

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Б. Х. Ланда

ТУРИСТСКИЙ ПОХОД
С ПРОВЕРКОЙ
ПРИБРЕТЕННЫХ НАВЫКОВ
ВО ВСЕРОССИЙСКОМ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ
КОМПЛЕКСЕ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
(ГТО)

Организация,
подготовка, проведение

*Рекомендовано к изданию
Научно-методическим советом по физической культуре
Минобрнауки России в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
изучающих дисциплину «Туризм и методика преподавания»
(протокол № 24 от 25.02.2014 г.)*



Москва 2014

УДК 796 : 379.85 (075.8)
ББК 75.1я73
Л22

Рецензенты:

д.п.н., проректор Поволжской государственной академии
физической культуры **Ф. З. Зотова;**

д.п.н. зав. кафедрой Поволжской государственной академии
физической культуры **И. К. Латыпов;**

инструктор спортивного туризма международного класса,
заслуженный мастер спорта России **И. З. Хайруллин**

Ланда Б. Х.

Л22 Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во
Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов
к труду и обороне» (ГТО): организация, подготовка и прове-
дение : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт,
2014. – 42 с. [Серия «Всероссийский физкультурно-спортивный
комплекс “Готов к труду и обороне” (ГТО)»].
ISBN 978-5-9718-0744-5

Учебное пособие содержит практические рекомендации по выполне-
нию организационных действий, необходимых для успешного и безопас-
ного проведения туристского похода как вида испытаний возрождённого
Комплекса ГТО; направлено на обучение специальным знаниям по теоре-
тическим и методическим аспектам туризма с целью овладения ими на
практике и превращения полученных знаний в инструмент действия.

Для преподавателей и студентов вузов, будущих организаторов туриз-
ма, участвующих в подготовке и проведении работ, связанных с выполне-
нием норматива по испытанию «Туристский поход»; может быть полезно
учителям физической культуры общеобразовательных школ, колледжей,
техникумов, работникам сферы физической культуры, спорта и туризм, от-
ветственным за внедрение Комплекса ГТО.

УДК 796 : 379.85 (075.8)
ББК 75.1я73

© Ланда Б. Х., 2014
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2014

ISBN 978-5-9718-0744-5

Предисловие

Самодетельный активный туризм, реализуемый в ту-
ристских походах, – неотъемлемая часть физической
культуры, форма разнообразной двигательной ак-
тивности, значимая составляющая физического воспи-
тания. Однако массовое внедрение образовательными
учреждениями активного двигательного, физкультурно-
оздоровительного и спортивного туризма в процесс физи-
ческого воспитания до настоящего времени не находила
своего воплощения в школьных и вузовских образователь-
ных программах.

Важным шагом в этом направлении следует считать
начавшийся в 2013 г. апробационно-экспериментальный
этап по возрождению Всероссийского физкультурно-спор-
тивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Указ Пре-
зидента РФ от 24 марта 2014 г. № 172), в котором одним
из видов испытаний для различных групп населения оп-
ределён туристский поход с проверкой приобретённых
навыков.

По своему комплексному педагогическому воздей-
ствию на личность, особенно молодого человека, на фор-
мирование у него нравственных и духовных, физических
и морально-волевых, коммуникативных и информацион-
ных качеств с туризмом вряд ли может сравниться любой
из видов физической культуры и спорта. А если учесть его
доступность, образовательно-познавательную ценность,
романтику, эмоциональность и необычность походных
ситуаций, когда решения надо принимать в постоянно из-
меняющихся условиях, то становится ясным, что турист-
ский поход полностью отвечает требованиям Федераль-
ных государственных образовательных стандартов нового
поколения о практическом использовании полученных
знаний и превращении их в инструмент действия. В турист-



ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Ещё одна форма компьютеризации учебного процесса, используемая при обучении туристов – организаторов походов

Компьютеризация учебного процесса изменяет его технологию и методическое обеспечение, позволяет избавиться от однообразных, а иногда и трудоемких вычислений, уделить больше внимания существу проблемы, осмыслению и анализу экспериментальных данных, оперативно выполнить статистическую обработку результатов, построение таблиц, графиков, диаграмм.

