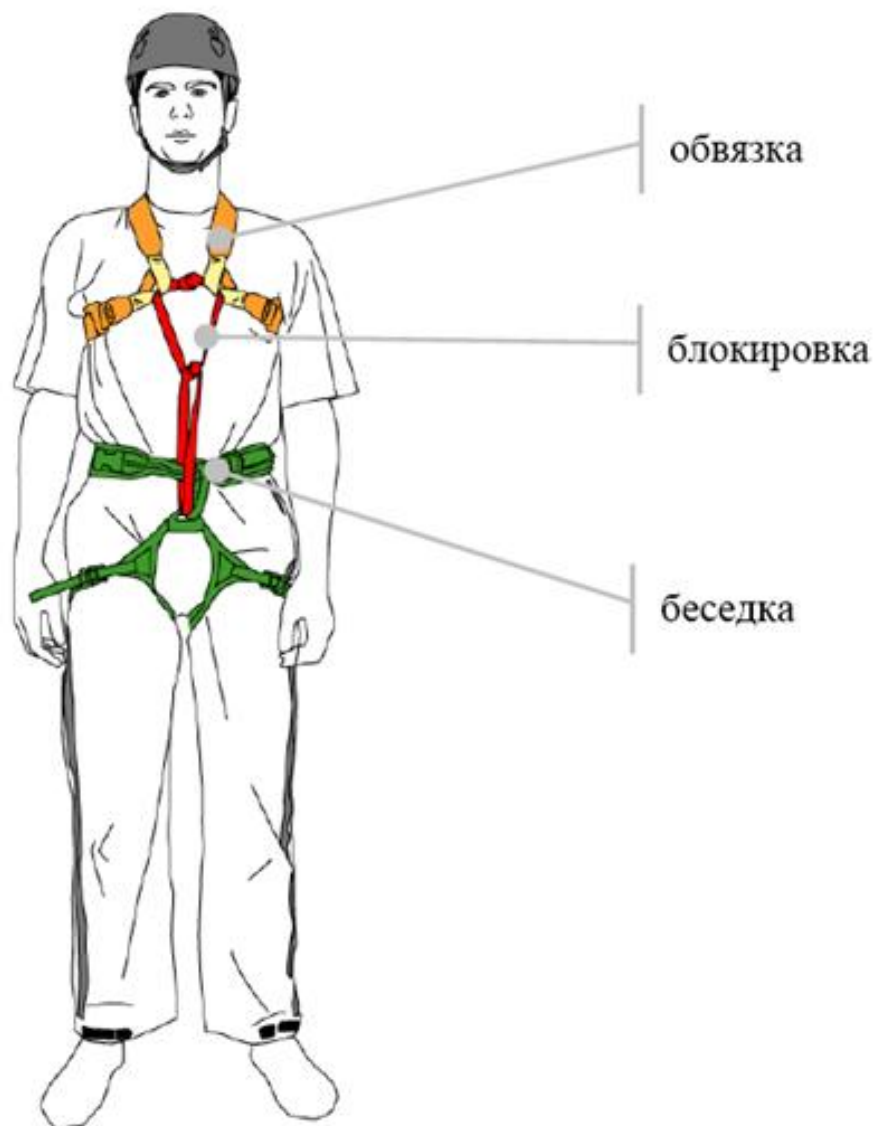
*Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревки).* Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 , протяженность до 40 метров.

На наш взгляд, список препятствий и способы их прохождения не являются достаточными показателями знаний и умений в спортивном туризме, поэтому был разработан следующий список:

1. Преодоление заболоченного участка (гать, кочки). Кочки могут быть искусственными и должны устанавливаться зигзагообразно так, чтобы на середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.
2. Спуск и подъем перилам с самостраховкой;
3. Навесная переправа с самостраховкой;
4. Параллельная переправа с самостраховкой;
5. Переправа по бревну с самостраховкой;
6. Переправа маятником с самостраховкой;

Для безопасного и успешного прохождения всех перечисленных препятствий необходимо владеть техникой преодоления препятствий, а также навыками работы со страховочной системой.

Страховочная система - предмет личного снаряжения, состоящий из строп и пряжек предназначенный для использования с целью страховки (самоохранки). В спортивном туризме применяются заблокированные системы, то есть когда нижняя часть системы (беседка) и верхняя (грудная, обвязка), часть системы связаны между собой веревкой и представляют единую систему.



