

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
МКУ Управление образования Исполнительного комитета  
Елабужского муниципального района РТ  
МБУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и экскурсий «Юлдаш»  
Елабужского муниципального района РТ

## **Туристские походы ГТО по Елабужскому району.**

**Методические рекомендации по организации и проведению  
туристских походов ГТО и методике проверки  
туристских знаний и навыков в рамках комплекса ГТО.**

**Составитель Рахматуллин Камиль Габделахатович**  
Педагог дополнительного образования  
Адрес, телефон, e-mail Республика Татарстан,  
г. Елабуга, ул. Строителей, д. 15, кв. 12;  
тел. 8-917-392-75-94,  
kamiltur@mail.ru

г. Елабуга  
2018 г.

*Составлено в качестве учебно-методического пособия по организации и проведению туристских походов в комплексе ГТО, методике проверки туристских знаний и навыков в рамках комплекса ГТО. а также может быть использовано при преподавании на занятиях туристско-краеведческих кружков.*

Составитель:

Рахматуллин Камиль Габделахатович - педагог высшей категории, директор высшей категории МБУ ДО ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ, Академик Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца – Свешникова, «Почетный работник общего образования РФ», Отличник физической культуры и спорта Республики Татарстан, награжден знаком «За заслуги в развитии детско-юношеского туризма и краеведения РФ», руководитель методического объединения директоров станций юных туристов Республики Татарстан, Дипломант Всероссийского и Республиканского конкурса методических материалов, автор многочисленных брошюр, статей и проектов по туризму и краеведению родного края.

Туристские походы ГТО по Елабужскому району.

Составил: Рахматуллин К. Г.

Сдано в печать 15.02. 2018 г.

Издано в типографии ИП Рахматуллина Н.В.

Тираж 100 экз.

## Введение

В 1972 г. впервые в нормативы ГТО были включены туристский поход и сдача зачета по спортивному ориентированию и туристским навыкам. Сделано это было не случайно. Это способствовало формированию совершенного духовного и физического облика советских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

В те годы спортивный туризм получил повсеместное распространение среди людей всех возрастов и профессий. Сотни тысяч людей с рюкзаками за плечами прокладывают ежегодно новые пути через горные перевалы, девственные леса, проплывают по стремительным рекам. Широкое распространение среди советских юношей и девушек получили походы по местам революционной, боевой и трудовой славы нашего народа. Маршал Советского Союза И. С. Конев тогда говорил: ***«Навыки, опыт, закалка, которые дает туризм, в военном деле просто неоценимы. Ребята, с детства участвующие в походах, приходят в армию хорошо подготовленными, быстро овладевают военной наукой, становятся хорошими солдатами».***

Туристский поход — это не только километры, пройденные группой от пункта А в пункт Б, хотя и это само по себе очень важно, но это и приобретение жизненно важных навыков, полученных при переправах через реки, на привалах, в палаточных городках. Туристские походы воспитывают дружбу, товарищество, взаимопомощь, учат самостоятельности, наблюдательности, быстроте реакции, логичности мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист сможет быстрее и правильнее разобраться в трудной обстановке, поскольку, если говорить языком математики, многие элементы-слагаемые какой-либо критической ситуации, хотя и в ином сочетании, ему уже встречались во время туристских походов, соревнований, и он знает, как их можно преодолеть.

Можно привести множество примеров того, как туристские навыки, приобретенные в мирное время, помогали в боевые дни Великой Отечественной войны, спасали жизни бойцам в Афганистане, Чечне, Сирии.

Но не только в военное время могут пригодиться туристские навыки. Сотни тысяч юношей и девушек осваивают бескрайние арктические и сибирские просторы, возводят гидростанции, заводы, прокладывают железные дороги, нефте- и газопроводы. А еще раньше по этим суровым безлюдным местам проходят отряды геологов, топографов, изыскателей.

К сожалению, в последнее время понятие туризм стало очень широким и многогранным. Выезжает человек в лес отдохнуть. Он — турист. Путешествует в автобусе по городам страны — турист. Отправляется в заграничный круиз — также турист. Однако в ГТО включены нормативы по спортивному туризму с активными средствами передвижения. Турист-спортсмен совершает свои походы пешком, на лыжах, велосипедах, байдарках. Как и в других видах спорта,

эти спортивные путешествия требуют круглогодичной тренировки, совершенствования физической подготовки и туристских навыков.

В связи с введением в 2014 г. нового комплекса ГТО принципиально новые задачи встали перед туристской общественностью, станциями юных туристов и отделами по туризму Центров внешкольной работы. Включение в комплекс ГТО нормативов по туризму может дать новый толчок в развитии, прежде всего, детского туризма. Наша задача развернуть широкую пропаганду и внедрение в жизнь нового комплекса ГТО. Необходимо привлечь к туристским походам и путешествиям, соревнованиям по ориентированию широкие массы рабочей молодежи, студентов и школьников. Для этого рекомендуется шире проводить массовые походы и соревнования в пригородных зонах отдыха, разработать новые промаркированные маршруты сдачи норм ГТО, создать специальные полигоны для обучения основам туристских навыков. Особое внимание необходимо уделить подготовке руководителей походов, общественных туристских инструкторов и судей.

Важным документом по развитию туризма в комплексе ГТО считаем разработанный Проект, который был подготовлен рабочей группой под руководством Ю. С. Константинова, доктора педагогических наук, заслуженного учителя РФ, заслуженного путешественника России, руководителя рабочей группы Координационного совета по развитию детского туризма при Правительстве РФ. В группу вошли грамотные люди, учёные и практики туризма. Они добротнo разработали содержательную часть испытания «Туристский поход», определили критерии, по которым будут присваиваться золотой, серебряный и бронзовый значки, предложили ввести в испытание походы по разным видам туризма: водный, лыжный, велосипедный. Разработали недельный двигательный режим. Эти нормативы пока не внедрены, но ничто не мешает использовать их для работы на местах. *(Приложение № 1)*

Туризм - спортивная деятельность с огромным воспитательным потенциалом и большой историей. И для его пропаганды просто необходимо использовать такой инструмент, как комплекс ГТО. Надо просто привести всё в соответствие и внедрить уже разработанные требования и методические рекомендации.

Туризм — это своеобразный вид спорта, который трудно полюбить и понять, слушая лишь рассказы товарищей или глядя на экран. Это можно понять, только отправившись с рюкзаком за плечами в лес, в горы, по реке. Будем надеяться, что первый поход для сдачи нормативов ГТО станет первой ступенькой на пути в замечательную страну романтики, здоровья, спорта — туризм.

Это методическое пособие написано в помощь и рекомендуется как преподавателям физической культуры и ОБЖ, так и преподавателям истории, географии, литературы, биологии, классным руководителям и родителям, педагогам дополнительного образования по туризму, руководителям и участникам зачетных туристских походов по комплексу ГТО Елабужского района Республики Татарстан, но может стать основой для разработки подобных маршрутов в любом регионе России.

Представленные материалы содержат подробные рекомендации для организации и проведения приема норматива «Поход с проверкой туристских знаний и навыков», дидактический материал для тестирования, информационные материалы по технике безопасного поведения в походе, упражнения, обучающие работе с компасом, полезные советы по обучению разведению костра и др. Предложенные нормативы прошли апробацию в походах с обучающимися, организованных педагогами МБУ ДО «ЦДЮТиЭ «Юлдаш» ЕМР РТ, на городских туристских слетах и соревнованиях.

Итак, в дорогу!

## **1. ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ ГТО ЕЛАБУЖСКОГО РАЙОНА.**

### ***1.1. Маршрут № 1. Елабуга - Танаевский лес - памятник Танаевским партизанам.***

Продолжительность - 1 день. Протяженность - 8 км.

Маршрут начинается от остановки автобусов "Рынок 6 мкр-на". Вдоль дороги идем в сторону леса до гаражей, поворачиваем налево к Ипподрому. Идем вдоль гаражей до прохода между ними. Поворачиваем направо и проходим между ними по бетонной дороге и входим в Танаевский лес. Название леса дано по названию села Танайка, расположенного к западу от леса. Когда-то еще 10-15 лет назад от города до леса нужно было идти более 1 часа. Но город за последние годы вырос и уже вплотную приблизился к лесу.

От гаражей продолжаем идти по бетонной дороге, пока она не повернет налево в сторону базы отдыха «Белая дача». А мы продолжаем путь по асфальтовой лыжероллерной дорожке прямо к виднеющейся впереди березовой роще. По ходу она остается справа. Перед рощей в 20-ти метрах от дороги, за посадкой, уютная поляна, которая с потеплением всегда привлекает множество отдыхающих, особенно с детьми.

Асфальтовая лыжероллерная трасса ДЮСШ уходит влево, а мы продолжаем путь вправо по заросшей песчаной просеке. Если вам трудно идти по песку, то можно отойти влево на 6 метров к лесной просеке, идущей параллельно песчаной дороге. По просеке мы выйдем к болотистому участку. Это также одно из самых красивых мест Танаевского леса - таких участков с болотистой растительностью немного сохранилось. После болота дорога выведет нас к асфальтовому шоссе «Елабуга - Танайка» к перекрестку дорог на с/о "Дружба" и ДОЛ "Лесная сказка". Продолжим путь слева от шоссе по лесной просеке в сторону села Танайка. Сначала пройдем просеку на "Лесную сказку" и базу отдыха "Камские зори". Следующая просека будет на ДОЛ "Юный строитель". Сворачиваем по ней влево. Идем, пока ее не пересечет перпендикулярно другая дорога, более узкая. Свернем на нее вправо и через 150 м выйдем к памятнику Танаевским партизанам. Здесь в 1918 году были захоронены расстрелянные белогвардейцами жители села Танайка, решивших организовать партизанский отряд. Но они были выслежены и расстреляны по

пути в г. Елабуга. Только одному из них удалось спастись - А. Паркову. Он стал одним из первых председателей сельсовета и колхоза в селе Танайка.

Если вы хотите отдохнуть в лесу, то лучше вернуться к асфальтовой дороге, пройти через нее на другую сторону и идти перпендикулярно дороге в лес, и вы выйдете к оврагу, на дне которого течет сначала неприметный ручей, постепенно наполняющийся подземными родниками. Если идти вниз по течению ручья, то овраг будет становиться все глубже и глубже. В этом овраге летом много малины, ежевики, голубики. Поляну для отдыха лучше выбрать с правого берега оврага, где лес немного чище.

Домой можно вернуться тем же путем или на автобусе «Танайка-Елабуга» от перекрестка на с/о «Дружба».

### ***1.2. Маршрут № 2. Елабуга - ДОЛ "Лесная сказка" – ДОЛ "Юный строитель" - ДОЛ "Космос" – административное здание национального парка «Нижняя Кама».***

Продолжительность - 1 день. Протяженность - 10 км.

Маршрут начинается от хлебоприемного пункта. Отсюда можно сделать радиальный выход на "Чертово городище" /10 минут ходу через поселок Хлебного городка/.

Наш путь лежит мимо хлебоприемного пункта в сторону базы отдыха «Белые дачи», организованного на месте зверохозяйства, которое появилось здесь в начале 60-х годов. Здесь разводили черно-бурых лисиц и голубых песцов. "Мягкое золото" расходилось по всей России.

Мимо базы отдыха идем по широкой просеке вдоль линии электропередач. Эти линии - наш главный ориентир до ДОЛ "Лесная сказка". Бетонные столбы ЛЭП приведут нас к ДОЛ "Лесная сказка". Он был построен для детей работников Елабужского арматурного завода (сейчас это завод «Камполитек») Сейчас лагерь находится в собственности города. Рядом с ним расположена бывшая база отдыха УПП ВОС, «Камские зори» (сейчас находится в частной собственности).

От ворот "Лесной сказки" мимо базы отдыха через большую поляну бывшего детдомовского лагеря идет дорога к роднику с кристально чистой холодной водой. От него вправо по тропинке вверх поднимаемся до калитки базы отдыха, проходим мимо и выходим на лесную дорогу, идущую вправо полого сверху вниз в ложбину. Спускаемся влево по ней до развилки дорог. Поворачиваем влево и выходим на другую широкую лесную дорогу с рыхлым песком. Поворачиваем по ней налево и идем вниз в ложбину. Затем небольшой подъем и мы выходим к ДОЛ «Юный строитель». Он был открыт в 1983 году для детей строителей из строительного-монтажного треста № 7 (сейчас он ликвидирован). От лагеря дальше идет асфальтовая дорога. По ней мы идем до крутого поворота направо, но, а мы продолжим путь прямо по узкой лесной дороге. (От этого перекрестка можно сделать выход влево по лесной дороге до красивого места - Красной горки (500 м)).

А мы через полкилометра выходим опять на асфальтовую дорогу, точнее, Т

- образный перекресток. Продолжаем путь прямо и выходим к ДОЛ «Космос», одному из самых старых и наиболее популярному среди детей и родителей, как нефтяников, так и других жителей города. Все эти корпуса расположены в живописном уголке леса, в районе старых стахеевских купеческих дач. По лестнице вниз можно спуститься на берег протоки Криуши на песчаные пляжи, где летом всегда много отдыхающих. Если вы хотите приготовить обед на костре, лучше всего это сделать около родника в районе "Камских зорь". На берегу Криуши мало дров, а чистой воды вообще нет, но ее можно принести из профилактория.

От Т-образного перекрестка налево уходит дорога к буровой, где, возможно, была открыта скважина с минеральной водой типа "Шифалы су".

Вернуться домой можно также от этого перекрестка, только направо от него. Пройдя 1,5 км, мы выйдем к административному зданию национального парка «Нижняя Кама».

Далее мимо старого здания медсанчасти идем до Т-образного перекрестка, где проходит рейсовый автобус «Танайка-Елабуга».

### ***1.3. Маршрут № 3. Елабуга - сады/огороды – берег р. Камы - Красная Горка – Национальный парк «Нижняя Кама».***

Продолжительность - 1 день. Протяженность - 12 км. Маршрут ГТО.

Маршрут также начинается от Хлебного городка. Идем мимо базы отдыха «Белые дачи». От нее поворачиваем вниз по дороге к садам - огородам. На полпути к ним сворачиваем направо по тропинке через лес, сокращая путь. По ней мы идем к садам-огородам и будем идти вдоль забора в лес. Если Вы захотите испытать головокружительный спуск на берег р. Камы, то не пропустите узкий 1,5 м. проход между садами - он ведет к спуску. А мы продолжаем путь до конца забора. На окраине садов-огородов дорога уходит направо, а мы - налево по тропинке. Тропа идет почти по самому краю высокого берега р. Камы, то приближаясь к нему, то удаляясь. На пути нам встречаются несколько живописных полян, которые в выходные дни летом всегда заняты отдыхающими и туристами. Все они расположены на крутых мысах берега реки ниже уровня тропы почти на 10 метров.

