

## **Методические рекомендации**

по выполнению вида испытаний (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков», входящего во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выполнение норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее «Туристский поход») проводится в виде прохождения туристского похода по маршруту протяженностью не менее указанного количества километров в таблице для каждой ступени, и проверки туристских навыков при прохождении маршрута, или в месте, определенным центром тестирования.

Выполнение нормативов проводится в пешеходных, лыжных, водных (на гребных судах), велосипедных походах. В велосипедных походах длина маршрута увеличивается вдвое. Проверка туристских навыков может проходить как при прохождении маршрута, так и во время участия в туристских слетах и соревнованиях.

Прием нормативов «Туристский поход» может проводиться центрами тестирования или по их поручению центрами и станциями юных туристов, федерациями спортивного туризма, образовательными организациями, туристскими клубами, другими структурами, развивающими 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 «Инструктор детско-юношеского туризма»; туристы-разрядники и спортивные судьи по виду спорта «спортивный туризм».

Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы не менее 8 человек. В III – V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 30 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе. 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.

### **Основные навыки, необходимые участнику туристского похода**

**Должен знать:** порядок действий в случае: возникновения опасных явлений и стихийных бедствий; потери ориентировки; получения травмы или заболевания.

### **Должен уметь:**

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;
- выбрать место бивака, 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; действовать в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; уметь действовать при переломах верхних и нижних конечностей; владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

### **Проверка навыков**

Навыки проверяются практическим путем, выполняя задания и преодолевая естественные препятствия на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях. В центрах тестирования рекомендуется проверку навыков проводить в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.

Проверку туристско-бытовых навыков у школьников, можно осуществлять в ходе проведения туристских слетов и соревнований, смотров готовности, туриад и других массовых мероприятий, традиционно проводящихся в большинстве образовательных организаций. Как правило, к месту проведения слета участники должны пройти определенное количество километров, принять участие в туристских соревнованиях и конкурсах, после чего пройти вторую часть пешеходного маршрута.

Проверка туристских навыков в форме соревнований по туристской технике (туристская полоса препятствий), ориентированию может включаться в программу как школьных, так и муниципальных туристских соревнований. Набор этапов должен определяться исходя из опыта участников, местных условий, подготовленности судей. Главное требование к дистанции - безопасность. Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды.

### **Документация**

Отчетным документом о совершении туристского похода является маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца; приказ по образовательной

организации о совершении похода; протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.

## **Приложение № 1**

### **Рекомендуемый набор навыков**

1. Установка палатки (группой не более 4-5 человек) – от 5 до 15 минут (в зависимости от конструкции).
2. Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) - до 10 минут.

По выбору организаторов:

- а) пережигание нити, расположенной на 20 см выше уложенных дров;
- б) установление устойчивого пламени в течение 1 минуты;
- в) подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места).

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

- преодоление болота по кочкам;
- преодоление болота по жердям (сланям, гати);
- переправа по бревну с перилами (веревками);
- преодоление чащобного участка, завала;
- спуск по склону при помощи перил (веревок);
- подъем по склону при помощи перил (веревок).

4. Вязка узлов: 2-3 узла из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

5. Навыки ориентирования: в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 15 градусов.

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

- наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);
- ответить на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

7. Способы транспортировки пострадавшего – один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Возможны другие умения и навыки в зависимости от наличия природных и организационных условий, кадровых возможностей, вида туризма.