**Навесная переправа** - один из самых технически сложных этапов, требующий как силовых, так и координационных качеств участников. Оптимальная длина этапа 15-20 метров. Высота навесной переправы для удобства участников должна быть не более 2 метров в месте подключения и отключения от нее. Стоит отметить, что для наибольшей безопасности участников при наведении этапа стоит отчистить местность от камней, поваленных деревьев, пней и т.п.

Техника безопасности на этапе:

1. Не отключаться от перил в опасной зоне;
2. Работать на перилах может одновременно только один человек.

При прохождении этапа используется карабин или карабин с роликом, закрепленный в беседке страховочной системы (фото 1).

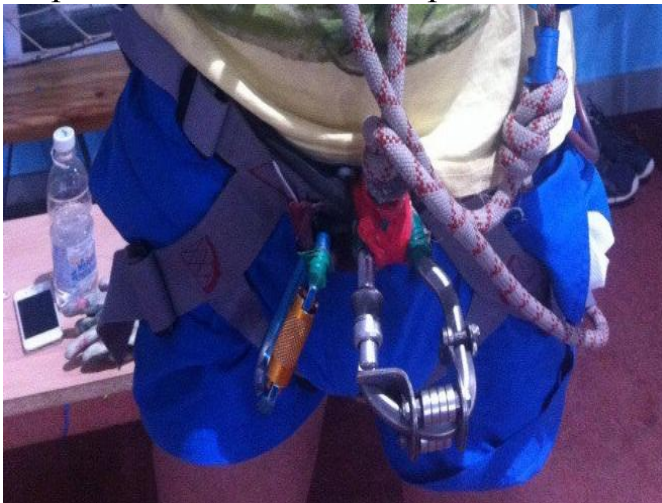


Фото 1

Порядок прохождения этапа «Навесная переправа»:

1. Взявшись за перильные веревки двумя руками, закинуть одну или обе ноги (фото 2). После закидывания ноги, необходимо поставить руку на веревку.

Поставить ее можно несколькими способами, и способы эти никак не

различаются по удобству, а лишь являются элементами привычки;

2. Подняв таз, подключиться к этапу карабином или карабином с роликом (фото 3);
3. После прохождения этапа отключиться от перильных веревок;
4. Взявшись за перила руками, поставить ноги на землю.



Фото 2

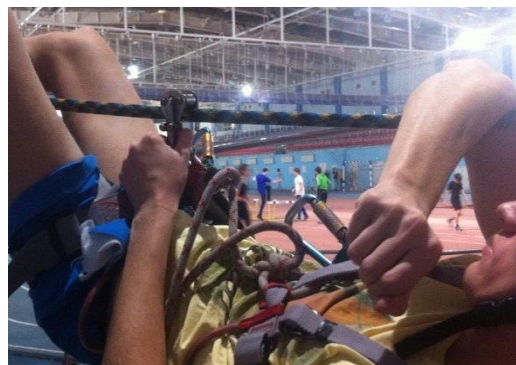


Фото 2

### Техника прохождения этапа «Навесная переправа»:

Из всего многообразия вариантов прохождения навесной переправы стоит выделить два наиболее эффективных:

1. Разноименная попеременная работа рук и ног (фото 4)- этот вариант сложен как технически, так и физически и наиболее рационален при использовании карабина с роликом. Для более хорошего результата необходимо, во-первых, максимально выпрямлять руки при их перестановке, во-вторых, ставить ноги исключительно сверху-сбоку поперек стопы.



фото 3

2. Одновременная работа обеих рук и ног (фото 5) - более медленный вариант прохождения этапа, чем первый, однако имеет ряд преимуществ: более легок в плане физических затрат, а так же существенно легче в плане технической составляющей.



фото 4

При использовании этого варианта, большую часть нагрузки берут на себя руки, ноги выполняют скорее роль балансировки.

### Возможные ошибки при прохождении этапа:

1. Руки работают с маленькой амплитудой движения (фото 6);
2. Ноги не работают;
3. Толчки ногами производятся не стопами, а другими частями ног;
4. Голова отведена назад, а не вперед (фото 7);



фото 5



фото 6

**Параллельная переправа** - это этап, прежде всего требующий хорошей координации. Оптимальная длина этапа 20-25 метров. Для удобства участников, нижняя перильная веревка должна быть сдвоенной, а так же натянута на уровне 1 метра от земли в местах подключения и отключения от этапа. Расстояние между верхней и нижней веревками должно быть 1.7-2.2 метра, в зависимости от роста участников. Так же для удобства и безопасности участников рекомендуется сделать петли для ног у нижней и верхней перильной веревки (фото 8).



