

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

**С**амостоятельный 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 информаци-  
онных 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
<b>I. Туристский поход как вид испытаний Комплекса ГТО</b>	
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
<b>II. Этап организации туристского похода</b>	
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
<b>III. Этап подготовки пешеходного похода</b>	
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
<b>IV. Этап проведения туристского пешеходного похода</b>	
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

<b>Приложение 1.</b> 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

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

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

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

<b>Приложение 6.</b> 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<sup>1/16</sup>.  
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](http://www.sovsportizdat.ru)  
E-mail: [book@sovsportizdat.ru](mailto: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