С этих полян открывается прекрасная панорама долины р. Камы. В ясную погоду видны города Наб. Челны и Нижнекамск.

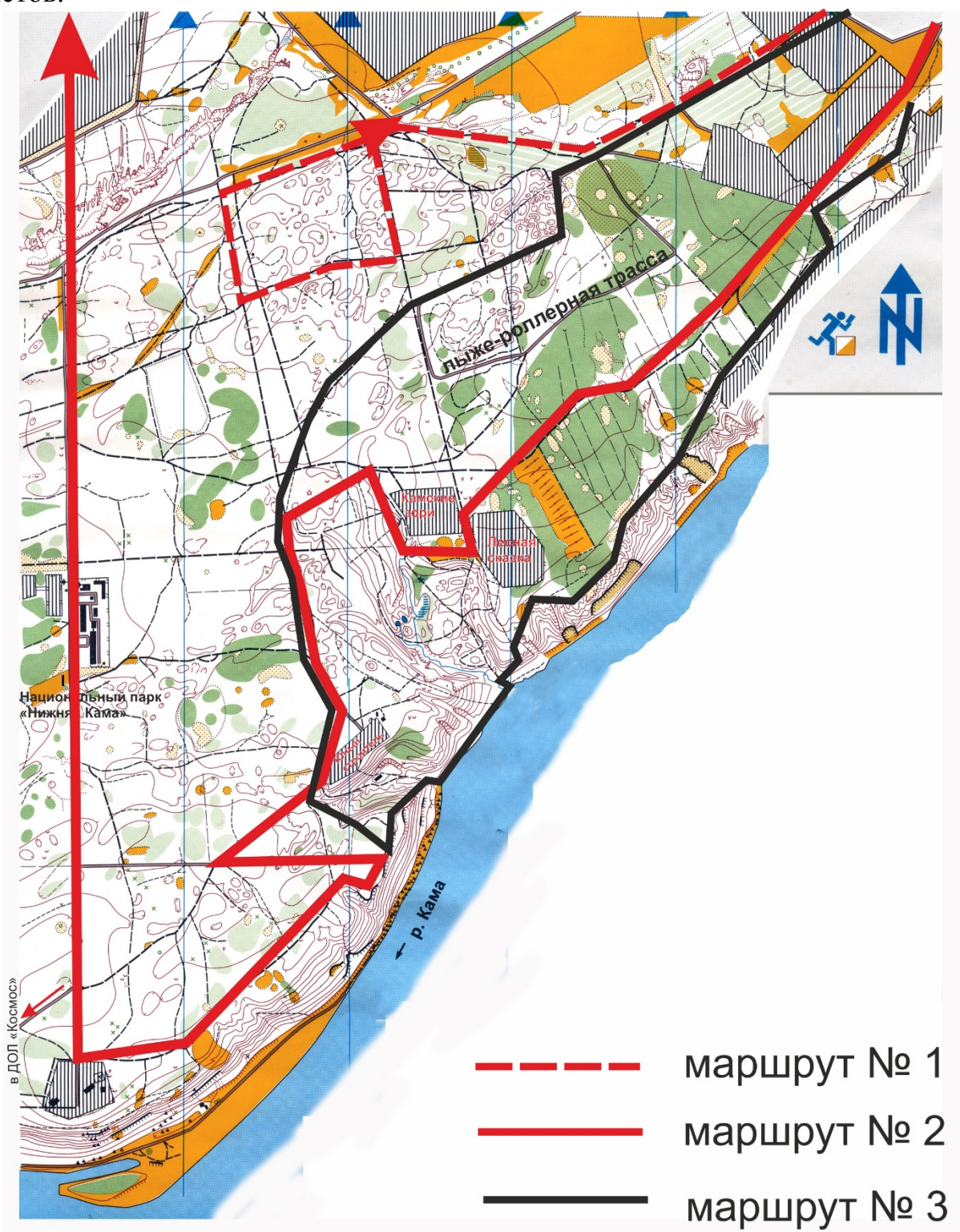
Между первой и второй полянами нужно быть осторожными - рядом с тропой каменный каньон глубиной около 10 метров. Туристы - горники г. Елабуги проводят здесь свои тренировки и соревнования по технике горного туризма. Каньон сложен плитами известняка, с каждым годом он растет и вширь и вглубь, а тропа все отступает от него дальше в лес. После каньона выйдем на большую поляну, оставшуюся после лесного пожара. Участок зарос мелкими кустарниками. *Будьте осторожны с огнем в лесу!*

От противоположного края поляны отходит несколько тропинок и дорог. Мы выбираем тропу, идущую по самому краю склона. Повсюду видны следы пожаров: сгоревшая лесная подстилка, обуглившиеся стволы деревьев. Каждый



год в этих местах происходят пожары. Елабужским туристам - школьникам не раз приходилось участвовать в тушении лесных пожаров на этой территории, особенно весной.

После березы, которая почти легла на землю, но продолжает расти - развилка тропинок: влево тропа спускается на берег р. Камы, направо - к изгороди оздоровительного лагеря «Лесная сказка». Здесь довольно чистый лес с большими полянами, где можно расположиться лагерем, отдохнуть, поиграть. Это любимое место отдыха и проведения тренировок, соревнований елабужских туристов.





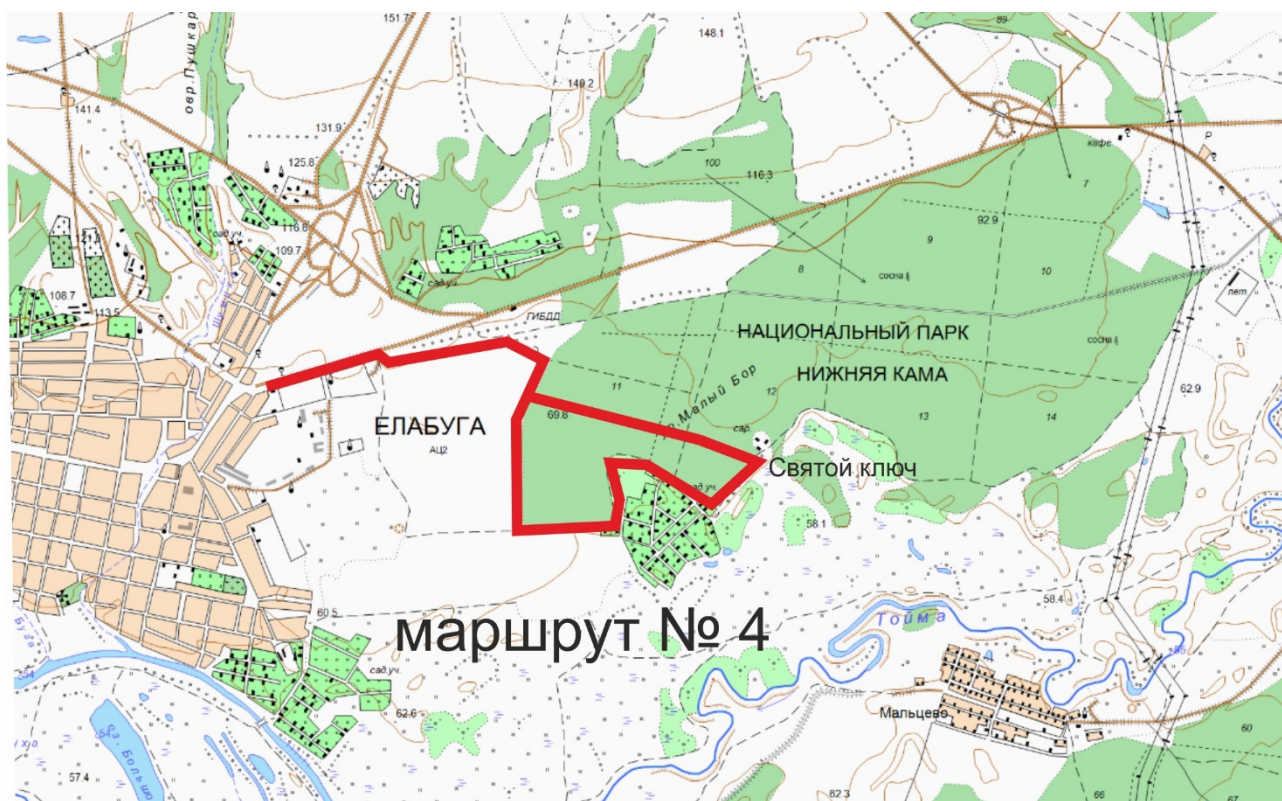
От изгороди лагеря тропа уходит влево к склону - нам туда. Здесь находится спуск на берег р. Камы. Спуск довольно крутой, но вполне преодолимый даже для начинающих туристов. Многие пользуются им, переходя на пляж на берегу реки. Хороший пляж, песок, красивое место - здесь в летнее жаркое время бывает «яблоку» негде упасть. На одном из старых кострищ можно развести костер, приготовить обед. За дровами лучше сходить в овраг, из которого вытекает чистый ручей, берущий начало от родника у базы отдыха «Камские зори».

От ручья мы пойдем берегом 300 метров и выйдем к следующему оврагу. От его устья влево вверх по отрогу высокого склона идет тропа, которая выведет нас к самому прекрасному месту Танаевского леса - КРАСНОЙ ГОРКЕ. В теплое время года сюда всегда приезжают молодожены, чтобы начать свою новую жизнь со встречи с прекрасным. Здесь всегда много отдыхающих и летом и зимой. Живописный вид долины реки Камы так и просится на картины, недаром многие свои картины Шишкин И.И. писал здесь. Да и наши современные художники часто посещают эти места.

Отсюда можно сделать радиальный выход к буровой с минеральной водой.

Домой можно возвратиться через ДОЛ «Юный строитель» - «Лесная сказка" – база отдыха «Белые дачи». А можно по просеке, которая выходит из леса перпендикулярно склону, дойти до асфальтовой дороги, продолжить путь прямо до перекрестка. Повернем направо и выйдем к административному зданию национального парка «Нижняя Кама», откуда движемся далее по асфальтовой дороге. Выйдя на Т-образный перекресток, справа на остановке, ждем автобус «Танайка-Елабуга» и добираемся до города.

#### ***1.4. Маршрут № 4. Елабуга - Малый бор - Святой ключ.***



Продолжительность - 1 день Протяженность - 10 км. Маршрут ГТО.

Маршрут начинается от остановки автобусов "Развилка". От остановки идем по шоссе в сторону Наб. Челнов. Справа остаются строительные и торговые базы. Как только они заканчиваются (мотель «Хайят»), от шоссе вправо уходит дорога, за которой сразу же начинается лесополоса. Она разделена на две части старым челнинским трактом. Еще сохранились его следы, выложенные булыжником. Мы идем по нему до самого Малого бора. К Святому ключу можно пройти различными путями. Наиболее короткий путь - через лес по просекам, но, не зная леса и карты, можно легко сбиться с пути и заблудиться. Наиболее простой путь - обойти лес по краю.

Подойдя к Малому бору (в районе песчаного карьера, прерывающего тракт), поворачиваем вправо и идем вдоль опушки леса, никуда не сворачивая. Обойдя лес с запада, выходим на южную окраину, где расположены сады/огороды. Идем по дороге между лесом и садами. Местами дорога близко подходит к болотистым участкам. Здесь когда-то был обширный болотистый край, но провели осушение и сейчас его застроили садами-огородами. Дорога идет сначала на восток до края садов и поворачивает на юг. Продолжаем идти вдоль опушки леса. Никуда не сворачиваем, несмотря на заманчивость некоторых наезженных лесных дорог, идущих вглубь леса. Доходим до угла леса и сворачиваем налево, минуя развалины бывшего детдомовского лагеря, и опять идем на восток. Опушка леса представляет собой первую пойменную террасу р. Тойма высотой 6-8 м. У подножия склона террасы идет неприметная дорога. Близко к ней подходят болота с четкими линиями осушительных канав. Этот путь приведет нас к роднику "Святой ключ". Здесь всегда останавливались путники, идущие из Елабуги в с. Пospelово, с. Мальцево, г. Наб. Челны. Сейчас это наиболее посещаемое место в Малом Бору. Красота этих мест отражена на картинах Шишкина И.И. В этом роднике даже в самые жаркие дни всегда чистая и холодная вода.

Здесь можно отдохнуть, разжечь костер, приготовить обед, используя, желательно, старое кострище. *Помните, это территория национального парка "Нижняя Кама"!*

Обратно можно вернуться тем же путем. Или, пройдя сады/огороды, никуда не сворачивать, а идти прямо через поля по дороге. Она выведет нас к остановке автобусов "УПП ВОС" или "ул. Г. Камала".

### ***1.5. Маршрут № 5: Елабуга - Танайка - оз. Бока.***

Продолжительность - 2 дня Протяженность - 18 км

На автобусе «Елабуга-Танайка» доезжаем до конечной остановки в с. Танайка - до магазина. Это село одно из самых старинных сел района. Признаки первых поселений людей здесь сохранились со времен бронзового века. Оно отмечено Пугачевским восстанием, Гражданской войной.

Долгие годы здесь был один из самых крепких колхозов района. По численности населения оно занимает второе место после с. Морты. В новом

здании средней школе села восстановлен музей истории села с обновленной экспозицией, посвященной 70-летию Победы. Школа находится недалеко от остановки. Можно заранее договориться о ее посещении.

От остановки до оз. Бока возможны два пути. Один короче, другой - длиннее, в зависимости от того есть через р. Танайка плотина или нет.



Первый путь короче. Он проходит мимо школы. От нее спускаемся вниз в долину р. Танайка, идем по лугам в сторону протоки Криуша. Плотины через р. Танайка видно даже от школы. Переходим речку по насыпной плотине - каждый год ее насыпают для перевозки сена с Танаевских лугов. Идем по лугам мимо смотровой вышки к излучине Криуши. Не доходя до нее, справа подходит дорога от села, идущая с западной окраины.