фото 9

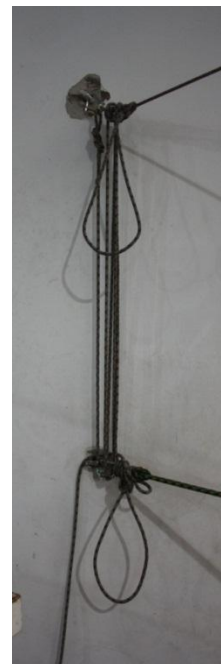


фото 8

Этап проходится с использованием карабина, закрепленного на усе страховочной системы (фото 9).

*Техника безопасности на этапе:*

1. Не отключаться от перил в опасной зоне;

2. Работать на перилах может одновременно только один человек;
3. Занимать исходное положение с использованием петель.

**Порядок прохождения этапа «Параллельная переправа»:**

1. Используя петли, занять исходное положение на этапе (фото 10).
2. Подключиться к верхней перильной веревке, используя ус страховочной системы (фото 11).
3. Пройти этап
4. Отключиться от этапа



фото 6

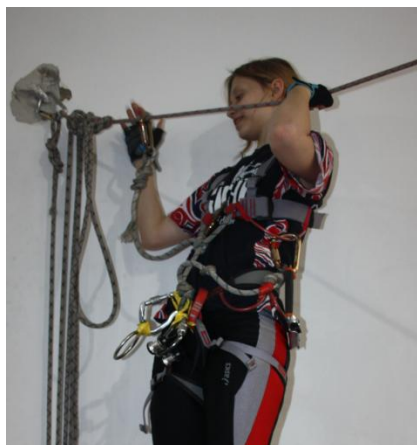


фото 7

**Техника прохождения этапа**

**«Параллельная переправа»:**

Существует ряд правил для более быстрого и безопасного прохождения этапа:

1. Карабин уса страховочной системы должен находиться либо между рук, либо в задней от направления движения руке;
2. Нельзя отклоняться назад, прогибать спину (фото 12)
3. Необходимо переносить вес тела на опорную ногу и руки при передвижении.
4. Нельзя отрывать ноги от веревки, так как сильно увеличивается шанс срыва.
5. Движение ногами происходит с помощью приставных шагов (фото 13).

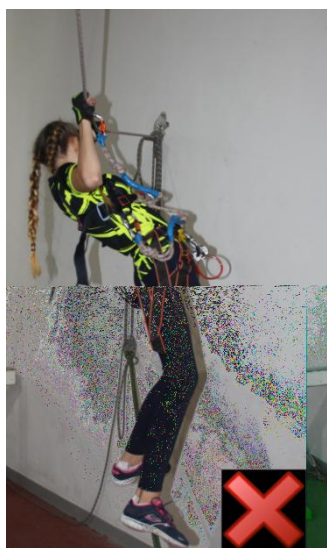


фото 9

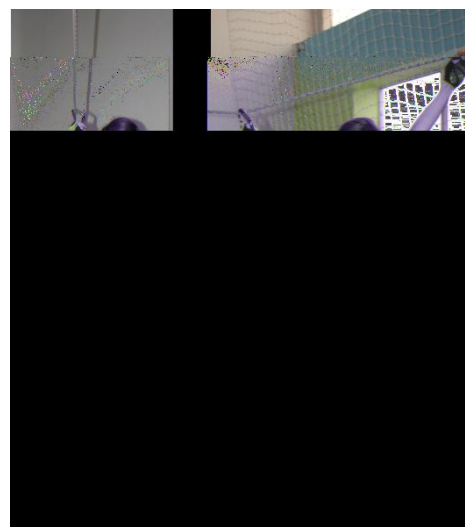


фото 8

### Наиболее частные ошибки при прохождении переправы:

1. При передвижении от нижней веревки отрываются ноги;
2. Имеется наклон тела вперед или назад;
3. При передвижении руки не нагружают верхнюю веревку, вследствие чего происходит раскачивание вверх-вниз;
4. Слишком маленький шаг передней ноги, из-за чего растет количество движений и падает скорость;
5. При шаге задняя нога не доходит до передней, вследствие чего потребуется больше шагов.

