

**Практическое пособие  
сдачи теста  
«Туристский поход с проверкой туристских навыков»  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне!»**



г. Ульяновск  
2023 год

# Выполни нормы ГТО!



## ТВОИ 5 ШАГОВ ДО ЗНАКА ГТО



## **Шаг 1– регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)**

Сайт [www.gto.ru](http://www.gto.ru) позволяет любому гражданину получить самую актуальную информацию о ходе внедрения комплекса ГТО, его историческом развитии, ознакомиться с инструкциями, в том числе с видеоуроками, о подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, правильности выполнения испытаний, системе построения режима дня с учетом здорового питания и необходимого количества физических нагрузок.

Любой гражданин Российской Федерации может стать участником движения «Готов к труду и обороне!».

На сайте участник заполняет специальную анкетную форму с установленным перечнем персональных данных:

Фамилия Имя Отчество

пол

дата рождения

e-mail (важно наличие собственной электронной почты, на одного участника регистрируется один адрес e-mail),

контактный номер телефона,

адрес проживания участника,

информация об образовании,

фотография (которая будет использоваться в личной карточке участника).

Отправка анкеты на проверку позволяет стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письменное уведомление на указанный им Всероссийскоминтернет-портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru), где участник может ознакомиться со списком обязательных испытаний, которые предстоит ему сдать, и ознакомиться и определиться с видами испытаний по выбору.

Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить ID номер, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и, следовательно, не получит знак отличия!

Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением уникального ID-номера, который обязательно нужно запомнить участнику, данный номер будет личным номером на

протяжении всего периода участия в ГТО.

Идентификационный номер состоит из 11 цифр:

- первые 2 цифры — содержат данные о календарном годе начала участия в комплексе ГТО;
- вторые 2 цифры — общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки;
- оставшиеся 7 цифр соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и в пределах соответствующей территории.

Регистрация гражданина и присвоение номера ID позволяют ему попасть в личный кабинет комплекса ГТО на официальном сайте.


Для того, чтобы пройти регистрацию на официальном интернет - портале ГТО, необходимо выполнить следующие действия:

1.1. В любой поисковой системе Интернета набрать «ГТО».

1.2. Найти кнопку  в правом верхнем углу или

 посередине внизу и открыть.

1.3. Ввести свой e-mail.

1.4. Нажать .

1.5. На Ваш e-mail придёт письмо с Вашим кодом.

1.6. Ввести этот код в соответствующем поле.

1.7. Нажать .

1.8. Заполнить анкету.

1.9. Нажать .

1.10. Получить и сохранить Ваш УИН.

## **Шаг 2 – заявка на выполнение.**

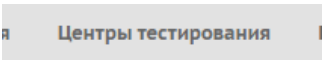
Получив доступ к личному кабинету на сайте, гражданин выбирает удобный для себя центр тестирования.

На территории Ульяновской области работает несколько

Центров тестирования. Ближайший или наиболее удобный можно выбрать, нажав в личном кабинете



- далее



Подать заявку на выполнение нормативов комплекса ГТО можно, непосредственно обратившись в выбранный Центр тестирования. Также можно оформить коллективную заявку, если Вы хотите сдать нормативы совместно с друзьями или коллегами.

Чтобы подать заявку на сдачу норматива по выбору «Туристский поход с проверкой туристских навыков», можно обратиться непосредственно в Федерацию спортивного туризма Ульяновской области или Спортивный туристский клуб «Горизонт».

### **Шаг 3 – получение медицинского допуска.**

Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО осуществляется врачами-терапевтами, педиатрами, врачами общей практики и врачами по спортивной медицине в учреждениях с учетом результатов ранее пройденных медицинских осмотров.

В отношении допуска работников учреждений и предприятий допускается схема — медосмотра в здравпункте соответствующего учреждения или организации.

Исходя из результатов осмотра, медики принимают решения об определении группы состояния здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, выдает разрешение (допуск) к подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Важно отметить, что допуск к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО получают только лица, относящиеся к основной медицинской группе.

