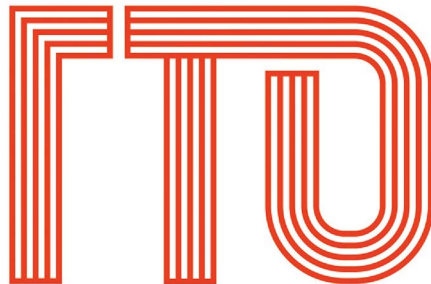


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

ЦЕНТР ТУРИЗМА,
КРАЕВЕДЕНИЯ
И СПОРТА

#вместеуспехукаждого

Методические рекомендации по организации контрольно-туристского маршрута как вариативной формы выполнения норм ГТО



г. Хабаровск, 2020 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 21.01.2020 г.

Методические рекомендации по организации контрольно-туристского маршрута как вариативной формы выполнения норм ГТО/Сост. Леонтьук Т.Н., Самофалова О.А. – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2020. – 13 с.

Ответственный за выпуск: В.В. Плюсин
Ответственный редактор: С.В. Еращенко
Компьютерная вёрстка: Ю.А. Лубашова

В данных методических материалах содержатся рекомендации по проведению контрольно-туристского маршрута как вариативной формы сдачи норм ГТО.

Материалы могут быть использованы в практической работе педагогами образовательных организаций края, организующих деятельность по подготовке учащихся к сдаче теста норм ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Содержание

Введение.....	2
Контрольно-туристский маршрут как вариативная форма выполнения норм ГТО.....	3
Описание этапов.....	6
Заключение.....	11
Список литературы.....	11
Приложение.....	12
Для заметок.....	14

Введение

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 г., которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее Комплекс) введён в действие с 1 сентября 2014 года Указом Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 г. Цель введения комплекса ГТО — дальнейшее совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, и создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Комплекс ГТО — это система непрерывного физического воспитания от 6 до 70 лет и старше. Каждая возрастная ступень комплекса содержит нормативы (обязательные и по выбору) для оценки уровня развития основных физических качеств человека, а также рекомендации по ведению здорового образа жизни. Виды испытаний комплекса ГТО включают тесты на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

I ступень — возрастная группа от 6 до 8 лет.

II ступень — возрастная группа от 9 до 10 лет.

III ступень — возрастная группа от 11 до 12 лет.

IV ступень — возрастная группа от 13 до 15 лет.

V ступень — возрастная группа от 16 до 17 лет.

VI ступень — возрастная группа от 18 до 29 лет.

VII ступень — возрастная группа от 30 до 39 лет.

VIII ступень — возрастная группа от 40 до 49 лет.

IX ступень — возрастная группа от 50 до 59 лет.

X ступень — возрастная группа от 60 до 69 лет.

XI ступень — возрастная группа от 70 лет и старше.

Согласно Приказу Министерства спорта РФ от 12.02.2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в перечень испытаний по выбору входит «*Туристский поход с проверкой туристских навыков*». Как правило, выполнение данного норматива проводится в природной среде, что предъявляет большое количество требований к организаторам, месту проведения и участникам испытания. В связи с этим, вид «Туристский поход» до сегодняшнего дня не получил распространения на территории Хабаровского края, хотя скрывает в себе огромный потенциал для развития туристского движения школьников.

Центр туризма, краеведения и спорта КГАОУ ДО РМЦ предлагает вариативную форму сдачи норматива «Туристский поход» в формате контрольно-туристского маршрута.

Контрольно-туристский маршрут как вариативная форма выполнения норм ГТО

Анализ нормативной базы документов, регулирующих действие Комплекса (см. Приложение), позволяет сделать вывод о том, что не любой туристский маршрут является подходящим для сдачи норматива ГТО. Не каждый поход выходного дня является основанием для того, чтобы быть засчитанным в качестве выполненного испытания Комплекса.