**Этап «спуск»** - не является технически сложным этапом. Рекомендуемая протяженность этапа до 40 метров, угол склона - 20-40 градусов. Данный этап может проходиться как на ФСУ (рамка), так и на схватывающем узле (репшнур, прусик). Граница опасной зоны может быть как естественной (обрыв), так и искусственной (линия на земле). Стоит учесть, что для большей безопасности лучше применять искусственную линию, так как отсутствие опыта у участников может привести к повышению травмоопасности.

### Техника безопасности:

1. Спуск проводится в перчатках или рукавицах;
2. Спуск производить полубоком, либо спиной вперед (фото 14);

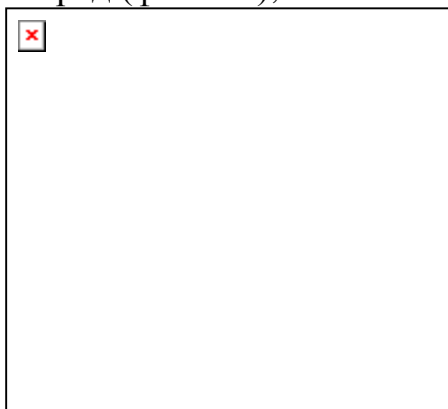


фото 11

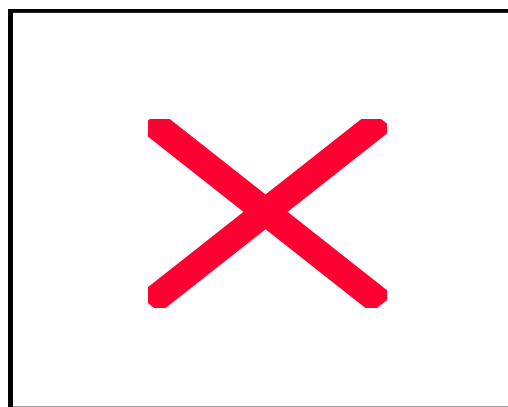


фото 10

3. Необходимо держать руки на веревке (фото 15);
4. При движении ноги не должны скрещиваться;
5. На перильной веревке одновременно может работать один человек.

### Порядок прохождения этапа «спуск»:

1. Находясь в безопасной зоне, подключить рамку или репшнур к перильной веревке;
2. Взявшись за веревку двумя руками (одной сверху спускового устройства, другой снизу) произвести спуск;
3. Отключиться от перильной веревки, находясь в безопасной зоне;



фото 12

### Правила прохождения этапа спуск с рамкой:

1. Перильная веревка не должна накладываться одна на другую в рамке; (фото 16)
2. В опасной зоне нельзя бросать руку, находящуюся ниже ФСУ; (фото 17)

3. Спуск с рамкой можно проводить, держась только одной рукой, расположенной ниже рамки



фото 13

### Правила прохождения этапа спуск с репшнуром:



фото 14

1. Схватывающий узел должен быть завязан без перехлестов (фото 18);
2. На перильной веревке обязательно наличие двух рук (одна выше узла, другая ниже);
3. Нельзя накрывать узел руками;

### Наиболее частые ошибки при работе на этапе:

1. Бросание рук со спускового устройства при нахождении в опасной зоне;

Этап «подъем» - физический сложный этап, так же подкрепляется технически сложным элементом - выбором веревки. Рекомендованная длина



и угол наклона склона- 15-20 метров и 20-35 градусов соответственно. Этап может проходиться с жумаром или на схватывающем узле.

### **Техника безопасности:**

1. Не должно быть провиса веревки, при котором можно наступить на нее (фото 19);
2. На перильной веревке одновременно может работать один человек.



фото 15

### **Порядок прохождения этапа «подъем»:**

1. Находясь в безопасной зоне, подключиться к перильной веревке жумаром или прусиком со схватывающим узлом. Подключение жумаром не должно вызывать абсолютно никаких проблем, так как подключение производится спуском эксцентрика (кулачка) с шипами на веревку (фото 20).
2. Выбирая веревку для преодоления этапа, следует учитывать, что подъем должен осуществляться с той скоростью, с

которой участник сможет выбирать веревку, так как если судья увидит, что участник не успевает, он его остановит.

3. Отключиться от перильной веревки находясь в безопасной зоне;



фото 16

### **Правила прохождения и возможные ошибки при работе на этапе «подъем с жумаром»:**

1. Для максимально быстрого преодоления этапа, следует проходить его, не нагружая перильную веревку, в обуви, которая не будет скользить на склонах.