Допуск к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО могут получить кроме лиц специальной медицинской группы «А» и «Б» лица, отнесенные к подготовительной медицинской группе, только после дополнительного медицинского осмотра.

## Шаг 4 – выполнение испытания.

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

Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье ит.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Для начала необходимо выбрать вариант сдачи норматива их трех:

1. Прохождение маршрута с инструктором в составе группы (по зарегистрированным Региональным оператором маршрутам в черте города Ульяновска или по Ульяновской области.

Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве 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.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе. Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется «направляющий» и «замыкающий» и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III - VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится

- при прохождении маршрута;
- после прохождения маршрута на поляне заданий;

при участии представителей центров тестирования.

2. Автономное прохождение маршрута продолжительностью не менее 2 дней с организацией ночлега в полевых условиях, официально

зарегистрированный в Маршрутно-квалификационной комиссии Ульяновской области. Отдельная проверка туристских навыков не проводится.

3. Прохождение спортивного маршрута в составе группы, официально зарегистрированного в Маршрутно-квалификационной комиссии Ульяновской области, с составлением Отчета о маршруте и получением справки о совершенном туристском маршруте.

**Соответствие протяжённости туристских походов соответствующей ступени ГТО:**

Ступени ГТО	Возраст	Протяжённость похода	Проверка туристских навыков
<b>I</b>	6-7		
<b>II</b>	8-9		
<b>III</b>	10-11		<p>Всего проверяется 9 туристских навыков и 3 дополнительных.                      Для выполнения на золотой значку участнику необходимо продемонстрировать не менее 7 навыков, на серебряный – не менее 5 навыков и на бронзовый не менее 3.</p>
<b>IV</b>	12-13	5 км	
<b>V</b>	14-15	10 км	
<b>VI</b>	16-17	10 км	
<b>VII</b>	18-19	10 км	
<b>VIII</b>	20-24	15 км	
<b>IX</b>	25-29	15 км	
<b>X</b>	30-34	10 км	
<b>XI</b>	35-39	10 км	
<b>XII</b>	40-44	5 км	
<b>XIII</b>	45-49	5 км	
<b>XIV</b>	50-54	5 км	
<b>XV</b>	55-59	5 км	

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



**Бронзовый знак**

продемонстрировать владение не менее 3 навыками



**Серебряный знак**

продемонстрировать владение не менее 5 навыками



**Золотой знак**

продемонстрировать владение не менее 7 навыками

# ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ И ОСОБЕННОСТИ ИХ СДАЧИ

## Навык 1. Установка палатки в природной среде:

Производится группой не более 4 человек.

Для установки используются 2-х, 3-х местные палатки. Рекомендуется установка каркасных сферических палаток, состоящих из двух частей: внутренней палатки и тента. Палатка должна быть упакована в чехол, иметь 2-3 дуги (рекомендуется – дюралюминиевые) и комплект колышков. Время на установку - 15 минут.



Подбирая место для палатки, следует обратить внимание на:

1. *Муравейники, гнилые деревья, звериные тропы.* Если вы не желаете, чтобы ваш отдых был нарушен незваным гостем или упавшим деревом, то не ставьте палатку вблизи с этими объектами.

2. *Мох.* Его мягкость, конечно, привлекает, но вот под ним обычно вода, а спать в сырости неприятно и опасно для здоровья.

3. *Места, защищенные от солнца и дождя.* Таких мест много в хвойных лесах, хороши они защитой от некоторых



нежеланных проявлений погодных условий. Еще плюсом является опавшая хвоя, на ней мягче и теплее. Минус только один — лесному зверью эти места тоже кажутся уютными.

4. *Болото.* Ночевать на нем, конечно, нежелательно, но если пришлось, то найдите наименее опасный участок, укрепите его и ставьте палатку.

