

Методические рекомендации
по выполнению нормативов испытания (теста) «Туристский поход»
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Туристский поход

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

Выполнение нормативов проводится в пешеходных, лыжных, водных (на гребных судах), велосипедных походах. В велосипедных походах протяженность маршрута увеличивается вдвое. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде; характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения норматива испытания (теста) «Туристский поход» в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов, образовательных организаций и других структур, развивающих спортивный туризм.

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.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе. Участники должны быть ознакомлены с порядком действий в случае возникновения опасных явлений, потери ориентировки, получения травмы или заболевания.

Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туризма. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется направляющий и замыкающий, и порядок связи между ними.

В связи с тем, что туристский поход является комплексным мероприятием и заключается не только в преодолении километров, но и в выполнении определенного набора требований, знакомства и владения навыками, позволяющими этот поход совершить, участник туристского похода должен уметь:

- подготовить личное и групповое снаряжение для участия в туристском походе;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре, приготовить на костре пищу (каша, чай);
- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, совершать правильные (адекватные) действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;
- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

При приеме норматива для III - VI ступеней обязательна проверка туристских навыков, которая может проводиться непосредственно в центре тестирования, а также при прохождении маршрута, или во время участия в туристских слетах и соревнованиях.

В каждой из III-VI ступеней для зачета на бронзовый знак необходимо продемонстрировать владение не менее 3 навыками, для зачета на серебряный знак – не менее 5 навыками, для зачета на золотой знак – не менее 7 навыками.

Рекомендуемый набор навыков

Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать 2-3 местные палатки (типа «домик» или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа «домик» – до 10 минут, каркасной – до 15 минут.

Разжигание костра (без учета времени на заготовку дров) – до 10 минут.

По выбору организаторов:

- типы костров (нодья, таежный и др.)
- методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места);

Рекомендуется кипятить воду или пережигать нитку. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну спичку. Количество воды в котелке - 1 литр; если вода пролита, то ее доливают до этого объема. Разрешается прикрывать костер от ветра штормовкой и регулировать пламя при помощи палки.

При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30-50 см.

Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, - доведение до состояния «белого ключа».

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 само страховки. Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

Траверс, спуск по склону с альпенштоком. 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 (сланям, 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.

Вязка узлов. Участники вытаскивают карточки с наименованием 2 узлов из числа перечисленных: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка и завязывают их. Узел считается завязанным правильно при отсутствии перекручивания веревки, соответствии эталону (должен быть вывешен) и наличии контрольного узла (для всех узлов кроме восьмерки).

Навыки ориентирования. Участнику необходимо в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов.

Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов.

Участник выполняет следующее задание:

- рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);
- отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки «пострадавшего». Участники рассказывают или демонстрируют один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках) способов транспортировки «пострадавшего».

Экологические навыки. Группа демонстрирует на практике следующие задания:

- утилизация, сбор и вынос мусора;
- восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;
- расчистка и благоустройство родников.

Выживание в природной среде.

Участникам предлагают карточки с вопросами по выживанию человека в природной среде и вариантами ответов. Необходимо отметить тот вариант, который участник считает верным. Учитывается количество правильных ответов.

Возможные вопросы: съедобные и лекарственные растения, использование в пищу животных и рыб, организация ночлега без снаряжения, прогноз погоды, безопасность в походе и др.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона. Например:

- для III - IV ступеней – подбор личного снаряжения, укладка рюкзака;
- для водного похода – подбор и подгонка индивидуальных спасательных средств, порядок посадки в судно, высадка из него;

- в зимнее время – тропление (прокладка) лыжни, спуск или подъем на лыжах по склону.

Проверка туристских навыков

Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.

В центрах тестирования рекомендуется проверку навыков проводить так же в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.

Проверку туристских навыков у школьников можно осуществлять в ходе проведения туристских слетов и соревнований, туриад и других массовых мероприятий, традиционно проводящихся в большинстве образовательных организаций, с участием представителей центров тестирования.

Как правило, к месту проведения слета участники должны пройти определенное количество километров, принять участие в туристских соревнованиях и конкурсах, после чего пройти вторую часть маршрута.

Набор этапов должен определяться исходя из опыта участников, местных условий, подготовленности судей. Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды.

Документация

Отчетным документом о совершении туристского похода является:

- приказ по образовательной организации о совершении похода;
- маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца;
- протокол о приемке туристских навыков для III – V ступеней. При продолжительности туристского похода свыше одного дня (с организацией ночлега в полевых условиях), зафиксированного в представленных документах, отдельная проверка туристских навыков не проводится;
- протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.