2. Этап «подъем» является одним из самых простых в освоении, и ошибка в работе на нем может быть только одна: недостаточно быстрое выборание веревки.

**Этап «переправа по бревну с самостраховкой»** - это, прежде всего, проверка координации участников. Рекомендуемая длина этапа (от опоры до опоры) 10-12 метров, длина бревна должна быть в пределах 5-10 метров, диаметр 20-30 см. Высота наведения перильной веревки 1.7-2.2 метра (в зависимости от роста участников). Также при организации этапа стоит отметить очень большое значение того, над чем будет лежать бревно. Если организовать переправу над глубокой ямой или каким-нибудь маленьким ручьем, то результаты работы у тех же самых участников будут сильно различаться. Преодолевается этап на карабине уса страховочной системы (см. фото 9).

**Техника безопасности при прохождении этапа «переправа по бревну с самостраховкой»:**

1. Этап должен проходиться в каске, так как высока вероятность падения с бревна и удара головой;
2. Не отключаться от перил в опасной зоне;
3. На перилах одновременно работает один человек.

**Техника прохождения этапа:**

Существует несколько вариантов прохождения переправы по бревну с самостраховкой, однако при любом варианте неизменным остается следующее: обязательно при прохождении этапа необходимо нагружать перильную веревку руками, так как это дает максимальную устойчивость на бревне.

Переходя к технике ног, стоит выделить 2 варианта:

1. Приставными шагами (фото 21) – вариант отличается большей устойчивостью, однако плата за устойчивость это более медленное прохождение. Этот

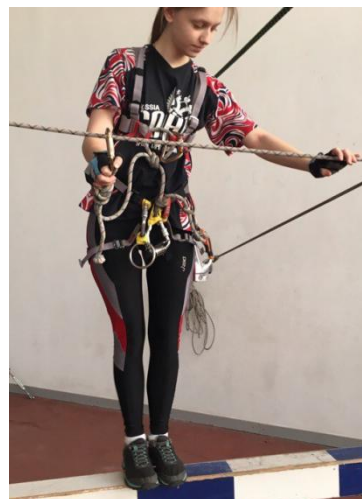


фото 17

вариант характерен для девушек, так как более безопасный, либо если бревно этапа имеет маленький диаметр.

2. Вариант с одинаковыми шагами обеих ног (фото 22) – более быстрый, требующий большей координационной тренированности и характерен для туристского многоборья, так как является самым быстрым. Однако стоит заметить, что этот вариант более эффективен в том случае, когда перильная веревка натянута с любой стороны от бревна. Если она натянута прямо над бревном, то вариант с приставными шагами более предпочтительный.

### **Возможные ошибки при работе на этапе:**

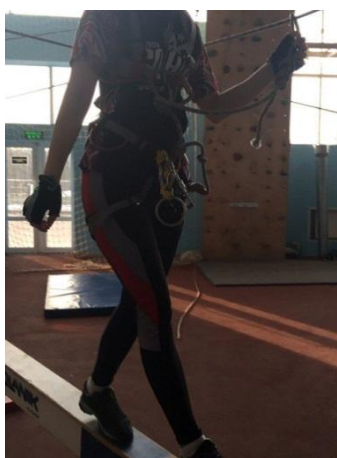


фото 18

1. Не нагружена перильная веревка;
2. Маленькие шаги. Маленькие шаги дают большую устойчивость, уверенность, однако сильно замедляют работу на этапе.

**Этап «маятник».** На первый взгляд может показать, что он простой и веселый, однако он имеет свои сложности. Стоит с осторожностью отнестись к организации этапа через водные препятствия, так как неправильные расчеты организаторов приведут к падению участника в водоем. Если же сделать правильные расчеты, маятник через водоем будет самым интересным этапом и запомнится всем участникам. Также стоит отметить, что перильную веревку следует наводить через толстую не сухую ветку. Оптимальное расстояние опасной зоны - 3 метра.

### **Техника безопасности:**

1. На перильной веревке одновременно находится только один человек.

### **Техника прохождения этапа «маятник»:**

Существует 2 варианта прохождения этапа: на подключенном в узел перильной веревки карабине и на жумаре, подключенном к перильной веревке.



фото 19

Вариант с карабином в узле является физически более сложным, так как, чтобы не коснуться опасной зоны, необходимо держать вес своего тела руками, а ус самостраховки в данном случае спасает лишь от срыва. При прохождении этапа через узел на карабине узел следует завязать приблизительно на уровне среднего роста участников (Фото 23).