На сегодняшний день в Хабаровском крае отсутствуют маршруты, рекомендованные для сдачи норматива ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Центр туризма, краеведения и спорта КГАОУ ДО РМЦ является организатором ежегодного краевого Слёта юных туристов-краеведов. В программу этих соревнований входит вид «Контрольно-туристский маршрут», который вполне может стать одной из форм сдачи норм ГТО. Также туристские слёты проводятся в каждом муниципальном районе края и имеют возможность стать площадками для реализации комплекса ГТО по виду «Туристский поход».

Туристский поход с проверкой туристских навыков является испытанием по выбору для учащихся:

III ступени (11–12 лет) — 5 км.

IV ступени (13–15 лет) — 10 км.

V ступени (16–17 лет) — 10 км.

Контрольно-туристский маршрут (КТМ) — это протяжённая по расстоянию дистанция, проводится как поход, в котором каждая команда выполняет задания по туристской технике, топографии, ориентированию, краеведению, оказанию первой доврачебной помощи и т. д. Данный вид туристских соревнований полностью удовлетворяет требованиям ВФСК ГТО для сдачи норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Для того чтобы КТМ стал полноценным способом реализации комплекса ГТО необходимо выполнение следующих условий:

1. Участники туристских соревнований, желающие сдать норматив ГТО «Туристский поход», должны быть зарегистрированы на сайте и иметь УИН.

2. Судьи, организующие приём норматива, должны иметь соответствующую судейскую квалификацию по спортивному туризму.

3. Сдача норматива должна проходить в присутствии представителя Центра тестирования, который наделён полномочиями осуществлять выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Участники, желающие сдать норматив ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков»

Любой желающий сдать норматив должен зарегистрироваться на портале ГТО, иметь медицинский допуск и подать заявку в Центр тестирования. Согласно Положению мероприятия для участия в туристском слёте представитель каждой команды подаёт заявку с медицинским допуском в мандатную комиссию соревнований.

При прохождении комиссии по допуску руководитель (тренер-представитель) команды представляет следующие документы: заявка на участие в слёте, подписанная руководителем и заверенная печатью направляющей организации, имеющая отметки врача о допуске каждого участника к соревнованиям, заверенная подписью и личной печатью врача, а также печатью медучреждения в двух экземплярах.

Участникам необходимо только пройти предварительную регистрацию на сайте и получить УИН (информацию о них также подаётся в оргкомитет соревнований).

Судьи

В Методических рекомендациях по реализации ВФСК ГТО представлена «Модель организации судейства испытаний туристский поход на 5–10 км». Согласно этой модели, для того чтобы организовать судейское сопровождение сдачи норматива «туристский поход», необходимо наличие следующих судейских категорий:

Туристский поход на 5–10 км с проверкой туристских навыков	5–10 групп по 5–10 чел.	Старший спортивный судья по виду испытаний ВФСК ГТО	2 кат.	10–12 судей 10–12 волонтеров
		Судья-секретарь	3 кат.	
		Судьи по видам проверки туристских навыков на полигоне	3 кат.	
		Помощники судей по видам проверки туристских навыков на полигоне-волонтеры	3 кат.	
		Судьи при группах участников	3 кат.	
		Помощники судей при группах участников-волонтеры	3 кат.	

Коллегия судей при РОО «Федерация спортивного туризма Хабаровского края» включает в себя более 40 квалифицированных представителей спортивного туризма. В состав этого профессионального объединения входят в том числе: 1 судья Всероссийской категории и 10 судей первой категории. Все они — организаторы соревнований по спортивному туризму в нашем крае, в том числе – Краевого слёта юных туристов-краеведов, поэтому полностью соответствуют требованиям Положения о ВФСК ГТО и имеют право принимать норматив «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Представитель Центра тестирования

При приёме норматива III–V ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей Центров тестирования.

Для включения Краевого слёта в график выполнения нормативов ГТО организаторам соревнований необходимо заранее подать заявку в Центр тестирования ГТО.

По предварительной заявке от образовательных организаций в установленные сроки до начала мероприятия Центры тестирования вносят сроки выполнения норматива в график и назначают ответственного представителя для приёма вариативной формы сдачи норм ГТО в формате КТМ.