Второй путь используется обычно весной до раннего лета, пока не насыпят плотину. От магазина идем прямо по улице и переходим р. Танайку по каменному мосту. Сразу за ним поворачиваем влево и по дороге между домами поднимаемся к подножию склона. Идем как бы над селом, внизу дома, за ними р. Танайка, за ней опять дома. Там, где речка близко подходит к склону, спуск, и дорога идет по долине реки между домами и огородами до перекрестка. На нем стенд национального парка. *Внимание: Танаевские луга территория национального парка «Нижняя Кама»!*

От стенда влево в луга уходит дорога, по ней мы выйдем к первому пути в районе смотровой вышки.

После слияния дорог - небольшая плотина, спуск в ложину, подъем, поворот налево, и выходим к берегу протоки. Идем вдоль берега. Проходим вторую смотровую вышку. Вскоре дорога расходится: одна прямо, другая уходит направо вдоль кустов. Уходим по второй и через 20 м. сворачиваем налево через кусты и опять выходим в луга. По наезженной дороге, никуда не сворачивая, идем в сторону виднеющейся впереди рощи. Танаевские луга - ценные пастбища и сенокосы. Здесь обитает множество птиц и животных, некоторые из них относятся к числу охраняемых и встречаются только в этих лугах (в масштабах



Татарстана).

Дорога приводит нас к живописной дубовой роще на берегу озера Бока. В ней всегда можно найти дрова на костер. Озеро глубокое и чистое. Уже в нескольких метрах от берега глубина достигает 3-5 м. Поэтому при купании нужно быть очень осторожными, не заплывать далеко от берега, т.к. встречаются выходы холодных родников. *Купаться только в проверенных местах!* При определенной удаче всегда можно на удочку или спиннинг наловить с десяток окуней на уху.

Домой возвращаемся тем же путем.

### ***1.6. Маршруты для самостоятельной разработки:***

***Маршрут № 6    Елабуга – Мортковский поворот – оз. Бока – Танайка.***

Продолжительность - 2 дня. Протяженность - 16 км.

*Маршрут для самостоятельной разработки*

***Маршрут № 7    Елабуга - Б. Елово - р. Вятка***

Продолжительность- 3 дня. Протяженность - 8 км

*Маршрут для самостоятельной разработки*

## **2. Методические рекомендации по организации похода с проверкой туристских знаний и навыков в рамках комплекса ГТО.**

Настоящие рекомендации разработаны в соответствии с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», утверждена приказом Минобразования РСФСР от 13.07.1992 №293.

### **Шаг 1. Инициатива**

Получить согласие родителей на участие ребенка в походе. Согласовать с родителями отсутствие противопоказаний медицинского характера у ребенка. Разработать план подготовки и подведения однодневного туристского похода (Приложение 1).

### **Шаг 2. Планирование и изучение маршрута**

Рассмотреть на общем сборе 3-4 варианта маршрутов. Предпочтение отдаётся маршрутам, которые предлагаются самими участниками.

Познакомиться с вариантами однодневных походов можно на сайте МБУ ДО ЦДЮТиЭ «Юлдаш» (<https://vk.com/event161994574?act=edit>) в разделе «Мероприятия».

### **Шаг 3. Распределение ролей и обязанностей в группе**

Примерные должности: командир, ответственный за групповое снаряжение, медик, казначей, картограф, краевед, фотограф и др.

### **Шаг 4. Подготовительная работа**

Подбор и подготовка группового снаряжения, планирование финансовых расходов, обсуждение и составление меню, составление списка обязательного личного снаряжения, утверждение питьевого режима. Участники собирают всевозможную информацию: расписание движения транспорта, стоимость проезда, карты местности, описание интересных объектов, которые встретятся на маршруте и т.п.

Шаг 5. Подготовка участников похода к проверке необходимых знаний и навыков для сдачи норматива ГТО (Приложение 2)

Шаг 6. Инструктаж по технике безопасности и оказанию доврачебной помощи в походе (Приложение 3,4).

Шаг 7. Оформление разрешительной документации, медицинского допуска участников

Приказ по образовательной организации, список участников с медицинским допуском, маршрутный лист (приложения 5, 6, 7).

Шаг 8. Поход с проверкой туристских знаний и навыков (Приложение 2).

Шаг 9. Подведение итогов, оформление отчетных материалов

### **Список рекомендуемой литературы.**

1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, приказ Минобразования РСФСР, 13.07.1992 № 293.

2. Берман А.Е. Юный турист. -М.:ФиС, 1977.

3. Вишневский О. И. и коллектив. Сборник методических рекомендаций по организации и проведению норматива по выбору Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Поход с проверкой туристских знаний и навыков», Ярославль, 2016 г.

4. Гмырина О.Л. «Методические рекомендации по организации и судейству вида испытания ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): туристский поход с проверкой начальных туристских навыков» /О.Л.Гмырина - Пермь: Региональный оператор ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО) в Пермском крае ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края», 2017. - 24 с./

5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ВЛАДОС, 1999.

6. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. – М.: ЦДЮТурРФ, 1997.

7. Ривкин Е.Ю. Организация туристической работы со школьниками. – М.: АРКТИ, 2001.

8. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. туризм в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2003.

9. Штрюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. Изд.2-е. М.: ФиС, 1983.

10. Штрюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.

11. Сборник официальных документов по детско – юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи./ Составитель Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТурРФ, 1999.

### **2.1. Примерный план подготовки и проведения туристского похода**

Содержание деятельности	Форма	Сроки	Ответственный
Информирование родителей о целях похода и необходимой денежной сумме (для проезда ребенка до начала маршрута и обратно) и организации питания	Родительское собрание		Классный руководитель
Определение состава туристской группы (составление списка участников); обсуждение целей и плана подготовки похода; распределение обязанностей между участниками похода	Собрание класса		Классный руководитель
Составление нитки маршрута, подготовка картографического материала, сбор информации о краеведческих объектах; изучение краеведческого, экологического материала, разработка заданий участникам; изучение учебного материала, подготовленного учителями-предметниками (задания для проведения наблюдений и исследований на маршруте, сбора коллекционных материалов).	Консультации учителей для туристской группы класса		Учителя-предметники, классный руководитель
	Индивидуальная и групповая работа учащихся класса. Собрание класса		Классный руководитель, туристский организатор класса, учителя предметники
Контроль за состоянием здоровья участников похода.	Анализ медицинских карт, справок о состоянии здоровья		Медицинский работник школы
Ознакомление учащихся с «Правилами безопасности в туристском походе»; определение времени и места сбора туристской группы и времени возвращения с маршрута	Собрание класса		Классный руководитель

Содержание деятельности	Форма	Сроки	Ответственный
Оформление туристской документации	Приказ о проведении похода, маршрутный лист		Директор школы, классный руководитель, туристский организатор
Обсуждение итогов похода в туристской группе	Собрание класса		Классный руководитель
<b>Отчет о походе</b>	Представление маршрутного листа с путевыми отметками туристскому организатору школы		Туристский организатор
	Изготовление фотоматериалов о походе, презентации, газеты-отчета о походе (по выбору).		Туристский организатор класса, классный руководитель
	Представление в учебные кабинеты материалов наблюдений и исследований, проведенных в походе, коллекционного, краеведческого материала, собранного на маршруте		Туристский организатор класса, педагоги-предметники

## ***2.2. Рекомендации по организации и проведению проверки туристских знаний и навыков в походе***

Разработаны в соответствии с Методическими рекомендациями по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)



(Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014).

*За основу раздела использована работа О.Л. Гмыриной «Методические рекомендации по организации и судейству вида испытания ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): туристский поход с проверкой начальных туристских навыков» /О.Л.Гмырина - Пермь: Региональный оператор ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО) в Пермском крае ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края», 2017. - 24 с./*

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Подтверждающие документы о проведении похода: приказ директора образовательной организации, оформленный маршрутный лист, 3-5 фотографий из похода. Весь пакет документов предоставляется ответственным лицам, занимающихся ГТО в образовательной организации.

Предлагаем несколько вариантов проверки туристских знаний и навыков:

- А. Проверка проводится руководителем группы в походе (основное направление).
- В. Результативное участие в туристских соревнованиях, проводимых в образовательных организациях, муниципальными и областными структурами детско-юношеского туризма.
- С. Проверка проводится в центрах тестирования.

При использовании варианта «В» ответственным лицам, занимающимся ГТО в учебной организации, предоставляются протоколы соревнований по ориентированию, по спортивному туризму, протокол соревнований по дисциплине «Контрольный туристский маршрут».

Важное требование: в этапы вида «Контрольный туристский маршрут» должны включаться рекомендованные тесты, разработанные для личного прохождения каждым участником команды.

### Рекомендуемые виды тестов

№ п/п	Вид испытаний	III ступень (11-12 лет)	IV ступень (13-15 лет)	V ступень (16-17 лет)
1	Разведение костра	+	+	+
2	Лабиринт	+	+	+
3	Спуск по перилам с самонаведением (15 метров)	+	+	+

№ п/п	Вид испытаний	III ступень (11-12 лет)	IV ступень (13-15 лет)	V ступень (16- 17 лет)
4	Переправа маятником по бревну	+	+	+
5	Азимутальный ход	+	+	+
6	Топографический диктант	+	+	+

### Рекомендуемые нормативы

№ п/п	Вид испытаний	III ступень (11-12 лет)	IV ступень (13-15 лет)	V ступень (16-17 лет)
1	Разведение костра	5 минут	4 минуты	3 минуты (судейские дрова и топор)
2	Лабиринт	4 минуты	3 минуты	2 минуты
3	Спуск по перилам с самонаведением (15 метров)	5 минут	4 минуты	3 минуты
4	Переправа маятником по бревну	5 минут	4 минуты	3 минуты
5	Азимутальный ход	100 метров, 1 ход, 3 минуты	150 метров, 2 хода, 4 минуты	200 метров, 3 хода, 5 минут
6	Топографический диктант	30 знаков (допускается 3 ошибки)	40 знаков (допускается 4 ошибки)	50 знаков (допускается 5 ошибок)

### Рекомендации по организации и проведению тестов

№ п/п	Вид испытаний	Задание	Комментарий	Примечание
1	Разведение костра	1. За десять минут собрать и сложить растопку (береста запрещена) 2. Зажигая по одной спичке, развести огонь и пережечь нить. Высота укладки дров - 15 см, высота натяжения нити - 25 см от земли).	11-12 лет разрешена трава и хвоя 13-15 лет трава и хвоя запрещена 16-17 дрова судейские (бревно)	Разводить костры вдали от деревьев и сухой травы.
2	Лабиринт	Дистанция лабиринта	Дистанция	Вариант -

№ п/п	Вид испытаний	Задание	Комментарий	Примечание
	(мини-ориентирование)	устанавливается на площадке не менее 24 м/12 м на 10 контрольных пунктов	проходится в заданном направлении. Для дистанции 11 - 12 -летних рекомендуем давать две попытки, контрольным пунктам присвоить номера. Варианты готовых дистанций можно получить в МБУ ДО ЦДЮТиЭ «Юлдаш»	результативное прохождение дистанции на соревнованиях по спортивному ориентированию
3	Спуск по перилам с самонаведением (15 метров)	Организовать перила для спуска по склону (15 м), спуститься спортивным способом и снять их.	Используется основная верёвка диаметром 10 мм, для опоры использовать деревья диаметром 20-30 см	Вариант - результативное прохождение дистанции на соревнованиях по спортивному туризму (лично)
4	Переправа маятником по бревну(3-5 метров)	Организация перил для переправы	основная верёвка диаметром 10 мм, для опоры использовать деревья диаметром 20-30 см	
5	Азимутальный ход	По азимуту и расстоянию найти точку на местности и воткнуть флажок (колышек)	Варианты готовых тестов можно получить в МБУ ДО ЦДЮТиЭ «Юлдаш» Вариант постановки другой дистанции в сборнике В.М. Куликова «Походная туристская игротка», Москва, 1991 год, с. 25-31.	Рекомендуем проводить тест в редколесье
6	Топографический диктант	расшифровать 15 (20, 25) и нарисовать 15 (20, 25) знаков топографических карт	Получить готовый комплект знаков и тестов для каждой возрастной ступени можно в МБУ ДО ЦДЮТиЭ «Юлдаш».	

### ***2.3. Инструкция по технике безопасности для участников похода.***

Строго подчиняться указаниям руководителей. Их слово - закон!

***В городском транспорте:*** Соблюдать правила пользования общественным транспортом. Все участники должны знать, до какой остановки едет группа. При ожидании транспорта на остановке не бегать, не толкаться, не стоять на проезжей части. Заходить в салон через разные двери. Руководитель замыкает группу! Не останавливаться в проходе, дать возможность войти остальным. В салоне не шуметь, не толкаться, не мешать другим пассажирам. Выходить из салона по команде руководителя. Проверить состав группы после посадки и высадки из автобуса. Если не удастся уехать в одном автобусе, группа делится на 2 части, уезжающие самостоятельно. Каждую часть должен сопровождать взрослый.

Если возникла необходимость воспользоваться попутным транспортом, можно использовать только транспорт, предназначенный для перевозки людей. Транспорт для проезда людей должен быть оборудован сиденьями. Во время движения машины все пассажиры должны сидеть.

***На железнодорожном транспорте:*** при ожидании поезда на платформе не бегать, не толкаться. При приближении поезда не стоять у края платформы. Не мешать посадке и высадке. Войдя в вагон, не останавливаться в тамбуре, проходить в середину вагона, дать возможность войти остальным. Не ехать на переходной площадке вагона. Не выходить на промежуточных остановках. Не спрыгивать с платформы на железнодорожные пути, при переходе через пути пользоваться пешеходными мостами, дорожками, тоннелями. Не мешать окружающим!

***При выходе на дорогу:*** двигаться в колонну по одному, соблюдая дистанцию, в направлении встречного транспорта. При движении вдоль дороги из строя не выходить. Головной и замыкающий идут с сигнальными знаками. Переходить дорогу фронтом по команде руководителя. При движении вдоль дорог в тёмное время направляющие и замыкающие колонну должны иметь фонари.

***На маршруте:*** не отделяться, держать дистанцию, передавать сигналы по колонне, предупреждать идущего сзади о препятствиях. Брёвна — переступать. Ветки не задерживать. Переход рек вброд только после наведения страховки, способом, указанным руководителем. Не выпускать из поля зрения идущих первым и последним. Помогать товарищам при преодолении препятствий. При грозе не стоять под деревьями, под линией электропередач, убрать от людей топоры. Не пить воду на маршруте.