На основании указанных выше документов представитель центра тестирования формирует Протокол по виду испытания (тесту) «Туристский поход» установленного образца и подписывает его для последующего импорта в автоматизированную информационную систему (электронную базу данных) комплекса ГТО.

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 преодолении естественных препятствий.

Необходимо донести до каждого члены группы, что определяющим фактором безопасности в походе является соблюдение дисциплины, недопустимости самостоятельного ухода от группы на маршруте или на привале.

Во время движения члены группы идут в колонне. Впереди, в роли направляющего 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.

Рекомендуется участникам 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.

Обязанности судей и вспомогательного персонала; квалификация спортивных судей, категория судей, состав судейско-технических комиссий

Место тестирования

Проведение испытания по видам тестирования может проводиться как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Местом проведения тестирования является участок местности (площадка) для постановки дистанции, содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция проведения испытаний

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;
- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для

движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.).

Форма одежды и требования к снаряжению

Одежда и обувь, по своим санитарно-гигиеническим показателям, должна обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Качество судейского спасательного и страховочного снаряжения, судейских технических средств передвижения и другого судейского снаряжения, которыми пользуются судьи, и участники при прохождении дистанции, должны обеспечивать безопасность.

В случае неисправности снаряжения участники к тестированию не допускаются.

Техническое обеспечение группы на маршруте

Участники туристской группы должны быть обеспечены личным и групповым снаряжением, позволяющим безаварийно пройти маршрут. Ответственность за комплектность и качество личного снаряжения лежит на участниках туристской группы.

Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Количество участников, тестируемых одновременно судейской бригадой (зависит от количества препятствий)

Количество участников, тестируемых одновременно одной бригадой спортивных судей, зависит от следующих факторов:

- количества преодолеваемых препятствий;
- особенностей рельефа местности;
- возможности организации нескольких тестовых площадок;
- количества судей;
- условий проведения тестирования;

- подготовленности команд участников.

В таблице 1 представлены ориентировочные данные количественных показателей работы судейской коллегии при проведении испытания в туризме.

Таблица 1

Количественные показатели работы
судейской коллегии при проведении испытания

	Контрольное время	Количество судей в бригаде	Количество участников тестируемых одновременно одной бригадой спортивных судей	Всего участников за день работы одной бригады судей
Зачёт похода	30 мин.	2	1 команда 10–12 чел.	16 команд 160–192 чел.
Установка палатки	5 – 15 мин. до 30 мин.	2	5 – 6 чел. 1 команда	16 команд 160–192 чел.
Разведение костра (на 1 кострище)	10 – 15 мин. 30 мин.	2	5 – 6 чел. 1 команда	16 команд 160–192 чел.
Ориентирование на местности	1 час.	до 10	20 – 30 чел.	16 команд 160–192 чел.
Преодоление препятствий (на 1 препятствие)	20 – 30 мин.	2	1 команда 10–12 чел.	16 команд 160–192 чел.

- Зачёт похода по итогам материалов, представленных в маршрутном листе и отчёте о походе – старший судья и секретарь;
- Зачёт по техническому заданию «Установка палатки» – судья и секретарь;
- Зачёт по техническому заданию «Разведение костра» – старший судья, судья на этапе и секретарь;
- Зачёт по техническому заданию «Ориентирование на местности» – старший судья, секретарь, хронометрист, контроллеры на КП, судья на этапе;
- Зачёт по техническому заданию «Преодоление препятствий» зависит от количества этапов в этом задании. При условии постановки этапов количество судей на каждом: судья на этапе, секретарь.

Таблица 2

Судейская коллегия

Модель организации судейства испытаний – туристский поход на 10 км, 15 км, 20 км, 25 км

Туристский поход на 10 км, 15 км, 20 км, 25 км с проверкой туристских навыков	5 - 10 групп по 10 чел. 50 - 100	<ul style="list-style-type: none"> - Старший спортивный судья по виду испытаний ВФСК ГТО - судья-секретарь - судьи по видам проверки туристских навыков на полигоне (4) - помощники судей по видам проверки туристских навыков на полигоне - волонтеры (4) - судья-радиоинформатор на полигоне - судьи при группах участников (5 - 10) - помощники судей при группах участников - волонтеры (5 - 10) 	<ul style="list-style-type: none"> 2 кат. 2 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат. 3 кат. 	<ul style="list-style-type: none"> 12 - 17 судей 10 - 20 волонтеров
---	-------------------------------------	---	--	---

Работа судейской коллегии строится в соответствии с Правилами, Регламентом и Положением о тестировании.

Состав, квалификация, функциональные обязанности судейских должностей определены в Квалификационных требованиях к спортивным судьям по виду спорта «Спортивный туризм».