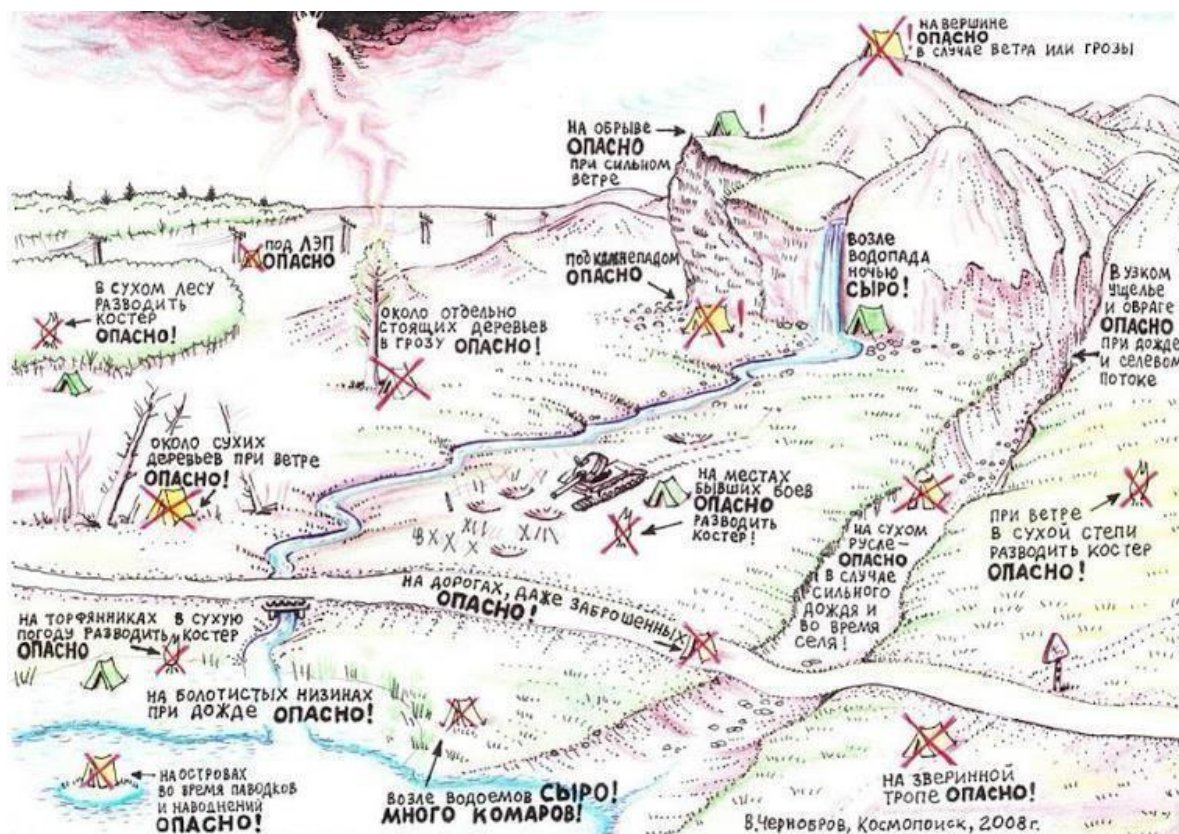
5. *Снег.* Зимой в походы тоже ходят. Перед тем, как устанавливать палатку, снег надо утрамбовать.

6. *Песок.* Весь песок снаружи, через некоторое время окажется внутри палатки. Поэтому не рекомендуем выбирать песчаные места.