По завершении сдачи Оргкомитет направляет протокол соревнований с результатами в Центр тестирования ГТО.

Описание этапов

«Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК (ГТО)» содержат подробное описание критериев оценки видов испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков», перечень необходимых навыков и умений, требования к форме и снаряжению участников.

Критерии оценки вида испытания «туристский поход с проверкой туристских навыков»

Для выполнения вида испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» необходимо преодолеть дистанцию в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО и продемонстрировать владение туристскими навыками:

– на бронзовый знак отличия необходимо продемонстрировать владение не менее 3-мя навыками;

- на серебряный знак отличия — не менее чем 5-ю навыками;
- на золотой знак отличия — не менее чем 7-ю навыками.

Форма одежды и требования к снаряжению участников

Одежда и обувь должна обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, проверяется судьёй при группе участников.

В случае неисправности снаряжения участники к тестированию не допускаются.

Перечень навыков

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



Укладка рюкзака

Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжёлые и лёгкие предметы.



Разведение костра (без учёта времени на заготовку дров) — до 10 минут.

По выбору организаторов:

- типы костров (нодья, таёжный и т. д.),
- 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 зажигать можно только одну. Объём воды — 1 литр.

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-х до 4-х естественных препятствий (условных) без учёта времени (по усмотрению организаторов):

Подъём, траверс, спуск по травянистому склону. Этап оборудуется на склоне крутизной 15–20 градусов, протяжённость каждого участка до 30 метров.

Подъём по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20–40 градусов, протяжённость до 40 метров.

Переправа по заранее уложенному бревну. 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 градусов, протяжённость каждого участка до 40 метров.

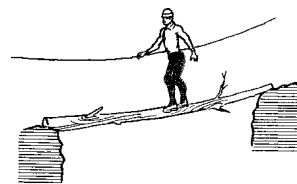
Преодоление заболоченного участка по кочкам. Участок протяжённостью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Преодоление болота по жердям (сланям, гати). Протяжённость этапа 20–25 метров.

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

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

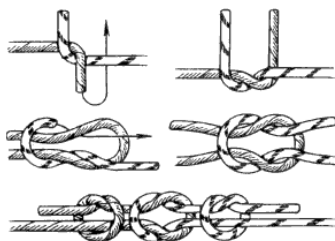
Спуск, подъём по склону при помощи перил (верёвок). Этап оборудуется на травя-



нистом или на незадернованном склоне крутизной 20–40 градусов, протяжённость до 40 метров.

Вязка узлов

Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмёрка.



Навыки ориентирования

Тестируемые должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов, или принять участие в соревнованиях по ориентированию.



Оказание первой помощи (без учёта 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 — один из трёх предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Экологические навыки:

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



– расчистка и благоустройство родников.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учёта времени), способствующих обеспечению безо-



пасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.

Так, например, в 2019 году организаторы Слёта включили в программу Контрольно-туристского маршрута такие этапы, как:

- **Определение топографических знаков.**

Команде предлагается часть спортивной карты. Участники должны назвать все знаки, нарисованные в заданном участке карты.

- **Определение расстояния до недоступного объекта.**

Команда определяет расстояние до недоступного объекта.

- **Навыки спасения на воде «конец Александрова» (выброска).**

Каждый участник команды делает по одной попытке. Задача попасть выброской или пересечь обозначенный квадрат 2x2 метра страховочным концом. Длина фала 20 м. Расстояние броска 12 м. Выброска одна, предоставляется в разобранном виде.

- **Установка тента.**

Команда устанавливает свой тент (не менее 3x2 метра). Опоры командные (длинной не менее 2 метров). Минимум 4 оттяжки по углам и 2 центральные обязательно крепятся на командных кольях, при забивании топором, лезвие должно быть закрыто плотным чехлом. Конструкция должна стоять без помощи участников 1 минуту.