***На привале:*** место для ночлега подбирать заранее (за 1,5 - 2 часа до наступления темноты). Оцените возможные последствия от общения с местными жителями на стоянке. В случае необходимости, выбирайте место лагеря подальше. Не следует останавливаться на ночлег в непосредственной близости от проезжих дорог и оживлённых пешеходных троп, под линиями электропередач, вблизи пастбищ и водопоев.

Место лагеря должно быть сухим, защищенным от ветра, рядом должны быть дрова и питьевая вода. Место лагеря должно быть безопасным в случае

стихийных бедствий: паводка, падения деревьев при сильном ветре, обвалов и оползней со склонов, камнепадов, лавин и т. п.

Палатки не устанавливать под сухостойными и подгнившими деревьями, у обрыва, под обрывом, на дне оврагов, в пойме реки, на речных косах, островках; у подножия высоких деревьев, опасных при грозе.

В лесных районах ночлег удобнее располагать на опушках, полянках, песчаных возвышенных берегах.

При большом скоплении комаров лучше выбирать место, продуваемое ветром.

Если в районе ночлега имеются клещи, ядовитые змеи и насекомые, то требуется обязательный осмотр людей, палаток и спальных мешков, а также личных вещей перед сном.

В районах, изобилующих гнусом и комарами, палатки должны быть снабжены марлевыми пологам, тубусом. Все участники должны иметь средства защиты от комаров и клещей!

Лагерь следует очистить от хвороста, высокотравья. Выжигать траву при этом нельзя. Норы грызунов, ядовитых змей, насекомых необходимо засыпать землей и утрамбовывать.

При устройстве лагеря на берегу водохранилища или судоходной реки не следует близко от воды оставлять вещи и снаряжение во избежание смыва их волной.

Продукты и снаряжение на ночь убирать в палатку, если позволяет место, а оставшиеся накрыть пленкой.

Из лагеря выходить только по двое, предупредив командира, не отходить от лагеря дальше слышимости голоса.

В палатках запрещается пользоваться огнём.

Неизвестные растения в пищу не употреблять.

Колюще-режущие предметы держать зачехлёнными.

Костер разводить вдали от палаток и сушняка, учитывая направление ветра. Не оставлять костер и газовые горелки без присмотра, уходя - гасить. Посуду для варки брать только в рукавицах, ставить в стороне от людей.

Во время купания: купаться только с разрешения руководителя небольшими группами, через час после еды, при теплой воде, не более 10 минут, в специально отведенном, проверенном месте, организовав наземные посты. Нырять запрещается!

Соблюдать нормы личной и общественной гигиены. Обо всех заболеваниях незамедлительно докладывать медику.

Держать снаряжение исправным.

### ***Питьевая вода***

Не следует пользоваться водой из рек и ручьев, если выше находятся крупные населенные пункты, фермы, промышленные предприятия.

Воду для питья использовать из проточных водоемов. Вода должна быть прозрачной, светлой, не иметь неприятного запаха, поверхностной пленки, пены.

При использовании воды из стоячих водоемов ее необходимо продезинфицировать.

Для употребления в пищу, полоскания рта и пр. использовать только кипяченую воду.

Для очистки воды перед кипячением можно использовать марганцовку или другие рекомендованные средства.

### ***Заготовка дров***

Заготовка дров должна проходить в стороне от лагеря.

Пилить необходимо в рукавицах, работать с топором - без рукавиц. Начиная рубить сухостой, проверь, чтобы у него не свалилась макушка. Подрубать или подпиливать дерево с нескольких сторон нельзя, так как оно неожиданно может упасть в любую сторону. Стоящее сухое дерево нужно валить в сторону естественного наклона, при этом оно не должно зацепиться за соседние деревья.

Чтобы завалить сухостойное дерево, вначале его подрубают примерно на одну треть толщины с той стороны, куда хотят повалить. Затем с противоположной стороны, несколько выше, дерево пилят или подрубают (рис.1). Подготовленное дерево удобно валить с помощью шестов.

Запрещается оставлять на корню подрубленное или надпиленное дерево. Запрещается рубить деревья в темноте и при сильном ветре.

Обрубая сучья с поваленного дерева, следует находиться по другую сторону ствола.



*Рис. Работа топором: валка сухого дерева.*

При рубке и колке дров ноги нужно расставлять широко, чтобы соскользнувший топор не попал по ноге. Ногами не прижимать ствол или ветки к земле.

При колке или рубке дров возможно выскальзывание топора из рук или лезвия с топорика, поэтому впереди рубящего не должно быть людей (не рубить на людей).

После окончания работы топор и пилу необходимо зачехлить и убрать, врубать в деревья топор запрещается.

### ***Работа у костра***

Место для костра выбирают с подветренной стороны от палаток. Запрещается разводить костер под кронами деревьев, на корнях, в сухой траве.

В пожароопасный период запрещается разведение костров в хвойных молодняках, старых горельниках, на участках поврежденного леса (ветровал и бурелом), в местах с подсохшей травой, торфяниках. Разведение костров в этот период допускается только на очищенных до земли площадках.

Запрещается разведение костра с применением бензина.

Нельзя оставлять костер без присмотра дежурных. Следить, чтобы огонь не распространился по траве, мху или валежнику.

Для приготовления еды использовать таганок, трос и другие приспособления. Использование деревянных рогулек запрещается.

При использовании троса обозначить его маркировкой.

Дежурные у костра должны находиться в одежде, обуви, головном уборе. Дежурные должны передвигать и снимать с огня посуду, подкладывать дрова в костер и т.п. в рукавицах, защищающих от ожогов.

Готовую пищу нужно отставлять в специально отведенное место. Просушка одежды, обуви, снаряжения у костра допускается только в присутствии дежурного.

При уходе с места ночлега костер тщательно залить водой или засыпать землей, оставшиеся дрова аккуратно сложить, мусор сжечь или унести с собой.

Туристы, нарушившие настоящую инструкцию, до походов не допускаются, а при грубом нарушении исключаются из состава туристской группы без права восстановления.

### ***Запомни!***

Причины, вызывающие аварийную ситуацию, следующие:

- недостаточная подготовка к походу;
- недостаточный туристский опыт;
- невыполнение команд руководителя;
- отсутствие дисциплины;
- неумение владеть страховкой;
- слабая физическая подготовка;
- недостаточная техническая и тактическая подготовленность;
- отставание от группы;
- самовольный уход на разведку;
- самостоятельное преодоление сложного участка;
- самостоятельный выход на опасный участок;
- пренебрежение страховкой и самостраховкой;
- лихачество на маршруте;
- несогласие с решением руководителя;
- конфликт среди участников;
- страх, паника, смятение в сложной ситуации;
- отсутствие навыков в оказании первой помощи при заболевании и травматизме.

## ***2.4. Доврачебная помощь***

На маршрутах возникает немало трудностей и даже опасностей. Часть из них связана с естественными препятствиями, часть зависит от непредвиденных обстоятельств: ливня, грозы, метели. Но большая часть опасностей связана с неправильными действиями туристов.

### ***Ожоги***

Неосторожные, неграмотные действия у костра, опрокидывание посуды с горячей пищей, обваривание кипятком или паром - чаще всего причина травм в



детских группах.

Как их избежать?

У костра дежурные работают только в обуви, в длинных брюках, в рубашке с длинными рукавами (а лучше в штормовке), в рукавицах, в головных уборах. У девочек должны быть убраны косички, длинные волосы. Посуда с горячей пищей должна ставиться в стороне, в безопасном месте. Следует предупредить всех членов группы, где она стоит. В этом месте надо категорически запретить игры, бег, возню. К этому следует приучаться с первых походов. Надо обратить внимание и на надежность тросиков или перекладин для подвески посуды.

**Первая помощь** при ожоге кипятком или горячей пищей надо быстро освободить пострадавшего от мокрой одежды. При небольших ожогах следует протереть рану спиртом и наложить повязку из стерильного бинта. Ожоги I - II степени смазывать синтомициновой эмульсией или мазью Вишневского.

Войдя в населенный пункт, надо обратиться к врачу.

### ***Ранения острыми предметами***

Топоры всегда должны быть зачехлены и не должны быть воткнуты в стволы деревьев. Это вопрос туристской культуры.

Топоры, пилы, ножи переносятся только в чехлах с твердыми прокладками на острие. Колышки, стойки для палаток (тоже зачехленные) ни в коем случае не должны опасно торчать из рюкзака или его карманов.

На биваке отводится определенное место для пилки и рубки дров. Там не допускаются возня, игры, бег. Надо крепко наказывать виновных и полностью исключить (приучая к этому ребят с первых походов) игры с бросанием ножей, топоров, колышков в деревья.

При установке палаток острые шпильки не кидаются, а аккуратно раскладываются по углам палаток.

**Первая помощь.** При небольшом порезе надо тампоном, смоченным в перекиси водорода, убрать грязь из ранки. Кожу вокруг ранки обработать йодом или зеленкой, припудрить ранку порошком стрептоцида и наложить повязку. Царапины можно заклеить бактерицидным пластырем или клеем БФ- 6.

При венозном или капиллярном кровотечении необходимо наложить на рану давящую повязку с помощью индивидуального пакета. Поврежденную конечность следует поднять вверх.

Артериальное кровотечение можно остановить прижатием сосуда выше раны, если это не помогает, применяют жгут.

Помните: жгут может находиться на конечности не более часа (на холоде - не более 30 мин).

### ***Пищевые отравления и желудочно-кишечные заболевания***

Для их предупреждения следует соблюдать простейшие правила гигиены:

**Подбор продуктов.** В походе нельзя употреблять вареную колбасу, некипяченое молоко. Нежелательны консервы в томатном соусе. Нельзя любые консервированные продукты оставлять в открытых банках. Нельзя употреблять вздутые банки, продукты с неприятным запахом, потерявшие свой вид и цвет.

**Питьевая вода** должна браться только из чистых источников, кипятиться. Если хорошей воды нет - следует обеззараживать ее. Нельзя в походе пить сырую

воду, пользоваться для утоления жажды водой из загрязненных ручьев, луж.

***Мытье рук. Чистота жилища, личной и групповой посуды.***

Соблюдение гигиенических правил при варке пищи, приготовлении бутербродов и т.д. В хозяйственном мешке группы должно быть достаточно гигиенических средств для мытья посуды, запас марли, чтобы накрывать хлеб, пищу и т.д. Очень часто серьезные отравления могут быть вызваны употреблением дикорастущих растений и грибов. Нередко юные туристы, как грудные дети, тянут в рот все, что попало: плоды незнакомых кустарников, стебли растений, листья. С первых тренировочных походов всякое "жевание" дикорастущих растений надо решительно пресекать.

В походе необходимо помнить, что не только ядовитые грибы, но даже съедобные, если они плохо промыты, не доварены, не дожарены, могут стать причиной отравления. Если вы плохо разбираетесь в грибах, исключите их из своего рациона. Есть много (похожих на съедобные) грибов - ложные опята, ложные лисички, ложные валуи и т.д. Отравления бледной поганкой, мухомором, ложным белым (сатанинским) грибом могут быть очень тяжёлыми.

При приготовлении известных съедобных грибов надо вначале их отварить, затем слить отвар и жарить.

***Первая помощь.*** Первое, что необходимо сделать при отравлении, - промыть желудок. Для этого надо выпить несколько стаканов тёплой воды с содой до появления рвоты. Промывание повторить несколько раз. Затем принять слабительное - английскую соль. Выпить полстакана слабого, бледнорозового раствора марганцовки. А потом 2-3 дня принимать 3-4 раза в день по одной таблетке энтеросептола.

При расстройствах желудка 3 раза в день принимают по 1 таблетке бесалола. При болях - 1-2 таблетки но-шпы.

Если боль не проходит, необходимо срочно обратиться к врачу.

***Мозоли, намины, потертости***

В походе необходимо быстро реагировать на изменение погоды, а также на состояние группы и отдельных участников и с учетом этого менять одежду и темп движения и, если надо, режим движения. Бывают дни, когда в силу различных обстоятельств (не выспались, душно, переутомились в предыдущий день и т.д.) группа или отдельные ребята очень тяжело идут.

Будьте очень внимательны друг к другу. Посмотрите - может быть, необходимо кого-то освободить от груза, сделать более короткими переходы и т.д.

При малейшем неудобстве в обуви или одежде надо остановиться и ликвидировать причину, которая приведет к потертости, намину, мозолям. После большого привала (утром, после обеда) необходимо 1-й переход сделать очень коротким - не более 20 минут, чтобы каждый турист проверил, как "сидят" носки, ботинки, рюкзак.

Турист должен ухаживать за своими ногами (мыть, менять носки, проветривать ноги и обувь и т.п.). Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению (тесная или пересушенная обувь, грязные носки и т.п.), нарушение режима движения, неправильно проложенный маршрут похода

(где значительные участки пути проходят по шоссе), неправильно уложенный и подогнанный рюкзак - все это в походе может стать причиной различных потертостей, наминов, мозолей, поэтому очень важна профилактика таких случаев.

Рюкзак, плохо подогнанный и уложенный, тоже может стать причиной серьезных наминов и потертостей плеч, поясницы. Рюкзак должен иметь широкие лямки, можно на них приладить подвижные подушечки из поролон, которые могут передвигаться туда-сюда. Надо прокладывать между спиной и рюкзаком мягкие вещи и т.д.

**Первая помощь.** Если потертость замечена сразу, достаточно ликвидировать причину, ее вызывающую, и смазать то место смягчающим кремом или клеем БФ-6. При сильном покраснении смазать йодом, "зеленкой", заклеить бактерицидным пластырем и обложить кольцом из ваты.

Если образовались водяные пузыри, ни в коем случае нельзя их прокалывать. Надо постоянно смазывать йодом и заклеивать бактерицидным пластырем.

### ***Тепловые и солнечные удары, ожоги***

Они тоже часто связаны с неправильными действиями туристов. Это, прежде всего, несоблюдение режима движения - переходы в жаркое время дня.

Иногда перегрев тела вызывается высоким атмосферным давлением (перед грозой), застоем влажного воздуха в лесу и т.п. У туристов усиливается потоотделение, появляются слабость, головная боль, тошнота, носовое кровотечение.

Профилактика заключается не только в правильном режиме движения (не следует совершать переходы в жаркое время дня), но и в правильном выборе одежды. Нередко дети стараются «надеть на себя побольше, чтобы нести меньше». Не следует этого делать. Не надо надевать одежду, не пропускающую воздух, не впитывающую пот, в жаркую погоду.