Вариант с жумаром физический легче, так как при прохождении этапа он будет держать участника на той высоте, которую участник задаст. Однако, если жумар поднять на максимальную высоту, есть вероятность, что не получится отключиться от перил в безопасной зоне, поэтому жумар следует подключать немного выше уровня глаз.

Также стоит отметить, что для максимально эффективного прохождения этапа следует, взявшись за карабин или жумар, согнуть руки в локтевом суставе и максимально прижать их к телу. Это действие полностью исключит возможность касания опасной зоны.

Возможные ошибки при прохождении:

1. Не согнуты ноги и руки во время фазы полета;
2. Слишком высокое подключение жумара к перильной веревке (фото 24). При таком высоком подключении велик шанс того, что после прохождения опасной зоны не получится отключиться от этапа без заступа. В свою очередь, из-за такой ошибки как заступ, этап придется повторять заново.



фото 20

### **Выводы.**

1. Изучив научно-методическую литературу по теме исследования, можно сделать вывод о том, что комплекс ГТО в СССР являлся главным и самым успешным инструментом физического воспитания людей разных возрастных категорий, вследствие чего его возрождение в современной России носит исключительно положительный характер.

2. Были даны учебно-методические рекомендации по тестированию прохождения туристского маршрута. Была описана рекомендованная длина маршрута, дан примерный список личного и группового снаряжения, а также описан опыт выбора и укладки рюкзака для более легкого и успешного прохождения всего отрезка пути.

3. Разработаны учебно-методические рекомендации для сдачи технических элементов данного норматива. Подробно поддались описанию все основные этапы туристских препятствий, также даны варианты возможных ошибок при работе на них. Был дан теоретический материал для обучения завязыванию необходимых узлов.

### **Практические рекомендации.**

1. Рекомендуется наличие на маршруте естественных препятствий для сдачи отдельных навыков туризма непосредственно во время похода.
2. В поход стоит брать минимум необходимых вещей. При выборе снаряжения рекомендуется придерживаться списка, описанного в данной работе.
3. Для популяризации норматива «Туристский поход» рекомендуется включение в него препятствий, перечисленных в данной работе.
4. При выборе организаторами туристских препятствий стоит руководствоваться не физической подготовленностью участников похода, а возможностью организации того или иного туристского этапа.
5. Сдача туристских препятствий на время является нецелесообразной, так как существует множество факторов, влияющих на время (высота наведения перил, угол наклона, количество пройденных по маршруту километров, состояние и наличие оборудования).
6. При приеме норматива «Разжигание костра» организаторам целесообразно руководствоваться советами, приведенными в данной работе.
7. Следует придерживаться предписаний нормативных документов при розжиге костра в той или иной местности, а также правил пожарной безопасности.

**Список использованных источников**

1. Агеев, Н.А.: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 165 с.
2. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие / А.И. Аппенянский: Российская международная академия туризма – М.: Советский спорт 2006. – 196 с.
3. Биржаков, М.Б. Введение в туризм. – М.; СПб.: «Невский фонд», 2000. – 416с.
4. Воронков, А.В., Ирхин, В.Е., Кондратенко, П.П. «Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях 2015. – 144 с.
5. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М. : Издательский центр «Академия», 2001. — 312 с.
6. Горбунов, В.В. Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.
7. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР". - М.: Физкультура и спорт, 1974
9. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
10. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.

11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 215с.
12. Огородников, Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
13. Постановлению правительства РФ от 30 июня 2007 г. № 417 «Об утверждении правил пожарной безопасности в лесах»
14. Розенталь, Д.Э., Теленкова, М.А. «Словарь трудностей русского языка. 2005. – 832 с.
15. Российская Федерация. Положения. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) положение: [утверждено Правительством РФ 11 июня 2014 г.]. М.: «РГ», 2014. — 6 с.
16. Маршак, С. Я. Сказки. Песни. Загадки. В 2-х т. Т.2.: М. : «Детлит», 2003г— 503 с.
17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 4-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань», М.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004. – 160с.
18. Федотов, Ю.Н., Востоков, И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004. – 330с.
19. Федотов, Ю. Н., Востоков, И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 368 с.
20. Шабанов, А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000. – 153с.
21. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 411 с.
22. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: физкультура и спорт, 1998. – 412с.



23. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
24. Хрипкова, А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин – тов – М.: Просвещение, 1990 – 319 с.
25. Шиянов, Л. П., Рогаткин, А. В. Походы выходного дня.- М.: Профиздат, 1985. – 80 с.
26. Штюмер, Ю. А. Краткий справочник туриста. 3-е изд. - ,1985. – 234 с .
27. Штюмер, Ю. А. Четвертая грань туризма: Общественно полезная работа туристов. – М., 1984. – 219 с.
28. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
29. [www.turpohod.org](http://www.turpohod.org)
30. [www.turclubmai.ru/heading/papers](http://www.turclubmai.ru/heading/papers)
31. <http://www.turclubmai.ru/heading/papers>
32. [www.slovari.yandex.ru/dict/bse](http://www.slovari.yandex.ru/dict/bse)
33. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов (ЕВСКМ)

**Приложение 1**

1 вопрос. Приемлемы, по-Вашему, величины протяженности маршрута туристского похода, указанные в гос. требованиях 2017 года? Если нет, то, какие величины на ваш взгляд более подходящие?

2 вопрос. Следует ли, на Ваш взгляд, включать норматив «разжигание костра»? Если да, то можно ли судить о сдаче данного норматива по кипячению воды или пережиганию нити? Какие бы критерии оценки норматива предложили Вы? Целесообразно ли сдавать данный норматив только в теории?

3 вопрос. Какой вариант больше подходит для сдачи нормативов «ориентирование» и «туристские препятствия»?

*а) на маршруте во время проведения туристского похода;*

*б) на туристских слетах и соревнованиях (для школьников);*

*в) на «поляне знаний» после прохождения маршрута;*

*г) в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.*

4 вопрос. Какие туристские препятствия на Ваш взгляд необходимо включить при сдаче комплекса ГТО?

5 вопрос. Достаточное ли количество узлов предлагается для сдачи норматива по Вашему мнению? Какие узлы Вы бы добавили?

6 вопрос. Согласны ли Вы с заданием, рекомендованным для сдачи норматива по ориентированию? Ваш вариант задания?

**Форма  
приказа по школе о проведении туристского похода**

школа № \_\_\_\_\_

**ПРИКАЗ**

Дата \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

О проведении похода

В соответствии с планом работы школы

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. провести туристский  
\_\_\_\_\_ поход (вид туризма) по маршруту:

2. Утвердить состав туристской группы \_\_\_\_\_ класса в количестве \_\_\_\_\_ человек. Список прилагается.

3. Назначить руководителем туристской группы \_\_\_\_\_  
(должность, Ф.И.О.),

возложив на него (нее) ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

4. Назначить заместителем руководителя туристской группы (помощником  
руководителя) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

5. Руководителю группы \_\_\_\_\_ провести с  
участниками похода инструктаж по правилам безопасности на маршруте,  
подготовке личного и группового снаряжения, организации питания.

6. Установить место сбора группы: \_\_\_\_\_

время сбора: \_\_\_\_\_ время возвращения группы: \_\_\_\_\_.

7. Туристскому организатору школы \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)  
выдать группе маршрутный лист.

Директор школы:

подпись

(расшифровка подписи)

М.П.

С приказом ознакомлены:

**Форма**  
**списка участников похода**

Список участников туристского похода с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по маршруту: \_\_\_\_\_

| № п/п | Фамилия, имя | Класс | Инструктаж по технике безопасности | Виза врача |
|-------|--------------|-------|------------------------------------|------------|
| 1     |              |       |                                    |            |
| 2     |              |       |                                    |            |

Всего к походу допущено \_\_\_\_\_ человек.

Врач школы: \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

Руководитель группы: \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

Директор школы: \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ (расшифровка подписи)

**Проверка туристских знаний и навыков в походе**

| № | Фамилия, имя/Наименование теста | дата рождения | Костер | Спуск по перилам | Переправа маятником | Азимутальный ход | Топография | Лабиринт | Оценка (зачет/незачет) |
|---|---------------------------------|---------------|--------|------------------|---------------------|------------------|------------|----------|------------------------|
| 1 |                                 |               |        |                  |                     |                  |            |          |                        |
| 2 |                                 |               |        |                  |                     |                  |            |          |                        |
| 3 |                                 |               |        |                  |                     |                  |            |          |                        |
| 4 |                                 |               |        |                  |                     |                  |            |          |                        |

Руководитель группы: \_\_\_\_\_

(фамилия,

имя,

отчество

**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № \_\_\_\_\_**  
**(для некатегорийных походов)**

Выдан группе туристов \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (наименование образовательной организации, муниципальный район)

\_\_\_\_\_ в составе \_\_\_\_\_ человек,

совершающей в период с «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

по «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. \_\_\_\_\_ туристский поход по маршруту: \_\_\_\_\_

Протяженность активной части маршрута \_\_\_\_\_ км

с \_\_\_\_\_ ночлегами в полевых условиях.