Высота конька относительно углов тента $\approx 0,5$ м

Заключение

КТМ как альтернативная форма сдачи норматива ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков» явление для нашего края новое. Центр туризма, краеведения и спорта предлагает её проведение в тестовом режиме на Краевом слёте юных туристов-краеведов в июне 2020 года. Уже сегодня для этого имеются все необходимые условия: большой опыт проведения туристских соревнований, согласие Краевого центра тестирования, учащиеся, которые желают сдать норматив «Туристский поход».

Надеемся, что опыт приёма данного норматива ГТО в формате КТМ, станет положительным и будет распространяться в муниципальных районах Хабаровского края.

Список литературы

1. Сборник маршрутов туристских походов по Хабаровскому краю / Сост. Г.К. Хабло, Т.Н. Леонтьук. – Хабаровск, КГАОУ ДО РМЦ, 2018. – 19 с.
2. Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=77>.
3. Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>.
4. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://user.gto.ru/files/uploads/documents/5805db8109fc3.pdf>
5. Сайт ВФСК ГТО <https://gto.ru/>.
6. Сайт Министерства физической культуры и спорта Хабаровского края www.minsport.khabkrai.ru (Информация по итогам сдачи государственных статистических отчётов и собеседования на начало 2018–2019 учебного года).
7. Сайт походгто.рф.

Нормативная база комплекса

Нормативно-правовая база Комплекса включает в себя большое количество документов, которые регламентируют цели, задачи, содержание, структуру, нормативы, порядок проведения тестирования и порядок организации работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Все они размещены на сайте <https://gto.ru/> и ознакомиться с ними может любой желающий.

Остановимся только на тех, которые непосредственно касаются процесса организации сдачи норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

1. Тестирование проводится согласно Приказа Минспорта России от 28.01.2016 г. № 54 (ред. от 11.01.2019 г.) «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Данный документ определяет последовательность мероприятий по организации и проведению тестирования населения. Именно здесь указано, что прежде чем приступить к выполнению испытаний, каждому желающему нужно зарегистрироваться на Всероссийском портале комплекса по адресу www.gto.ru, после чего ему присваивается уникальный идентификационный номер (УИН). Также здесь указано, что организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) осуществляется центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса (далее - центр тестирования).

2. Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Содержит перечень испытаний (обязательных и по выбору) для каждой возрастной ступени и рекомендации к недельной двигательной активности.

3. Приказ Министерства спорта РФ от 19 октября 2017 г. № 909 «Об утверждении порядка допуска спортивных судей к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обо-

роне» (ГТО) и требования к ним». Содержит требования к рекомендуемому уровню квалификации спортивных судей, определяет рекомендуемые состав и порядок формирования главных судейских коллегий и судейских бригад ВФСК ГТО. Приказ устанавливает, что главным условием допуска судьи к оценке выполнения нормативов является наличие квалификационной категории, присвоенной в соответствии с положением о спортивных судьях, утверждённым приказом Минспорта России от 28.02.2017 г. № 134 (зарегистрирован Минюстом России 31.05.2017 г., регистрационный № 46917), по видам спорта в том числе: спортивный туризм и спортивное ориентирование. Документ определяет то, что приём нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов, и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», а также лица, имеющие звание «Туристский организатор», «Инструктор детско-юношеского туризма» или «Инструктор туризма».

4. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) к Государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018–2021 гг., утверждённые приказом Минспорта России от 19.06.2017 г. № 542. Содержат некоторые рекомендации по выполнению норматива испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее – «Туристский поход»). Согласно этого документа, выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее – «Туристский поход») проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяжённостью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с III по IX, и проверки туристских навыков с III по VII ступени при прохождении маршрута.

Методические рекомендации
по организации контрольно-туристского маршрута
как вариативной формы выполнения норм ГТО

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

тел. / факс: (4212) 30-57-13

Инстаграм: @dop.obrazovanie27

e-mail: yung_khb@mail.ru

<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 02.03.2020 г.

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественная



естественнонаучная



техническая



социально-педагогическая