Профилактика тепловых и солнечных ударов заключается в следующем:

1. Все ребята должны быть обязательно в головных уборах.

Хорошо иметь шапочки с большими козырьками, чтобы защитить лицо и глаза.

2. Не надо позволять туристам двигаться по пояс раздетыми, ведь даже слабый загар может стать причиной тяжелого состояния - боли от лямок рюкзака на плечах, солнечных ожогов, повышения температуры и т.п.

3. У всех ребят должны быть рубашки с длинными рукавами.

4. Для защиты глаз хорошо иметь темные очки.

**Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.** Ребенка следует перевести в тень, освободить от стягивающей одежды, поясов, резинок, дать холодное питье, смочить грудь и голову холодной водой (голова должна быть приподнята).

**Первая помощь при носовом кровотечении.** Посадить. На затылок и переносицу положить холодный компресс. Если не помогло, в ноздрю кладут тампон из ваты, смоченный перекисью водорода.

**Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга** так правило, вызываются неорганизованностью, недисциплинированностью туристов - лихачеством, пренебрежением к препятствиям, встреченным на пути.

Ни на одно препятствие группа не выходит без команды руководителя, его оценки степени сложности преграды. Это должно стать «железным» правилом.

Каждый турист должен усвоить: препятствие проходится «след в след», никаких обходов и самостоятельных решений.

С первых походов надо приучить ребят к тому, что исключается всякое лазание по деревьям, перепрыгивание с рюкзаком через рвы, канавы, поваленные деревья и т.п.

**Первая помощь при ушибах.** Надо смазать место ушиба йодом и наложить холодный компресс. На вторые сутки применять тепло.

Вследствие сильного ушиба головы, груди, живота необходимо пострадавшему обеспечить полный покой и транспортировать в медицинское учреждение.

При ушибе живота травмированному нельзя давать пить.

**Первая помощь при растяжениях и разрыве связок.** Вначале наложить холод, затем сделать тугую фиксирующую повязку (лучше эластичным бинтом). При очень сильном растяжении - наложить шину.

**Первая помощь при вывихах.** Наложить шину. Дать болеутоляющие средства (анальгин, амидопирин).

**Первая помощь при переломах.** Наложить шину для фиксирования места перелома, дать болеутоляющее и срочно транспортировать в медпункт.

**Первая помощь при сотрясении мозга.** Потерпевшему необходимо обеспечить полный покой, придать горизонтальное положение, слегка приподнять голову и наложить на нее холодный компресс. Надо ограничить прием жидкости, дать анальгин и срочно доставить в больницу.

#### **Обморожения, переохлаждения, простуда**

Холод (даже нулевая температура) может стать причиной переохлаждения, простуды, обморожения.

Переохлаждение может наступить и при плюсовой температуре - при сильном ветре, высокой влажности воздуха.

Необходимо помнить:

1. Надо категорически исключить движение (а тем более длительные остановки!) в сырой одежде, обуви.
2. Особенно опасна тесная обувь.
3. Надо постоянно контролировать самочувствие свое и своих товарищей.

**Первая помощь при переохлаждении.** Пострадавшего необходимо доставить в теплое помещение (или развести большой костер), растереть тело, дать сердечные средства.

**Первая помощь при обморожении.** В случае замерзания ног следует делать широкие маховые движения вперед-назад до 50 раз.

Если замерзают руки - делать широкие махи туда-сюда от плеча, сжимание и разжимание пальцев в кулак, поднятие руки вверх и энергичное болтание кистями влево-вправо, вперед-назад.

Если замерзают нос, щёки, уши надо пройти какое-то расстояние, сильно нагнувшись вперед, чтобы вызвать прилив крови к лицу. Если не помогло - растереть это место ладонью или чистой сухой шерстью, выпить горячего чаю (кофе). Если и это не помогло - наложить асептическую повязку и укутать отмороженное место ватой.

### **Укусы ядовитых змей**

Для предупреждения укусов змей надо хорошо изучить район похода, знать, имеются ли там змеи.

Надо до выхода на маршрут рассказать туристам о местах распространения змей (в сырых низинах, заболоченных участках и т.п.), о том, что днем змеи прячутся в пнях, под камнями, в заброшенных карьерах, а весной греются на солнце, особенно на камнях и скалах.

Выход на такие участки требует наличия ботинок, длинных брюк. Турист впереди себя прощупывает путь альпенштоком или палкой.

**Первая помощь при укусе.** Наложить шину и срочно транспортировать в медицинское учреждение. Способ отсасывания яда из ранки очень рискованный, так как это можно делать, если у человека нет во рту ссадин, ранок, поврежденных зубов. Во время транспортировки надо прикладывать к укушенному месту холодные компрессы и давать больше жидкости. Пострадавшему необходимо дать мочегонное средство и витамины для уплотнения стенок сосудов.

### **Укусы клещей**

Май - начало июня - это период наибольшей активности клещей.

Если вы идете в поход именно в это время, помните:

1. Необходимо навести справки в санэпидстанции об энцефалитной опасности района (а заодно и о его эпидемиологическом состоянии).
2. Обратить внимание на одежду туриста: плотная рубашка или штормовка заправляется в брюки, голова и шея защищаются капюшоном, брюки заправляются в носки и закрепляются резинками (то же и рукава штормовки).
3. На маршруте помнить, что клещи чаще находятся во влажных затемненных местах с густым подлеском, высокой травой, в молодых осинниках, на вырубках, в малинниках, в местах выпаса скота.
4. При хорошей погоде наибольшая активность клещей утром и вечером. При сильном дожде или жаре они менее активны.
5. Необходимо на маршруте каждые 2-3 ч осматривать открытые части тела.

**Первая помощь.** Если вы обнаружили присосавшегося клеща, надо смазать его каким-либо жиром и через небольшое время выкрутить его пинцетом, не раздавив и не оставив в ранке головку.

Место укуса и руки продезинфицировать.

Если пострадавший через день-два почувствует себя плохо, надо обеспечить ему полный покой и срочно доставить в медицинское учреждение. **Укусы насекомых**

К беспокоящим насекомым следует отнести комаров, мошку, слепней, мух. Профилактика состоит в следующем:

1. Употребление отпугивающих средств - репеллентов типа "Рипудин", "Дэта" и др.
2. Применение отпугивающих растений (черемуха, бузина, горькая полынь, пижма).

**Первая помощь.** При сильных укусах, расчесах накладывать холод. Хорошо помогают толченые листья подорожника. Можно перед сном принять таблетку димедрола.

### ***Несчастья на воде***

**Помните!** Большинство несчастных случаев в походе происходит на воде. Чтобы их исключить, надо строго выполнять следующие правила:

1. Купание в походе преследует только гигиенические цели. Недопустимы дальние заплывы, ныряние, прыжки с лодок, барж, деревьев и т.д.
2. Купаться, только там, где есть хорошие подходы к воде, песчаные пляжи.
3. Руководитель должен организовать предварительное обследование места купания.
4. Одновременно в воду запускается не более 5 человек.
5. Организуется наблюдение товарищей и руководителя за купающимися.
6. Не допускается купание в сумерках, темноте, при грозе.
7. Не допускается возня в воде, крики.

**Первая помощь утопающему.** После того как утопающего достали из воды, надо разжать ему рот, освободить дыхательные пути от песка и ила. После этого пострадавшего кладут животом на согнутое колено и путем надавливания на спину удаляют воду из легких. Потом освобождают грудь от стесняющей одежды. Затем приступают к искусственному дыханию.

### ***О гигиене туриста***

1. До выхода в поход вылечить больные зубы, свести мозоли, вылечить потертости ног, сделать необходимые прививки.
2. Научись выполнять комплекс упражнений гигиенической гимнастики (зарядки).
3. Перед выходом в поход пройди медицинский осмотр и получи справку от врача с разрешением на участие в походе.
4. На маршруте тщательно следи за полостью рта и поддерживай чистоту тела: ежедневно промывай места, подвергающиеся усиленному потению: под мышками, в паху, ступни ног, между пальцами ног.
5. Регулярно меняй белье. Ежедневно меняй носки, как можно чаще стирай, вытряхивай, проветривай и просушивай нижнюю и верхнюю одежду. Грязное белье способствует возникновению кожных заболеваний.
6. Постоянно следи за чистотой рук, регулярно состригай ногти на пальцах рук и ног.
7. Воду употребляй только в кипяченом виде.
8. Все продукты, приобретенные у местного населения, употребляются в пищу после термической обработки.
9. Не бери в рот травинки, листочки, веточки.

10. После приема пищи посуду тщательно помой - в остатках пищи усиленно размножаются микробы.
11. Под солнцем не находишься без головного убора и с открытыми плечами, чтобы не получить солнечного удара и ожогов кожи.
12. Во время интенсивной работы даже зимой не одевайся слишком тепло - это ведет к перегреву организма.
13. В холодные дни и в зимнем походе на привале надевай теплую куртку: вспотевший человек легко простужается.



## 2.5. Форма приказа по школе о проведении туристского похода

школа № \_\_\_\_\_

### ПРИКАЗ

Дата \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

О проведении похода

В соответствии с планом работы школы

### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. провести туристский  
\_\_\_\_\_ поход (вид туризма) по маршруту  
\_\_\_\_\_

3. Утвердить состав туристской группы \_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_ в  
количестве \_\_\_\_\_ человек. \_\_\_\_\_ Список  
прилагается.

4. Назначить руководителем туристской группы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (должность, Ф.И.О.),

возложив на него (нее) ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

5. Назначить заместителем руководителя туристской группы (помощником  
руководителя) (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (должность, Ф.И.О.),

6. Руководителю группы \_\_\_\_\_  
провести с участниками похода инструктаж по правилам безопасности на  
маршруте, подготовке личного и группового снаряжения, организации питания.

7. Установить место сбора группы: \_\_\_\_\_  
время сбора: \_\_\_\_\_ время возвращения группы: \_\_\_\_\_.

8. Туристскому организатору школы \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

выдать группе маршрутный лист.

Директор школы: \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_  
(расшифровка подписи)

М.П.

С приказом ознакомлены:

### Форма списка участников похода

Список участников туристского похода с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
по маршруту: \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Класс	Инструктаж по технике безопасности	Виза врача

Всего к походу допущено \_\_\_\_\_ человек.

Врач школы: \_\_\_\_\_  
Подпись (расшифровка подписи)

Руководитель группы: \_\_\_\_\_  
Подпись (расшифровка подписи)

Директор школы: \_\_\_\_\_  
Подпись (расшифровка подписи)

МП.

## 2.6. Проверка туристских знаний и навыков в походе

№	Фамилия, имя/Наименование теста	дата рождения	костер	Спуск по перилам	Переправа маятником	Азимутальный ход	Топография	Лабиринт	Оценка (зачет/незачет)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
19									
19									
20									

Руководитель группы: \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

**2.7. МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № \_\_\_\_\_**  
**(для некатегорийных походов)**

Выдан группе туристов \_\_\_\_\_  
(наименование образовательной организации, муниципальный район)

в составе \_\_\_\_\_ человек,  
совершающей в период с « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
по « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_ туристский поход по  
маршруту: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Протяженность активной части маршрута \_\_\_\_\_ км  
с \_\_\_\_ ночлегами в полевых условиях.

Руководитель группы: \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество)

Заместитель руководителя \_\_\_\_\_  
(должность, фамилия, имя, отчество)

г. Елабуга  
2018 г.

## СПИСОК ГРУППЫ

№	Фамилия, имя	Обязанности в группе	Домашний адрес
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
19			
19			
20			

Руководитель группы \_\_\_\_\_

(должность, фамилия, имя, отчество)

Заместитель руководителя \_\_\_\_\_

(должность, фамилия, имя, отчество)

Инструктаж по вопросам обеспечения безопасности мною проведен.

Руководитель группы \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

### МАРШРУТ ПОХОДА

Дата	Пункты переходов	Км	Путевые отметки

Все участники имеют медицинский допуск на данный поход.

Руководитель группы \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

(подпись)

Поход проводится в соответствии с приказом по \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Ответственность за жизнь и здоровье участников похода

возложена на руководителя группы \_\_\_\_\_

Руководитель

Образовательной организации \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

М.П.

### 3. Как подготовиться к испытаниям

#### 3.1. Испытание «Разведение костра»

##### *О дровах*

Как легко вы разведёте в походе костёр, как быстро сможете приготовить еду или высушить одежду, сможете ли согреться в стужу...? Во многом это зависит от того, какие именно дрова вы выберете для своего костра.

**Дубовые дрова.** Дуб должен быть среднего возраста. Молодой дуб не даст нужного жара. В старом дубе много дряхлой древесины, от которой больше золы, чем жара.

**Берёзовые дрова** легко разгораются, горят долгим ровным пламенем. Дрова горят дымно, вместе с дымом возгоняется и деготь, березовая смола. Высококалорийные берёзовые дрова, к сожалению, выделяют очень много сажи.

**Липовые дрова** издревле применялись в особых случаях. Для воинов, получивших ранения в битвах с врагами, топили жаркие бани липовыми дровами. Липу достаточно сложно разжечь, она разгорается медленно, но жар у нее долгий и стойкий.

**Ольховые дрова** в России считаются царскими. Горят ольховые дрова жарко и почти не дымят. Для дров лучше выбирать ольху на почвах с наименьшей влажностью. Баня, протопленная ольховыми дровами, обладает противопростудным действием.

**Осиновые дрова.** В деревнях говорят: осина не горит без керосина. Это потому, что осиновые дрова достаточно сложно разжечь. Если осину подкладывать в уже растопленную печь, она горит достаточно жарко и долго держит жар.

**Ель и сосна.** Сосна из-за большего содержания смолы горит жарче ели. Следует помнить, что в смоленых дровах при горении, резком повышении температуры, лопаются смоляные пазухи, маленькие полости в древесине, где скапливается смола. При этом происходит характерный треск и искры разлетаются во все стороны. Смолистые породы дерева способствуют образованию большого количества сажи и копоти. Кроме того, при сгорании, например, сосновой смолы образуется резкий запах, который может вызвать головные боли.

##### *Ещё о дровах*

Древесина различных пород отличается плотностью. Показатель плотности - вес одного кубического метра древесины.