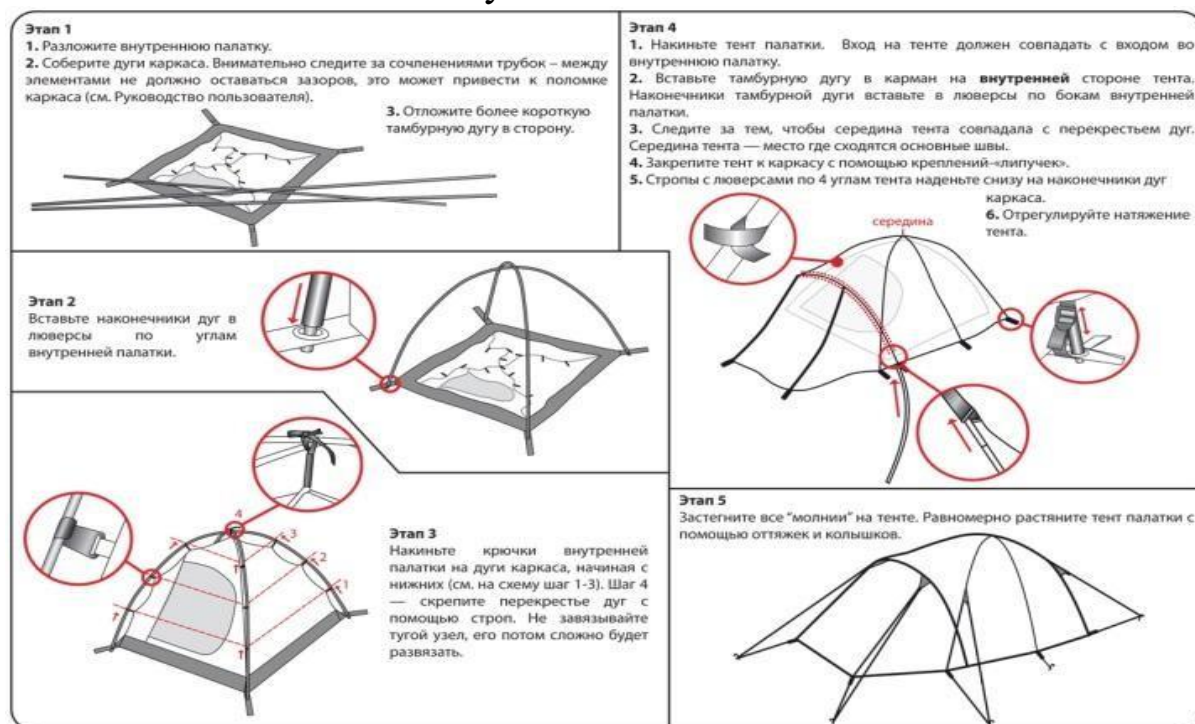
7. *Кусты.* От них лучше держаться подальше. В кустарниках живут комары и мошки. Они, естественно, будут рады вам, а вот вы им вряд ли.

8. *Костер и ветер.* Искры от костра не должны долетать до палатки, лучше, если они будут лететь вообще в другую сторону. Поэтому проверьте направление ветра и расстояние от палатки до костра.

Выбранное место освободите от шишек, камешков, кочек, чтобы оно было ровным и удобным для сна.



## Этапы установки палатки:



### Оценивается:

1. Правильность выбора места для установки палатки.
2. Установка палатки без ошибок: складки, перетяжка, неправильное расположение входа, оттяжка нижней части тента и т.д.
3. Уверенность в действиях участников.
4. Соблюдение регламента установки.

### Навык 2. Укладка рюкзака:

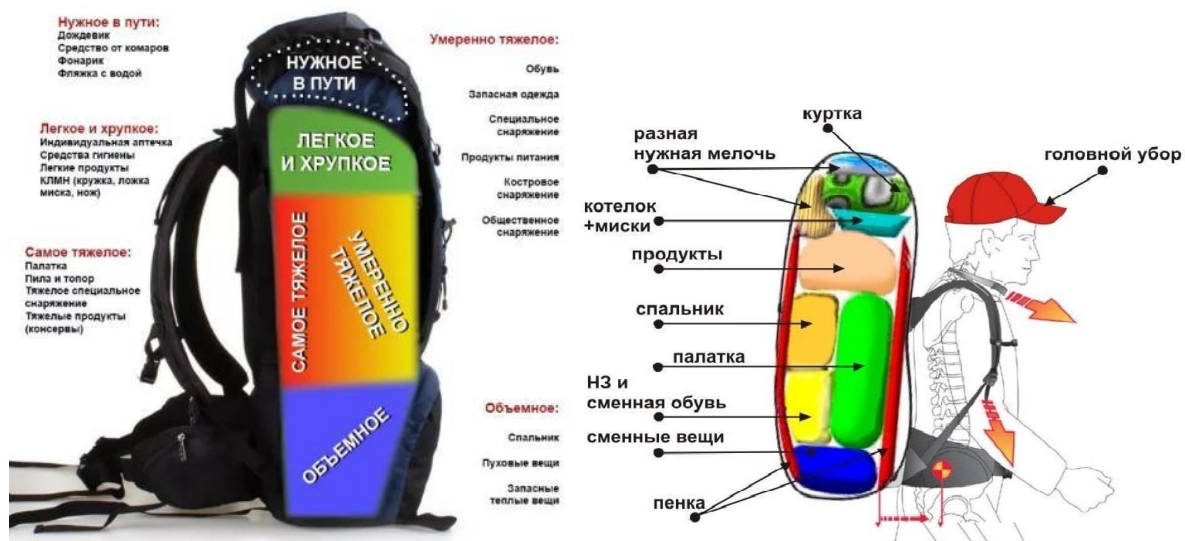
Выполняется индивидуально.

Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы.

Основной принцип — тяжёлое снаряжение располагайте ближе к спине, на уровне примерно от поясицы до лопаток. Важно соблюдать баланс и по бокам рюкзака. Если что-то тяжёлое положили справа, то кладите противовес слева. Рюкзак не должен перевешивать на одну сторону.

Рекомендуется использовать туристские рюкзаки объёмом 60-75 литров. Для упаковки рюкзака должно быть предоставлено различное снаряжение: палатка, спальный мешок, коврик, продукты, личные вещи, обувь, котлы и т.д.

Время сборки рюкзака – 15 минут.



**Оценивается:**

1. Правильное распределение груза внутри рюкзака по весу.
2. Отсутствие пустот.
3. Правильная форма рюкзака после укладки.
4. Отрегулированный объём рюкзака, правильный подгон лямок под физиологию участника.
5. Правильное расположение группового снаряжения, острых предметов.
6. Правильное использование карманов и клапана.
7. Все вещи должны быть упакованы в рюкзак, руки должны быть свободны.
8. Рюкзак должен быть плотно уложен и стянут боковыми и вертикальными стяжками.
9. Центр тяжести рюкзака должен быть максимально приближен к спине.
10. Неудобные и жёсткие предметы не должны упираться в спину.

### **Навык 3. Разведение костра:**

Выполняется индивидуально.

Варианты тестирования: разведение костра с пережиганием нити или разведение костра с кипячением воды.

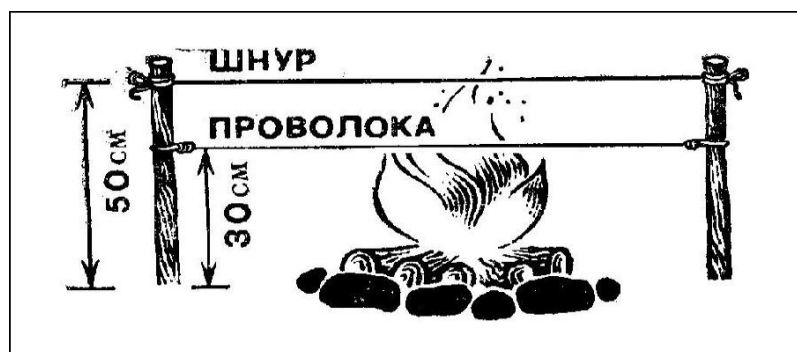
Время работы: 10 минут при пережигании нити, 15 минут при кипячении воды. Время на заготовку дров не учитывается.

Для разжигания костра используются только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну. Запрещено использование любых других материалов (бензин, газ, спирт, вата, бумага, сухое топливо и т.д.) При пережигании нитки уровень укладки дров ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30 - 50 см. Нитка для разжигания располагается на 20 см выше проволоки. Используется прочная капроновая нить, которую невозможно порвать руками. Финишем тестирования навыка является обрыв пережигаемой нити.

При кипячении воды используется объем воды - 1 литр. Допускается использование таганков и треног для подвешивания (постановки) котла. Финишем тестирования навыка является доведение кипения воды до состояния «белого ключа».

