

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

*Рекомендовано
Учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации
по образованию в области физической культуры
в качестве учебника для образовательных учреждений
высшего профессионального образования,
осуществляющих образовательную деятельность
по направлению 034300 (62) –
Физическая культура*



Москва 2014

УДК 796/799
ББК 75.81
Т11

Рецензенты:

В. У. Агеев, д-р пед. наук, профессор, президент Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Т. И. Власова, д-р пед. наук, профессор, президент Национальной академии туризма, ректор Балтийской академии туризма и предпринимательства

Под редакцией профессора
В. А. Таймазова и профессора Ю. Н. Федотова

Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с. : ил.
ISBN 978-5-9718-0647-9

В учебнике в соответствии с программой курса освещаются в систематизированном виде основы спортивного туризма. Учебник предназначен для студентов высших учебных заведений, программы которых предусматривают изучение спортивного туризма как самостоятельной учебной дисциплины.

**УДК 796/799
ББК 75.81**

ISBN 978-5-9718-0647-9

© Коллектив авторов, 2014
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2014

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1	
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ	4
1.1. Основные этапы истории отечественного туризма	4
1.2. Состояние, задачи и принципы развития спортивного туризма в России (по материалам И.Е. Востокова)	12
1.3. Спортивный туризм в системе физической культуры, спорта и туризма	25
Вопросы к главе 1	30
ГЛАВА 2	
ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНОГО И РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА	31
2.1. Характеристика спортивного туризма как вида спорта	31
2.2. Характеристика рекреационного туризма	38
Вопросы к главе 2	44
ГЛАВА 3	
ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ	45
Общие положения	45
3.1. Основные препятствия пешеходных туристских маршрутов	46
3.2. Снаряжение для занятий пешеходным туризмом	51
3.3. Техника и тактика пешеходного туризма	54
3.4. Особенности обеспечения безопасности в пешеходном туризме	61
Вопросы к главе 3	68
ГЛАВА 4	
ВОДНЫЙ ТУРИЗМ	69
Общие положения	69
4.1. Основные препятствия водных туристских маршрутов	70
4.2. Снаряжение для водных спортивных походов	74
4.3. Тактика и техника водного туризма	87
4.4. Особенности обеспечения безопасности в водных походах	94
Вопросы к главе 4	98
ГЛАВА 5	
ГОРНЫЙ ТУРИЗМ	99
Общие положения	99
5.1. Препятствия горных туристских маршрутов	102
5.2. Снаряжение для горного путешествия	106
5.3. Техника горного туризма	116
5.4. Тактика горного путешествия	124
5.5. Особенности обеспечения безопасности в горном туризме	127
Вопросы к главе 5	131
ГЛАВА 6	
ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ	132
Общие положения	132

6.1. Основные препятствия на лыжных туристских маршрутах	133
6.2. Снаряжение для лыжных спортивных походов	137
6.3. Техника лыжного туризма (по П.И. Лукоянову, 1988)	151
6.3. Тактика лыжных спортивных путешествий	162
6.4. Особенности обеспечения безопасности в лыжном туризме	165
Вопросы к главе 6	170
 ГЛАВА 7	
ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКАЯ СИСТЕМА	
СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	171
7.1. Организация и управление спортивным туризмом в России	171
7.2. Организация туристских соревнований	178
7.3. Организация туристских слётов	184
Вопросы к главе 7	191
 ГЛАВА 8	
ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ	
И СПОРТИВНО-КОММЕРЧЕСКИХ ТУРОВ	193
8.1. Схема организации спортивного похода	193
8.2. Личное и групповое снаряжение (общие положения)	196
8.3. Аптечка туриста. Первая помощь	198
8.4. Организация питания	199
8.5. Организация спортивно-коммерческих туров	206
8.6. Расчёт себестоимости спортивно-коммерческих туров	209
Вопросы к главе 8	211
 ГЛАВА 9	
ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ	
В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	212
9.1. Основные положения системы обеспечения безопасности	212
9.2. Обеспечение безопасности человека в природных условиях	219
9.3. Вероятностный подход к оценке безопасности человека	
в природных условиях	226
Вопросы к главе 9	227
 ГЛАВА 10	
ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ	228
10.1. Основные задачи, принципы и методы	
спортивно-туристской подготовки.....	228
10.2. Содержание спортивно-туристской подготовки	234
10.3. Организация врачебно-педагогического контроля	
и самоконтроля туристов-спортсменов	241
Вопросы к главе 10	247
 ГЛАВА 11	
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ	248
Вопросы к главе 11	258

ГЛАВА 12

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ	259
12.1. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов	259
12.2. Психологические советы туристам	261
Вопросы к главе 12	273

ГЛАВА 13

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	274
Вопросы к главе 13	287

ГЛАВА 14

РАСЧЁТНЫЕ МЕТОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	289
14.1. Модельные характеристики спортивных туристских походов	289
14.2. Расчётный метод определения механической работы	293
14.3. Расчётный метод определения скорости передвижения	295
14.4. Прогнозирование рекреационной направленности туристских классифицированных походов	297
Вопросы к главе 14	298

ГЛАВА 15

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	299
15.1. Техника спортивного туризма	299
15.2. Основы тактики спортивного туризма	308
15.3. Основы топографии и ориентирования на местности	317
15.4. Основные узлы, используемые в спортивном туризме для связывания страховочных верёвок	344
Вопросы к главе 15	347

ЛИТЕРАТУРА	348
-------------------------	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТУРИЗМА	351
1.1. Элементы техники бивачных работ	351
1.2. Элементы техники и тактики переправ	354
1.3. Элементы техники и тактики преодоления скального рельефа	357
1.4. Элементы техники и тактики преодоления снежно-фирнового рельефа	364
1.5. Элементы техники и тактики преодоления ледового рельефа	372
1.6. Элементы техники и тактики страховки	376
1.7. Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами	381
1.8. Элементы техники лыжного туризма	387
1.9. Элементы техники водного туризма (байдарка)	390

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	407
--	------------

Учебное издание

БЛАГОВО Владимир Владимирович
ГОЛИКОВ Виктор Иванович
ТАЙМАЗОВ Владимир Александрович
ФЕДОТОВА Анна Александровна
ФЕДОТОВ Юрий Николаевич
ШЕМАНАЕВ Владимир Кириллович
ШУЛИКО Юрий Владимирович

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Учебник

Редактор *И.В. Мушкарina*
Художник *Е.А. Ильин*
Корректор *И.Т. Самсонова*
Компьютерная верстка *С.И. Штойко*

Подписано в печать 17.01.2014 г. Формат 70×100¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 34,45. Уч.-изд. л. 24,0. Тираж 1000 экз.
Изд. № 1772. Заказ № 833.

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

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1