Дуб - 550, лиственница - 520, вяз - 520, береза - 500, ольха - 420, сосна - 400, осина - 400, тополь - 360, ель - 360, липа - 360.

Чем меньше плотность древесины, тем она быстрее загорается, но так же быстро сгорает. Причем горение сопровождается треском и разбрасыванием искр. Твердая древесина, наоборот, загорается медленно, но зато горит мощным и спокойным пламенем. Есть и еще одно существенное различие при горении древесины различных пород. У мягкой древесины языки пламени короткие, а у твердой — длинные.



При полном сгорании древесины остается зола, состоящая из минеральных веществ. Древесина одной породы дает больше золы, чем другой. Высокая зольность дров ухудшает их горение и способствует образованию головешек. Когда в процессе горения постоянно образуется много золы, она препятствует доступу кислорода к древесине и не дает ей гореть. Высокую зольность имеет мягкая древесина лиственных пород, например, тополя и ивы. Чтобы золистые дрова сгорали полностью, за ними необходим особый присмотр.

Любопытно, что, сжигать древесину некоторых деревьев и кустарников, было запрещено по разным причинам. Например, нельзя было жечь клен потому, что, по поверьям древних славян, в это дерево был когда-то «заклят» (превращен) человек. В подтверждение этого указывали на ветви и сучья, имеющие супротивное расположение и напоминающие вскинутые вверх руки. К тому же листья клена представлялись суеверному человеку ладонями с растопыренными пальцами. Верили также, что неприятности ожидают тех, кто в качестве топлива использует древесину бузины. Считалось, что под кустом бузины, в ее корнях обитает сам черт, а также бесенята всех мастей, поэтому они не прощают, когда их любимое растение пускают на дрова. В Западной Европе бузину считали проклятым деревом, что якобы на ней повесился Иуда. Тот, кто нарушал этот запрет, навлекал в свой дом маленьких непрошенных гостей — блох и клопов. Конечно, эта кара не кажется слишком суровой по сравнению с той, которая обещана тем, кто вздумает топить печь рябиновыми дровами. Поскольку рябина повсюду считалась очень мстительным деревом, нарушавшего запрет ожидала неминуемая смерть. И надо только порадоваться, что деревья, на сожжение которых наложено табу, большого значения как топливо не имеют.

### ***О кострах***

#### ***Последовательность разжигания костра***

1. Непосредственно разведение костра начинается с зажигания растопки.

Растопка - какой-то материал, способный на небольшое время дать достаточно крупное пламя, чтобы от него занялись совсем тонкие сухие ветви толщиной со спичку.

2. Затем подкладывают сучья побольше, приближающиеся по толщине к карандашу.

3. Когда разгорятся и эти, кладут следующие, толщиной в палец.

4. Так, постепенно, кладут в костер все более и более толстые дрова.

Понятно, что все дрова должны быть обязательно сухими.

#### ***Подготовка растопки***

Разжигание костра начинается с заготовки растопки. На растопку обычно идет береста. Надо только помнить, что снимать для растопки бересту с берез, растущих возле бивака, недопустимо!

Бересту обычно запасают впрок, когда во время перехода находят гнилое или упавшее дерево. Опытные туристы часто обходятся без бумаги или бересты. В качестве растопки они употребляют либо очень тонкую лучину (почти стружку), которую берут из середины сухого полена, расколотого вдоль, либо то, что туристы называют паутинкой, - мелкие сухие веточки ели. Их почти всегда можно найти на крупной ели, если заглянуть под свисающие ветви у ствола.

Растопку можно сделать из сухого мха, лишайника, стружек, лучин.

Для растопки применяются береста, сухие мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки и кора хвойных деревьев. Береста, особенно в дождливую погоду, является самой лучшей растопкой, т.к. всегда сохраняется практически сухой, даже на влажных и гниющих стволах деревьев.

Главные правила при укладке как растопки, так и дров: 1. Должен быть обеспечен доступ воздуха к дровам (уложены не слишком плотно, но и не слишком рыхло). 2. Дрова должны «греть» друг друга, т.е. лучины и поленья лежат (особенно в начале) параллельно друг другу.

Растопка, сложенная пирамидкой, поджигается непосредственно спичкой, либо предварительно зажжённым кусочком бересты, трутом или «зажигательной палочкой».

Растопку обычно укладывают прямо на землю, а сверху на нее кладут веточки или лучинки из первой партии топлива, но не всю заготовленную паутинку или лучину, а только часть их, так, чтобы растопка не оказалась заваленной ими. Растопку следует поджигать снизу - тогда она прогорит вся, до конца.

Если зажечь растопку сверху, то нередко прогорает только верхняя ее часть, а затем пламя гаснет: огонь вниз распространяется очень плохо. Растопку в виде пучков паутинки или лучинок лучше поджигать, держа на весу. Чем тоньше лучина или прутики, тем легче они загораются, но тем быстрее они и прогорают.

Те из них, которые идут на растопку или на первую партию топлива, сопоставимы по толщине со спичкой и горят очень часто не дольше, чем спичка. Поэтому первые две-три минуты нужно все время очень быстро подкладывать в огонь новое и новое топливо. При этом нельзя валить его в огонь как попало.

Надо укладывать топливо в костер таким образом, чтобы между ветками, лучинами или чурками оставались просветы, необходимые для доступа воздуха. Тогда огонь будет хорошо разгораться. Когда паутинка разгорелась, надо пустить в ход остальной ее запас. На разгоревшуюся паутинку кладут несколько сучьев из следующей партии топлива (скажем, толщиной в карандаш).

Разгоревшись, они послужат запалом для всей партии дров. Так постепенно увеличивается толщина сучьев и поленьев, закладываемых в костер. Разведение костра можно считать оконченным, когда получена небольшая кучка жарко тлеющих углей. До тех пор, пока в костре не образовались угли, он может погаснуть очень легко.

### ***Разведение костра под дождем***

В группе обязательно должны быть спички в непромокаемой упаковке. Каждому участнику похода надо иметь свою коробку полностью загерметизированных спичек (помимо группового запаса и помимо расхожих спичек). И держат эти спички не где-нибудь в рюкзаке, а всегда при себе.

Если турист идет в штормовке, они лежат в нагрудном кармане; снимая штормовку, он тут же перекладывает спички в брюки или в карман рубашки.

Для герметизации спичек используют разные способы. Можно положить несколько спичек вместе с боковой стенкой от спичечного коробка в пустую

охотничью гильзу, которую потом залить парафином. Можно убрать коробку спичек, завернутую в бумагу, в металлическую коробку, а затем стык крышки с корпусом залить сургучом.

Вместо сургуча можно использовать изоляционную ленту и лейкопластырь. Это проще, но менее надежно. Хорошие результаты дает сочетание нескольких способов. Например, уложив спички в металлическую коробку, а ее помещают потом в полиэтиленовый пакет. Простой и эффективный способ для сохранения спичек заключается в следующем: спички следует окунуть в расплавленный воск (парафин). После такой обработки они не боятся сырости и загораются даже под дождем.

Чтобы успешно разжечь костер под дождем, нужно иметь взятую с собой из дома искусственную растопку, не боящуюся влаги - таблетки сухого спирта, куски целлулоида или плексигласа, огарок свечи. Трудно сказать, что лучше: у каждого путешественника свои предпочтения. Пожалуй, удобнее иметь свечку.

Сухой спирт не всегда можно найти, а целлулоид и плексиглас легко разгораются и горят очень интенсивно, но и прогорают довольно быстро. Свечкой же удобно пользоваться. Чтобы она сохранилась, и ее можно было использовать в дальнейшем, когда разводят костер, отрезают от ее конца небольшой кусок сантиметра полтора высотой, ставят этот огарок на землю, зажигают его, а потом начинают сверху класть паутинку или тонкую лучинку, так, чтобы она касалась верхней половины язычка огня, но не фитиля (иначе свечка может легко погаснуть). Для этого паутинку обычно укладывают "шалашиком" либо кладут ее на ветку покрупнее, на манер таежного костра второго типа, но только в несколько слоев. Свечка горит долго, пламя держится все время в одном месте, паутинка или лучинка постепенно подсыхают и начинают разгораться.

Свеча в этом случае играет ту же роль, что груда углей по отношению к поленьям при разведении большого костра. Разумеется, при этом нельзя рассчитывать в какой-либо момент извлечь огарок свечи, чтобы воспользоваться им еще раз. Он сгорит в пламени костра.

Надо иметь в виду, что если даже тонкие веточки паутинки могут оказаться влажными с поверхности, то, тем более будут влажными более толстые партии топлива. Чтобы они быстрее воспламенились, можно воспользоваться старым таежным способом. Для этого надо взять острый нож и настрогать на этих палочках стружку, не отделяя ее, однако, окончательно от палки. Пусть с одного конца на ней образуется кудрявый венчик. Загораются такие разжигательные палочки очень быстро. Если стружка получилась достаточно мелкая и густая, то можно поджигать даже прямо от растопки, вместе с паутинкой и лучиной. Надо приготовить несколько таких палочек, на остальных сучьях и ветках второй и третьей партии топлива тоже сделать надрезы. Пусть они не будут такими глубокими, но они должны располагаться по всей длине и лучше с разных сторон. Кстати, иногда бывает полезно зачищать, таким образом, даже лучину.

Когда костер разгорится достаточно для того, чтобы начать подкладывать более крупные дрова - толщиной в руку и более, нужно и на них сделать по всей длине подобные же засечки, только, конечно, теперь уже топором. А еще лучше

- расколоть каждое полено вдоль. Внутренние слои древесины остаются не затронутыми влагой, каким бы сильным дождь не был, и загораются достаточно легко.

### ***Добрые советы***

Если дрова плохо разгораются - присыпьте их щепоткой соли.

Крупные куски бересты при горении сворачиваются в трубку, гася пламя, поэтому для поджигания растопки следует использовать небольшие, слегка согнутые пополам треугольные кусочки берёзовой коры.

Если необходимо сохранить и перенести огонь на новое место, угли помещают в подручные ёмкости - пустые консервные банки или свёрнутую трубкой бересту, - пересыпанные землёй, мелкими камешками и золой.

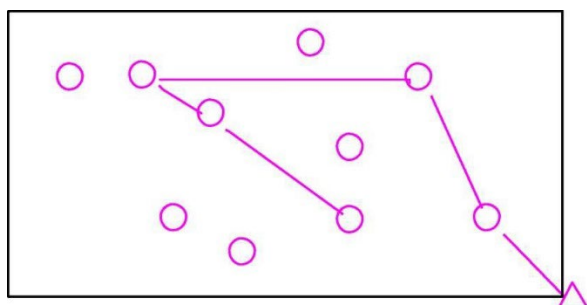
Если костер служит для приготовления пищи, то, разводя огонь, обрати внимание на ветер. В тихую погоду котелок надо вешать над костром. А при ветре котелок подвесь так, чтобы ветер относил огонь на котелок.

Зачет норм ГТО засчитывался только тем участникам, кто действительно обладает указанными умениями.

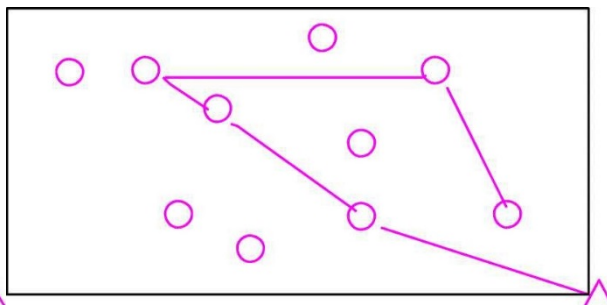
### ***3.2. Испытание «Лабиринт»***

Лабиринт - вид спортивного мини - ориентирования в заданном направлении на ограниченной территории. Контрольные пункты можно оборудовать специальными красно - белыми призмами и компостерами. При отсутствии специальных призм, рекомендуем использовать яркие конусы с присвоенными им номерами /буквами, либо разноцветными карандашами для отметки.

Предложенные варианты дистанций можно получить в МБУ ДО ЦДЮТиЭ «Юлдаш».



Вариант 1



Вариант 1А

### Карточка участника

1	2	3	4	5
ФИ			Ф:	
			С:	
			Р:	

### 3.3. Испытание «Азимутальный ход»

#### Движение по азимуту

Руководитель кратко объясняет, что называется магнитным азимутом, как определить прямой и обратный азимут.

Магнитным азимутом называется угол между северным направлением и заданным, отсчитываемый по часовой стрелке. Азимут измеряется в градусах, от  $0^\circ$  до  $360^\circ$  и бывает прямой и обратный. Обратный азимут на  $180^\circ$  отличается от прямого. Для того чтобы на основе прямого азимута найти величину обратного, надо всегда помнить следующее правило: существующая между ними разница в  $180^\circ$  прибавляется к величине прямого азимута, если он меньше  $180^\circ$ , и вычитается из него, если он больше. Например, если азимут прямого направления равен  $310^\circ$ , то азимут обратного направления составит  $310^\circ - 180^\circ = 130^\circ$ .

Для практического закрепления приема определения азимута на местный предмет руководитель выстраивает группу в разомкнутую шеренгу и показывает ребятам предмет или условную точку, на которую необходимо определить азимут.

Затем приступает к объяснению последовательности действий, связанных с решением задачи:

1) линии, указывающие направление компаса, устанавливают на заданный предмет, вынося компас перед собой в согнутой руке на уровне груди;

2) градуированную шкалу компаса вращают пальцами левой руки до тех пор, пока северный конец стрелки не установится между двумя светящимися рисками;

3) прочитывают и запоминают полученный азимут на градуированной шкале компаса на случай ее смещения в ходе движения.

После того как ребята освоят выполнение приема на открытом пространстве, руководитель переходит к закреплению навыка азимутного движения по слабо залесенной местности. Перед выходом на учебную трассу юных ориентировщиков знакомят с отдельными техническими элементами приема, знание которых необходимо при движении по азимуту по закрытой местности. В частности, рассказывают, как определять направляющие

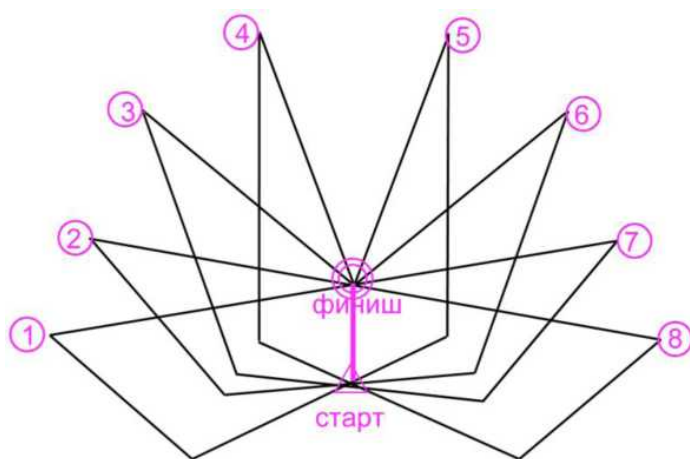
ориентиры по ходу движения, как сохранять нужное направление при обходе различных препятствий.