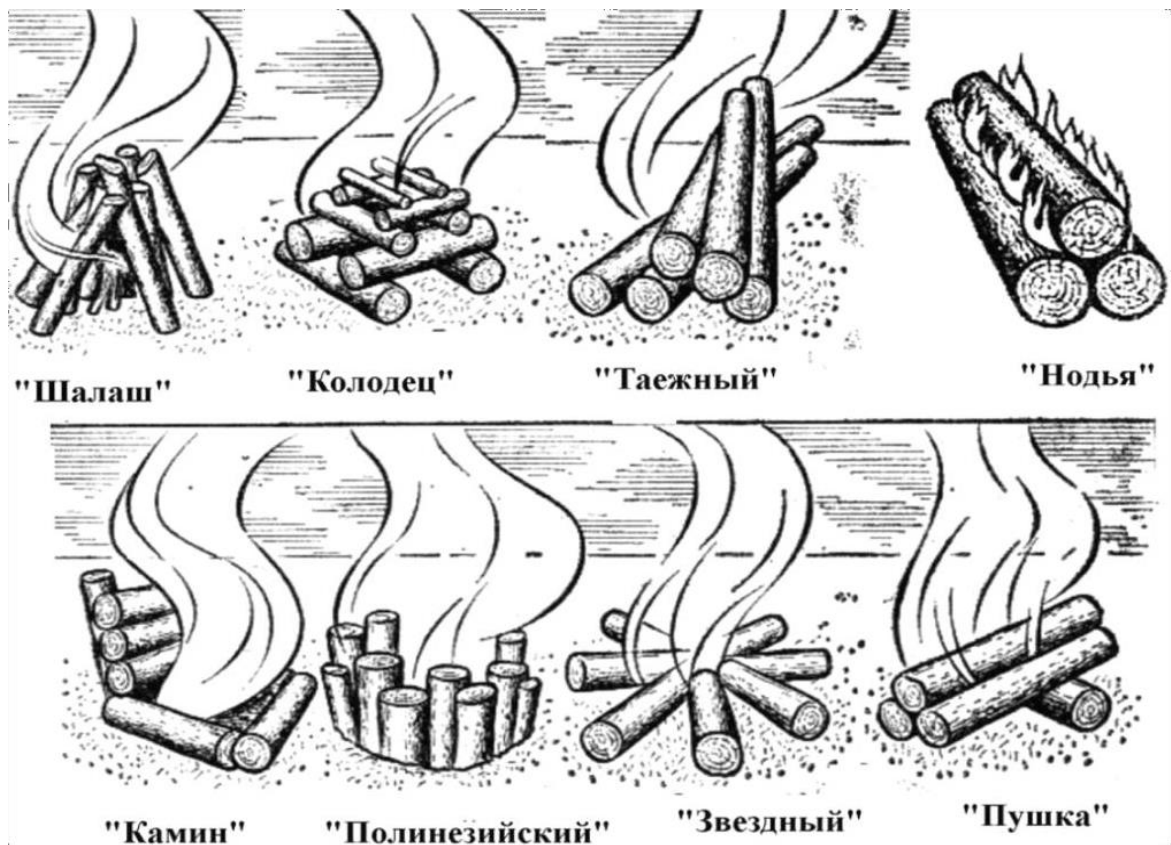
Дополнительно по выбору организаторов проверяются:

- типы костров,
- методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места).



**Оценивается:**

1. Правильный выбор места для костра.
2. Подготовка площадки.
3. Правильная заготовка дров.
4. Быстрая растопка с использованием только природных материалов.
5. Доведение задания до финальной стадии в отведённое время.



#### **Навык 4. Преодоление естественных препятствий:**

Выполняется индивидуально.

Участник должен преодолеть 4 естественных препятствия. Препятствий преодолеваются в надетых страховочных системах с соблюдением «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные». Допускается, по решению центра тестирования, преодоление препятствий без надевания страховочных систем. Время прохождения не учитывается.