Руководитель группы: \_\_\_\_\_  
 (фамилия, имя, отчество)

**СПИСОК ГРУППЫ**

| № | Фамилия, имя | Обязанности в группе | Домашний адрес |
|---|--------------|----------------------|----------------|
| 1 |              |                      |                |
| 2 |              |                      |                |
| 3 |              |                      |                |
| 4 |              |                      |                |
| 5 |              |                      |                |

Руководитель группы \_\_\_\_\_  
 (должность, фамилия, имя, отчество)

Заместитель руководителя \_\_\_\_\_  
 (должность, фамилия, имя, отчество)

Инструктаж по вопросам обеспечения безопасности мною проведен.

Руководитель группы \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г



| Условные знаки для карт спортивного ориентирования |                                     |   |                       |
|--|-------------------------------------|---|-----------------------|
| Рельеф   |                                     |   |                       |
| 101. Горизонталь                                   | 209. Груда валунов                  | 407. Подлесок: медленнопробегаемый с хорошей видимостью |                       |
| 102. Утолщённая горизонталь                        | 210. Каменистый грунт               | 408. Лес: труднопробегаемый                             |                       |
| 103. Вспомогательная горизонталь                   | 211. Открытый песчаный грунт        | 409. Подлесок: труднопробегаемый с хорошей видимостью   |                       |
| 104. Указатель направления ската (бергштрих)       | 212. Скальная поверхность           | 410. Непроходимая растительность                        |                       |
| 106. Грунтовый обрыв                               | <b>Гидрография и болота</b>         |   |                       |
| 107. Грунтовый вал                                 | 301. Озеро                          | 411. Лес, пробегаемый в одном направлении               |                       |
| 108. Маленький земляной вал                        | 302. Пруд                           | 412. Сад  |                       |
| 109. Промоина                                      | 303. Лужа                           | 413. Виноградник  |                       |
| 110. Маленькая промоина                            | 304. Непреодолимая река             | 414. Четкая граница культивируемых участков             |                       |
| 111. Бугор   | 305. Преодолимая река               | 415. Возделываемые земли                                |                       |
| 112. Внемасштабный бугор                           | 306. Преодолимый ручей              | 416. Четкая граница растительности                      |                       |
| 113. Вытянутый внемасштабный бугор                 | 307. Канавы с водой                 | 418,419,420. Специальные объекты растительности         |                       |
| 114. Яма   | 308. Узкое болото                   | <b>Искусственные объекты</b>                            |                       |
| 115. Внемасштабная яма                             | 309. Непроходимое болото            | 501. Автострада   |                       |
| 116. Искусственная внемасштабная яма               | 310. Болото                         | 502. Шоссе  |                       |
| 117. Поверхность с микронеровностями               | 311. Нечеткое болото                | 503. Узкое шоссе  |                       |
| 118. Специальные формы рельефа                     | 312. Колодец                        | 504. Улучшенная дорога                                  |                       |
| <b>Скалы и камни</b>                               |                                     | 313. Родник   | 505. Грунтовая дорога |
| 201. Непреодолимая скала                           | 314. Специальный объект гидрографии | 506. Тропа, лесная дорога                               |                       |
| 202. Скалы останцы                                 | <b>Растительный покров</b>          |   |                       |
| 203. Преодолимый скальный обрыв                    | 401. Открытое пространство          | 507. Тропинка   |                       |
| 204. Скальная выработка                            | 402. Полуоткрытое пространство      | 508. Исчезающая тропинка                                |                       |
| 205. Пещера  | 403. Неудобь                        | 509. Узкая просека                                      |                       |
| 206. Валун   | 404. Неудобь с редколесьем          | 510. Четкий перекресток                                 |                       |
| 207. Большой валун                                 | 405. Лес: легкопробегаемый          | 511. Нечеткий перекресток                               |                       |
| 208. Каменистое поле                               | 406. Лес: медленнопробегаемый       | 515. Железная дорога                                    |                       |
|  |                                     | 516. Линия электропередач                               |                       |
|  |                                     | 517. Линия электропередач на высоких опорах             |                       |