Кратко все объяснения сводятся к следующему: после снятия азимута и определения направления необходимо выбрать заметный ориентир, находящийся на линии движения, который выделяется какими-либо приметами (например, сухое или с искривленным стволом дерево), и затем начать движение, не упуская его из вида; подойдя к этому ориентиру, нужно вновь уточнить направление по компасу и наметить следующий, лежащий на пути движения.

Применение этого приема позволяет быстро пройти намеченный отрезок пути и освобождает от излишне частого обращения к компасу с целью проверки точности движения по азимуту.

### Азимутальный ход

Для того, чтобы организовать приём зачёта у 5-ой ступени ГТО быстро, можно применить графическую фигуру из восьми маршрутов с общим стартом



и общим скрытым финишем. Основа её - **судейский базис - линия, соединяющая точки старта и финиша**, которая имеет определённое расстояние (40 м) и азимут

(для варианта №1 -180 градусов, для №2 - 270, №3 -0 и №4 - 90). Параметры маршрутов смотри в приложении.

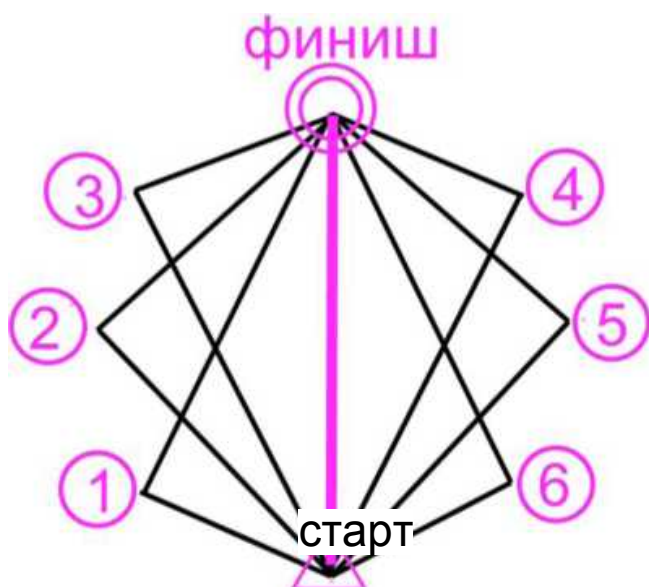
Одновременно стартуют восемь человек с площадки старта радиусом до двух метров. Через некоторый интервал можно дать старт новой группе.

Каждый участник должен иметь при себе письменное задание (азимут и расстояние маршрута), компас и небольшой колышек с флажком или биркой, на которой указана его фамилия и имя. Участникам рекомендуется предварительно выяснить длину своего шага.

Закончив все три участка маршрута, участники втыкают в землю колышки и возвращаются на старт. После того, как все закончат, организатор прокладывает на местности от места старта судейский базис. Необходимо максимально точно построить направление и рулеткой отложить 40 метров. Можно сделать необходимые замеры и заранее.

Таким образом, будет открыт истинный финиш, который обозначается высоким колышком или флагом. Затем рулеткой от точки финиша измеряются расстояния до флажков участников. Если зачёт проводится в форме соревнования, то победителем становится тот, кто ближе всех оказался к истинному финишу.

Выбирая полигон надо расположить дистанцию так, чтобы условия на всех маршрутах были примерно равны: длина лесного и открытого участков, густота леса, естественные препятствия. Старт лучше размещать в глубине



леса, а финиш на широкой поляне.









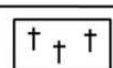





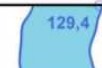





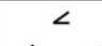

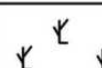

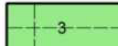



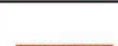



Для 4-й ступени предлагаются 4 варианта по шесть маршрутов в каждом. Расстояние от старта до финиша(судейский базис) - 106 метров, азимуты от старта к финишу: №1 - 0 градусов, №2 - 90 , №3 - 180, №4 - 270 См. приложение №2

Для 3 ступени каждая точка финиша определяется отдельно. Удобнее всего расположив старт в лесу вывести финиш участников на просеку или поляну.

### 3.4. Испытание «Топографический диктант»



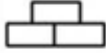

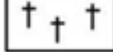


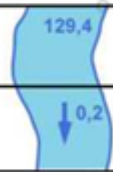

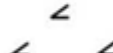

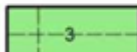



Основная составляющая похода – умение участников читать топографическую карту. При подготовке к данному испытанию предлагаем участникам поработать с учебной таблицей. Работу по закреплению знаний можно сделать увлекательной, используя различные соревновательные упражнения. Учебные таблицы и тесты в электронном виде на сайте МБУ ДО ЦДЮТиЭ «Юлдаш» (<https://vk.com/event161994574>).

Учебная таблица (третья ступень)

Знаки топографических карт			
	Жилые и нежилые строения		Отдельно расположенные дворы
	Заводы и фабрики		Склады горючего
	Торфоразработки		Капитальное сооружение башенного типа
	Дом лесника		Вырубленные леса
	Кладбище		Заводы и фабрики с трубой
	Однопутные железные дороги		Редкие леса
	Автомобильные дороги с покрытием		Памятники, монументы, братские могилы
	Отметка уровня воды		Курган 95 - высота в метрах)
	Направление течения реки и скорость		Мост длиной 3 метра и больше
	Колодец		Источники (ключи, родники)
	Буреломы		Церкви
	Горелые и сухостойные леса		Двупутные электрифицированные железные дороги
	Просеки в лесу (ширина 3 метра)		Узкие полосы леса и защитные полосы
	Фруктовые сады		Грунтовые просёлочные дороги
	Обрыв		Болота труднопроходимые и непроходимые
	Линия связи		Кустарники



## Контрольный тест (третья ступень)

Расшифруйте		Нарисуйте	
			Отдельно расположенные дворы
			Склады горючего
			Капитальное сооружение башенного типа
			Вырубленные леса
			Заводы и фабрики с трубой
			Редкие леса
			Памятники, монументы, братские могилы
			Курган 95 - высота в метрах)
			Источники (ключи, родники)
			Церкви
			Двупутные электрифицированные железные дороги
			Узкие полосы леса и защитные полосы
			Грунтовые просёлочные дороги
			Болота труднопроходимые и непроходимые
			Кустарники





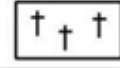


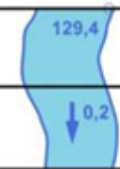

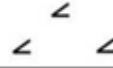
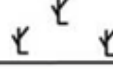
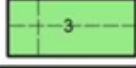





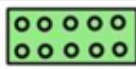

ГТО

3 ступень

## Учебная таблица (четвертая ступень)

Знаки топографических карт			
	Жилые и нежилые строения		Отдельно расположенные дворы
	Заводы и фабрики		Склады горючего
	Торфоразработки		Капитальное сооружение башенного типа
	Дом лесника		Вырубленные леса
	Кладбище		Заводы и фабрики с трубой
	Однопутные железные дороги		Редкие леса
	Автомобильные дороги с покрытием		Памятники, монументы, братские могилы
	Отметка уровня воды		Курган 95 - высота в метрах)
	Направление течения реки и скорость		Мост длиной 3 метра и больше
	Колодец		Источники (ключи, родники)
	Буреломы		Церкви
	Горелые и сухостойные леса		Двупутные электрифицированные железные дороги
	Просеки в лесу (ширина 3 метра)		Узкие полосы леса и защитные полосы
	Отдельно стоящее хвойное дерево		Грунтовые проселочные дороги
	Обрыв		Болота труднопроходимые и непроходимые
	Линия связи		Кустарники
	Выемка		Яма (5 - глубина в метрах)
	Болото проходимое		Лиственные леса (7 - высота деревьев, 0,3 - толщина, 4 - расстояние между деревьями)
	Фруктовые сады		Отдельно стоящее лиственное дерево
	Высокотравье		Луговая растительность

## Контрольный тест (четвертая ступень)

Расшифруйте	Нарисуйте	
		Отдельно расположенные дворы
		Склады горючего
		Капитальное сооружение башенного типа
		Вырубленные леса
		Заводы и фабрики с трубой
		Редкие леса
		Памятники, монументы, братские могилы
		Курган (5 - высота в метрах)
		Источники (ключи, родники)
		Церкви
		Двупутные электрифицированные железные дороги
		Узкие полосы леса и защитные полосы
		Грунтовые просёлочные дороги
		Болота труднопроходимые и непроходимые
		Кустарники
		Яма (5 - глубина в метрах)
		Лиственные леса (7 - высота деревьев, 0,3 - толщина, 4 - расстояние между деревьями)
		Отдельно стоящее лиственное дерево
		Луговая растительность

ГТО

4 ступень

## Учебная таблица (пятая ступень)

### Знаки топографических карт

	Жилые и нежилые строения		Отдельно расположенные дворы
	Заводы и фабрики		Склады горючего
	Торфоразработки		Капитальное сооружение башенного типа
	Дом лесника		Памятники, монументы, братские могилы
	Кладбище		Заводы и фабрики с трубой
	Линия связи		Линия электропередач на деревянных опорах
	Пункт геодезической сети		Церкви
	Однопутные железные дороги		Двупутные электрифицированные железные дороги
	Автомобильные дороги с покрытием		Грунтовые проселочные дороги
	Выемка		Насыпь
	Железнодорожная станция		Полевые и лесные дороги
	Отметка уровня воды		Паром (ширина реки - 100 метров, размер паромы 4*3, грузоподъемность - 8 т)
	Направление течения реки и скорость		Плотина (K - материал сооружения, 250 - длина, 8 - ширина по верху в метрах)
	Брод (0,8-глубина, 19-длина в метрах, П-характер грунта, 0,1-скорость течения)		Мост длиной 3 метра и больше
	Болото проходимое		Болота труднопроходимые и непроходимые
	Колодец		Источники (ключи, родники)
	Отдельно стоящее хвойное дерево		Хвойные леса (15 - высота деревьев, 0,2-толщина, 6 - расстояние между деревьями)
	Отдельно стоящее лиственное дерево		Лиственные леса (7 - высота деревьев, 0,3-толщина, 4 - расстояние между деревьями)
	Фруктовые сады		Просеки в лесу (ширина 3 метра)
	Высокотравье		Луговая растительность
	Горелые и сухостойные леса		Редкие леса
	Узкие полосы леса и защитные полосы		Кустарники
	Буреломы		Вырубленные леса
	Курган (5 - высота в метрах)		Яма (5 - глубина в метрах)
	Обрыв		Отдельно лежащие камни

## Контрольный тест (пятая ступень)

Расшифруйте

Нарисуйте

			Отдельно расположенные дворы
			Склады горючего
			Капитальное сооружение башенного типа
			Вырубленные леса
			Заводы и фабрики с трубой
			Редкие леса
			Памятники, монументы, братские могилы
			Курган (5 - высота в метрах)
			Мост длиной 3 метра и больше
			Источники (ключи, родники)
			Церкви
			Двупутные электрифицированные железные дороги
			Узкие полосы леса и защитные полосы
			Грунтовые проселочные дороги
			Болота труднопроходимые и непроходимые
			Кустарники
			Яма (5 - глубина в метрах)
			Лиственные леса (7 - высота деревьев, 0,3 - толщина, 4 - расстояние между деревьями)
			Отдельно стоящее лиственное дерево
			Луговая растительность
			Паром (ширина реки - 100 метров, размер парома 4*3, грузоподъёмность - 8 т)
			Плотина (К - материал сооружения, 250 - длина, 8 - ширина по верху в метрах)
			Полевые и лесные дороги
			Линия электропередач на деревянных опорах
			Насыпь

## Ключ к тесту (пятая ступень)

### КЛЮЧ 25

	Жилые и нежилые строения		Отдельно расположенные дворы
	Заводы и фабрики		Склады горючего
	Торфоразработки		Капитальное сооружение башенного типа
	Дом лесника		Вырубленные леса
	Кладбище		Заводы и фабрики с трубой
	Однопутные железные дороги		Редкие леса
	Автомобильные дороги с покрытием		Памятники, монументы, братские могилы
	Отметка уровня воды		Курган (5 - высота в метрах)
	Направление течения реки и скорость		Мост длиной 3 метра и больше
	Брод (0,8-глубина, 19-длина в метрах, П-характер грунта, 0,1-скорость течения)		Источники (ключи, родники)
	Буреломы		Церкви
	Горелые и сухостойные леса		Двупутные электрифицированные железные дороги
	Просеки в лесу (ширина 3 метра)		Узкие полосы леса и защитные полосы
	Отдельно стоящее хвойное дерево		Грунтовые просёлочные дороги
	Обрыв		Болота труднопроходимые и непроходимые
	Линия связи		Кустарники
	Выемка		Яма (5 - глубина в метрах)
	Болото проходимое		Лиственные леса (7 - высота деревьев, 0,3 - толщина, 4 - расстояние между деревьями)
	Фруктовые сады		Отдельно стоящее лиственное дерево
	Высокотравье		Луговая растительность
	Пункт геодезической сети		Паром (ширина реки - 100 метров, размер паромы 4*3, грузоподъёмность - 8 т)
	Железнодорожная станция		Плотина (К - материал сооружения, 250 - длина, 8 - ширина по верху в метрах)
	Отдельно лежащие камни		Полевые и лесные дороги
	Хвойные леса (15 - высота деревьев, 0,2-толщина, 6 - расстояние между деревьями)		Линия электропередач на деревянных опорах
	Колодец		Насыль

## **Проект нормативов по туризму в комплексе ГТО**

Подготовлено рабочей группой: руководитель Ю.С.Константинов - доктор педагогических наук, заслуженный учитель РФ, заслуженный путешественник России, руководитель рабочей группы Координационного совета по развитию детского туризма при Правительстве РФ. Состав группы: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения- А.Г.Маслов, И.И.Панов, В.И.Омельченко; Министерство спорта Российской Федерации - В.В.Бабкин, В.Ю. Дерманец, А.А.Козлов; Федерация спортивного туризма России - А.Ярошевский, С.Н.Панов, С.В.Сажин, И.А.Дрогов (член Координационного совета); Международная академия детскоюношеского туризма и краеведения - Д.В.Смирнов; Комиссия детского туризма Общественного совета Росстуризма - С.В.Минделевич (член Координационного совета); М.Н.Комаров (член Координационного совета), А.Я.Миндель (член Координационного совета); Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма - Е.А.Павлов (член Координационного совета).