##### **1. Без страховочных систем:**

##### **1.1 Подъем, траверс, спуск по травянистому склону.**

Этап оборудуется на склоне крутизной 15 - 20 градусов, протяженность каждого участка до 30 метров.

##### **1.2 1.2. Переправа по заранее уложенному бревну.**

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

##### **1.3 Преодоление заболоченного участка по кочкам.**

Длина участка до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа

происходила вынужденная смена толчковой ноги.

**1.4 Преодоление болота по жердям.** Протяженность этапа 20 - 25 метров.

**1.5 Переправа по параллельным перилам, бабочка.** Протяженность до 15 метров, бабочки до 10 метров.

**2. В страховочных системах:**

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

**2.2 Навесная переправа.** Протяженность этапа 10-20 метров.

**2.3 Переправа по параллельным перилам.** Протяженность этапа до 10-20 метров.

**2.4. Спуск, подъем по склону при помощи перил.** Крутизна склона 20 - 40 градусов, протяженность этапа до 30 метров.

**2.5. Вертикальный маятник.** Протяженность этапа до 3-5 метров.

**Оценивается:**

1. Умение надевать страховочные системы.
2. Безопасное и правильное преодоление препятствий.

**Навык 5. Вязка узлов:**

Выполняется индивидуально. Время вязки узлов – 5-6 минут. Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки трёх узлов из следующих семи: австрийский, булинь, встречный, схватывающий, брамшкотовый, проводник восьмерка, двойной проводник.

На выбор (слепым методом) участник выбирает 3 бумажки с наименованиями узлов, которые вяжет. Допускается в случае неправильного завязывания одного из узлов завязать ещё один.

**Оценивается:**

1. Правильное завязывание узла.
2. Отсутствие перехлестов на узле, наличие контрольных узлов, выход концов верёвки более 5 сантиметров.



Симметричный  
схватывающий



Булинь



Проводник восьмерка



Двойной проводник



Австрийский проводник



Встречный



Брамшкотовый

### **Навык 6. Навыки ориентирования:**

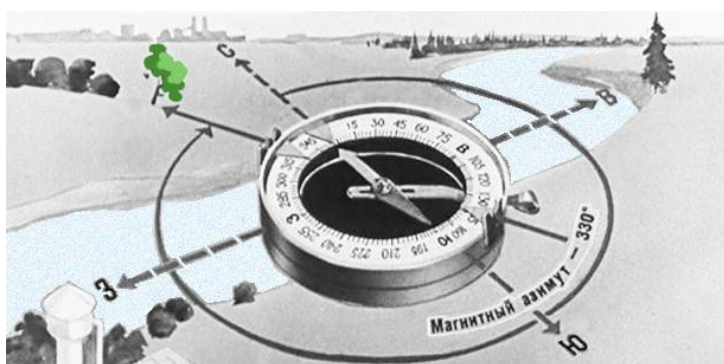
Выполняется индивидуально.

Участник должен определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов. Время выполнения – 3 минуты.

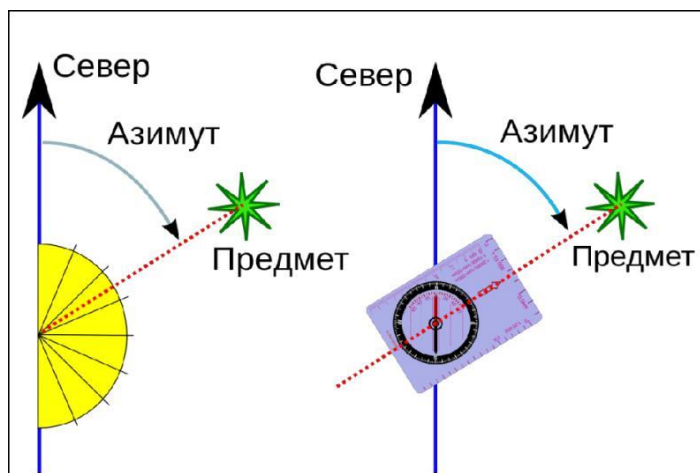
**Компас** — устройство, облегчающее ориентирование на местности путем указания на стороны света.