Пример задания. Отслеживание динамики важнейших показателей здоровья туристов по тестам физического развития (ФР), физической и функциональной подготовленности (ФП и ФункциП).

Технология выполнения работ

1. В специальную электронную карточку каждого туриста заносят предпоходные показатели: возраст, пол, вес, рост, ЧСС, АД, ЖЕЛ, КД, ЧД.

2. В походе ежедневно утром и вечером выполняют фактические измерения и их значения заносят в карточку туриста.

3. После похода информацию обрабатывают в программе Excel. Рассчитывают различные индексы: индекс Руффье (Jr), уровень функционального состояния (UFS) и др., значения которых выдают на печать в виде графиков, таблиц и математических статистик (среднее значение, дисперсия, коэффициенты корреляции, вариации и т.д.).

Вывод: применение компьютерных информационно-диагностических технологий меняет саму суть отношения обучающегося к учебному процессу, делает его интересным и творческим, а главное – вызывает мотивацию к получению знаний.

Содержание

Предисловие	3
Введение	5
I. Туристский поход как вид испытаний Комплекса ГТО	
1.1. Значение туризма в системе знаний о физической культуре и спорте	7
1.2. Особенности туризма	7
1.3. Цель туристского похода как одного из видов испытаний Комплекса ГТО	8
1.4. Общие нормативные требования Комплекса ГТО к различным возрастным группам населения	9
1.5. Примеры задач, решаемых в походе и после него	10
II. Этап организации туристского похода	
2.1. Способы формирования туристской группы	11
2.2. Количественный состав группы	11
2.3. Выбор участниками конкретного направления деятельности в походе	11
2.4. Распределение обязанностей в туристской группе	12
III. Этап подготовки пешеходного похода	
3.1. Разработка маршрута	13
3.2. Предпоходная физическая подготовка	14
3.3. Тактика движения, его порядок и темп	14
3.4. Вопросы ориентирования, топографии и азимут движения	14
3.5. Туристское снаряжение – индивидуальное и групповое	15
3.6. Питание в однодневном походе	15
3.7. Укладка рюкзака	15
3.8. Маршрутный лист похода и его оформление	16
IV. Этап проведения туристского пешеходного похода	
4.1. Старт группы	17
4.2. Психологический климат в группе	17
4.3. Безопасность на маршруте	17
4.4. Завершающая стадия похода	18
Заключение	19
Список литературы	20

Приложения

Учебное издание

Приложение 1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	21
--	----

Приложение 2

Элементы техники пешеходного туризма	22
Примерный состав аптечки	22
Состав ремонтного набора	22
Нормы питания на одного человека в однодневном пешеходном походе	23
Продолжительность варки пищи на костре и потребность в воде	23
Маршрутный лист похода	24
Признаки перемены ясной погоды на ненастную	25
Использование GPS-навигатора в походе	25
Перечень испытаний Комплекса	28
Некоторые из мер, предлагаемые для мотивации населения к сдаче норм ГТО	28

Приложение 3. Информация об обеспечении безопасности в туристском походе, причинах аварийных ситуаций, факторах, являющихся их источником. Разбор конкретного примера трагедии на Волге	29
--	----

Приложение 4. Контрольные вопросы организатору похода для сдачи норм Комплекса «ГТО» по туризму	29
--	----

Приложение 5. Примеры программированных тестовых заданий для закрепления практических туристских умений и навыков	34
--	----

Приложение 6. Ещё одна форма компьютеризации учебного процесса, используемая при обучении туристов – организаторов походов	40
---	----

ЛАНДА Бейниш Хаймович

ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ПРИОБРЕТЁННЫХ НАВЫКОВ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО): организация, подготовка, проведение

Учебное пособие

Редактор *А.А. Алексеев*
Художник *Е.А. Ильин*
Компьютерная графика *А.Г. Никоноров*
Корректор *А.С. Белова*
Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 10.07.2014. Формат 60×90^{1/16}.
Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 2,75. Уч.-изд. л. 2,0. Тираж 500 экз.
Изд. № 1865. Заказ № А-0000.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел.: (499) 267-94-35, 267-95-90, 267-93-17
Сайт: www.sovsportizdat.ru
E-mail: book@sovsportizdat.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат».
107140, г. Москва, пер. 1-й Красносельский, д. 3, оф. 17