### **Туризм в комплексе ГТО**

Выполнение нормативов комплекса ГТО по туризму проводится в пеших, лыжных, водных (на гребных судах), велосипедных походах с активным передвижением по всему маршруту в местах, имеющих историческое и культурное значение. В велосипедных походах длина маршрута увеличивается вдвое.

### **III СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

#### **1. Испытания (тесты) по выбору**

Виды испытаний (тесты)	Мальчики, девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию не менее 5 км		
	5 - 7 км	7 - 9 км	9 - 11 км

#### **2. Знания и умения (туристские навыки):**

##### **Должен знать:**

- правила безопасного поведения в экскурсиях, в туристском походе, при поездке на транспорте.
- обязанности членов группы в походе.

##### **Должен уметь:**

- составить список личного снаряжения для участия в однодневном походе; уложить рюкзак, подобрать обувь и одежду для участия в однодневном походе;
- установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
- подготовить сухой перекус и вскипятить на костре чай;
- передвигаться в группе по равнине, в лесу, преодолевать несложные

естественные препятствия;

- определять масштаб и расстояние по карте и на местности, знать условные знаки топографических (спортивных) карт;

- оказывать первую помощь при обморожении, тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током; накладывать простейшие повязки; обрабатывать раны, ссадины, порезы, мозоли.

2.1. 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 маршрута, включенного в программу туристского мероприятия.

2.2. Умения и навыки проверяются практическим путем, преодолевая препятствия и выполняя задания на маршруте во время проведения туристского похода, а также на туристских слетах и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию различного масштаба, начиная от школьных.

#### **IV СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

##### **1. Испытания (тесты) по выбору**

Виды испытаний (тесты)	Мальчики, девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанции не менее 10 км	На серебряный и золотой знак - двухдневный поход	
	10 -12 км	12-14 км	14-16 км

##### **2. Знания и умения (туристские навыки):**

**Должен знать:**

порядок действий в случае:

возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий; потери ориентировки, при отставании от группы; травмы или заболевания участника.

**Должен уметь:**

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в однодневном походе; выбрать место бивака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер (два типа костра);

- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре, приготовить на костре пищу (каша, чай);

- двигаться в составе группы по различному рельефу, в лесу, преодолевать болота, другие естественные и искусственные препятствия



Ориентироваться на местности: двигаться при помощи карты и компаса; двигаться по азимуту с помощью компаса; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам.

-оказывать первую помощь при ушибах и переломах верхних и нижних конечностей; владеть приемами наложения повязок на руку, ногу, иммобилизации конечностей при переломах.

2.1. 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 маршрута, включенного в программу туристского мероприятия.

2.2. Умения и навыки проверяются практическим путем, преодолевая препятствия и выполняя задания на маршруте во время проведения туристского похода, а также на туристских слетах и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию различного масштаба, начиная от школьных.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1	Организованные занятия в спортивных секциях и детских объединениях физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой направленности, техническим и военнопприкладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

### 1. Испытания (тесты) по выбору

Виды испытаний (тесты)	Мальчики, девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанции не менее 10 км	На серебряный и золотой знак - двухдневный поход	
	10 -12 км	12-14 км	14-16 км

### 2. Знания и умения (туристские навыки): Должен знать:

- правила безопасности при проведении туристских походов, соревнований;
- порядок действий в случае поиска отставшего или заблудившегося члена

группы;

- действия при травме, заболевании участника.

**Должен уметь:**

- подготовить личное и общественное снаряжение для проведения двух - трехдневного похода с ночлегом;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер (2-3 типа); изготовить простейшее временное укрытие;
- составить меню и перечень продуктов для двухдневного похода, приготовить на костре обед;
- двигаться в составе группы в лесу, преодолевать болота, ручьи, овраги и другие естественные и искусственные препятствия, владеть навыками страховки альпенштоком;
- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять свое местонахождение; сохранять заданное направление движения; определять направления выхода в случае потери ориентировки;
- оказывать помощь утопающему, изготавливать транспортировочные средства и владеть 2-3 приемами транспортировка пострадавшего.

2.1. 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 маршрута, включенного в программу туристского мероприятия.

2.2. Умения и навыки проверяются практическим путем, преодолевая препятствия и выполняя задания на маршруте во время проведения туристского похода, а также на туристских слетах и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию различного масштаба, начиная от школьных.

**3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1	Организованные занятия в спортивных секциях и детских объединениях физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой направленности, техническим и военнопприкладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270

## VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

### 1. Испытания (тесты) по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Мужчины, женщины от 18 до 24 лет			Мужчины, женщины от 25 до 29 лет		
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	15 - 17 км	17 - 19 км	19 - 20 км	15 - 17 км	17 - 19 км	19 - 20 км
	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию не менее 15 км	На серебряный и золотой знак - двухдневный поход с ночлегом в полевых условиях		Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию не менее 15 км	На серебряный и золотой знак - двухдневный поход с ночлегом в полевых условиях	

### 2. Знания и умения (туристские навыки)

#### Должен знать:

- правила безопасности при проведении туристских походов, соревнований;
- порядок действий в случае организации поисково-спасательных работ силами группы, поиска отставшего или заблудившегося члена группы;
- действия при травме, заболевании участника.

#### Должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для проведения двух - трехдневного похода с ночлегом;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер (2-3 типа); изготовить простейшее временное укрытие;
- составить меню и перечень продуктов для двухдневного похода, приготовить на костре обед;
- двигаться в составе группы в лесу, преодолевать болота и другие естественные и искусственные препятствия, владеть навыками страховки

альпенштоком;

- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния; сохранять заданное направление движения; определять направления выхода в случае потери ориентировки;
- оказывать помощь утопающему, изготавливать транспортировочные средства и
- оказывать первую помощь при ушибах и переломах верхних и нижних конечностей; владеть приемами наложения повязок на руку, ногу, иммобилизации конечностей при переломах, приемами транспортировка пострадавшего.

2.1. Отчетным документом о совершении туристского похода является маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца; протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского маршрута, включенного в программу туристского мероприятия.

2.2. Умения и навыки проверяются практическим путем, преодолевая препятствия и выполняя задания на маршруте во время проведения туристского похода, а также на туристских слетах и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию различного масштаба.

### **3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, спортивному туризму, спортивному ориентированию, техническим и военнопприкладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120

## **VII СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 30 до 39 лет)

### **1. Испытания (тесты) по выбору**

Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
	Мужчины, женщины от 30 до 34 лет	Мужчины, женщины от 35 до 39 лет

	Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
	10 - 12 км	12 - 14 км	14 - 16 км	10 - 12 км	12 - 14 км	14 - 16 км
Туристски й поход с проверкой туристски х навыков	Туристск ий поход с проверко й туристск их навыков на дистанци ю не менее 10 км	На серебряный и золотой знак - двухдневный поход с ночлегом в полевых условиях		Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию не менее 10 км	На серебряный и золотой знак - двухдневный поход с ночлегом в полевых условиях	

## 2. Знания и умения (туристские навыки):

### Должен знать:

- правила безопасности при проведении туристских походов, соревнований;
- порядок действий в случае организации поисково-спасательных работ силами группы, поиска отставшего или заблудившегося члена группы;
- действия при травме, заболевании участника.

### Должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для проведения двух - трехдневного похода с ночлегом;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер (2-3 типа); изготовить простейшее временное укрытие;
- составить меню и перечень продуктов для двухдневного похода, приготовить на костре обед;
- двигаться в составе группы в лесу, преодолевать болота, ручьи, реки и другие естественные и искусственные препятствия, владеть навыками страховки альпенштоком;
- работать с картой и компасом, определять точку своего стояния; сохранять заданное направление движения; определять направления выхода в случае потери ориентировки;
- оказывать помощь утопающему, оказывать первую помощь при

отравлениях, при ушибах, растяжениях, вывихах, травмах головы, позвоночника, спины изготавливать транспортировочные средства и владеть 2-3 приемами транспортировка пострадавшего,.

2.1. Отчетным документом о совершении туристского похода является маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца; протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского маршрута, включенного в программу туристского мероприятия.

2.2. Умения и навыки проверяются практическим путем, преодолевая препятствия и выполняя задания на маршруте во время проведения туристского похода, а также на туристских слетах и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию различного масштаба.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, спортивному туризму, спортивному ориентированию, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	135

## VIII СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 40 до 49 лет)

### 1. Испытания (тесты) по выбору

Виды испытаний (тесты)	Мужчины, женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанции не менее 10 км	На серебряный и золотой знак - двухдневный поход	
	10 -12 км	12-14 км	14-16 км

### 2. Знания и умения (туристские навыки)

Должен знать:

- правила безопасности при проведении туристских походов, соревнований;
- порядок действий в случае организации поисково-спасательных работ силами группы, поиска отставшего или заблудившегося члена группы;

- действия при травме, заболевании участника.

**Должен уметь:**

- подготовить личное и общественное снаряжение для проведения двух - трехдневного похода с ночлегом;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер (2-3 типа); изготовить простейшее временное укрытие;
- составить меню и перечень продуктов для двухдневного похода, приготовить на костре обед;
- двигаться в составе группы в лесу, преодолевать болота и другие естественные и искусственные препятствия, владеть навыками страховки альпенштоком;
- работать с картой и компасом, определять точку своего стояния; сохранять заданное направление движения; определять направления выхода в случае потери ориентировки;
- оказывать первую помощь, изготавливать транспортировочные средства и владеть 2-3 приемами транспортировка пострадавшего.

2.1. Отчетным документом о совершении туристского похода является маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца; протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского маршрута, включенного в программу туристского мероприятия.

2.2. Умения и навыки проверяются практическим путем, преодолевая препятствия и выполняя задания на маршруте во время проведения туристского похода, а также на туристских слетах и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию различного масштаба.

### **3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, спортивному туризму, спортивному ориентированию, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	120

## IX СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 50 до 59 лет)

### 1. Испытания (тесты) по выбору

Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
	Мужчины, женщины от 50 до 55 лет	Мужчины, женщины от 55 до 59 лет
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию не менее 5 км	

### 2. Знания и умения (туристские навыки)

**Должен знать:**

- правила безопасности при проведении туристских походов, соревнований;
- порядок действий в случае поиска отставшего или заблудившегося члена группы;
- действия при травме, заболевании участника.

**Должен уметь:**

- подготовить личное и общественное снаряжение для проведения двух - трехдневного похода с ночлегом;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер (2-3 типа); изготовить простейшее временное укрытие;
- составить меню и перечень продуктов для двухдневного похода, приготовить на костре обед;
- двигаться в составе группы в лесу, преодолевать болота и другие естественные и искусственные препятствия;
- работать с картой и компасом, определять точку своего стояния; сохранять заданное направление движения; определять направления выхода в случае потери ориентировки;
- оказывать первую помощь, изготавливать транспортировочные средства и владеть приемами транспортировки пострадавшего.

2.1. Отчетным документом о совершении туристского похода является маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца; протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского маршрута, включенного в программу туристского мероприятия.

2.2. Умения и навыки проверяются практическим путем, преодолевая препятствия и выполняя задания на маршруте во время проведения туристского похода, а также на туристских слетах и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию различного масштаба.



### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, спортивному туризму, спортивному ориентированию, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	90

#### Проверка умений и навыков

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

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 без учета времени (по усмотрению организаторов)
    - а) преодоление болота по кочкам
    - б) преодоление болота по жердям (сланям, гати)
    - в) переправа по бревну с перилами (веревками)
    - г) переправа по параллельным перилам (веревкам)
    - д) преодоление чащобного участка, завала
    - е) спуск по склону при помощи перил (веревки)
    - ж) подъем по склону при помощи перил (веревки)
  4. Вязка узлов: 2-3 узла из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.
  4. Навыки ориентирования: в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 20 градусов.
  5. Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов:

- а) наложение шины при закрытом переломе ноги (руки)
  - б) ответить на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, теплового удара, поражения молнией;
  - в) остановка кровотечения;
6. Способы транспортировки пострадавшего - один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

## Оглавление

Введение .....	3
1. ТУРИСТСКИЕ МАРШРУТЫ ГТО ЕЛАБУЖСКОГО РАЙОНА. ....	5
1.1. Маршрут № 1. Елабуга - Танаевский лес - памятник Танаевским партизанам. ....	5
1.2. Маршрут № 2. Елабуга - ДОЛ "Лесная сказка" – ДОЛ "Юный строитель" - ДОЛ "Космос" – административное здание национального парка «Нижняя Кама». ....	6
1.3. Маршрут № 3. Елабуга - сады/огороды – берег р. Камы - Красная Горка – Национальный парк «Нижняя Кама». ....	7
1.4. Маршрут № 4. Елабуга - Малый бор - Святой ключ. ....	9
1.5. Маршрут № 5: Елабуга - Танайка - оз. Бока. ....	10
1.6. Маршруты для самостоятельной разработки: ....	12
2. Методические рекомендации по организации похода с проверкой туристских знаний и навыков в рамках комплекса ГТО. ....	12
2.1. Примерный план подготовки и проведения туристского похода. ....	14
2.2. Рекомендации по организации и проведению проверки туристских знаний и навыков в походе. ....	15
2.3. Инструкция по технике безопасности для участников похода. ....	19
2.4. Доврачебная помощь ....	22
2.5. Форма приказа по школе о проведении туристского похода. ....	30
2.6. Проверка туристских знаний и навыков в походе. ....	32
2.7. МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ. ....	33
3. Как подготовиться к испытаниям. ....	36
3.1. Испытание «Разведение костра» ....	36
3.2. Испытание «Лабиринт» ....	40
3.3. Испытание «Азимутальный ход» ....	41
3.4. Испытание «Топографический диктант» ....	44
Приложение № 1. ....	51