Принцип действия основан на взаимодействии поля постоянных магнитов компаса с горизонтальной составляющей магнитного поля Земли. Свободно вращающаяся магнитная

стрелка поворачивается вокруг оси, располагаясь вдоль силовых линий магнитного поля. Таким образом, стрелка всегда параллельна направлению линии магнитного поля.



**Азимут** — угол между направлением на север и направлением на какой-либо заданный предмет. Азимут отсчитывается от севера по часовой стрелке, измеряется в градусах.



### **Оценивается:**

1. Правильное определение азимута.
2. Умение владения компасом.

### **Навык 7. Оказание первой помощи:**

Выполняется индивидуально.

Время не учитывается, но рекомендуется выполнять тестирование навыка не более 15 минут.

Участник выполняет одно из заданий на усмотрение инструктора ГТО:

- рассказывает о порядке оказания первой помощи и демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);



- отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Для упорядочивания методики оценки оказания первой помощи рекомендуем опираться на методики, опубликованные на сайте - <http://allfirstaid.ru/node/6>

## **Навык 8. Способы транспортировки пострадавшего:**

Выполняется группой из 3-5 человек в зависимости от способа транспортировки. Время выполнения не учитывается. Транспортируется условный пострадавший (поочередно все участники) одним из трех предложенных способов:

- на волокуше,
- на руках,
- на импровизированных носилках.

### **Оценивается:**

1. Правильность транспортировки в зависимости от рельефа.
2. Умение правильно транспортировать пострадавшего.
3. Умение изготавливать носилки и волокуши из подручных

Виды импровизированных носилок  
руках



Транспортировка на



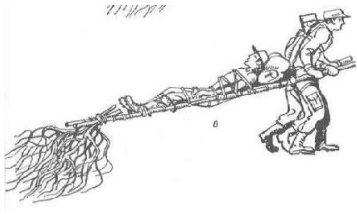


Рисунок 6.1 - Жесткие носилки

### **Навык 9. Экологические навыки:**

Выполняется индивидуально или группой. Время не оценивается.

Участники выполняют одно из заданий:

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

#### **Дополнительные навыки,**

которые могут включать центры тестирования:

##### **1. Топография:**

Участники определяют общепринятые топографические знаки либо рисуют топографические знаки по названию. Возможно тестирование навыка в виде топографического диктанта.

Выполняется индивидуально. Время работы до 10 минут.

##### **2. Работа с картой и компасом:**

Участники определяют масштаб топографической карты,

расстояние между точками на карте, азимут на карте. Выполняется индивидуально. Время работы до 10 минут.

### 3. Надевание обвязки:

Участники самостоятельно надевают обвязки (страховочные системы), подгоняют их по размеру под себя, связывают блокировкой поясную беседку с грудной обвязкой, вяжут из концов блокировки усы самостраховки.



Выполняется индивидуально. Время работы до 10 минут.

### **Ошибки, в результате которых не одно испытание не засчитывается:**

- нарушение правил охраны природы, памятников истории и т.п.;
- использование посторонней помощи;
- действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;
- невыполнение требований судей.

**Друзья! Вот и всё! Что дальше? А что! Давайте пройдем все, необходимые мне остальные тесты. И чем чёрт не шутит. Будет и меня значок.**

**Удачи!**

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного Вашим центром тестирования.

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru), в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания. Помните, что, в первую очередь, вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении испытаний, чтобы показать лучший результат.

Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на ваш организм.

**ВНИМАНИЕ:** участники похода, сдающие норматив «Туристский поход с проверкой туристских навыков», должны быть зарегистрированы на интернет-портале ГТО и иметь УИН **ДО** совершения похода. Заявка в центр тестирования ГТО на сдачу норматива должна быть подана до похода. Справки по совершённым туристским походам прошлых периодов не принимаются.

### **Шаг 5 – вручение знака отличия**

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего оформляется приказ Министерства физической культуры, спорта Ульяновской области (на серебряный и бронзовый знак) или Министерства спорта РФ (на золотой знак).

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».