

УДК 796.5(075.8)
ББК 75.81я73
К65

Рецензенты:

Дрогов И. А. — председатель Комитета детско-юношеского туризма, научно-методического и кадрового обеспечения Федерации спортивного туризма России, мастер спорта СССР по туризму, кандидат педагогических наук, заслуженный путешественник России, инструктор туризма международного класса, вице-президент Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова;

Мыльникова Н. В. — доцент кафедры управления физической культурой ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», мастер спорта России по спортивному туризму, спортивный судья всероссийской категории по спортивному туризму;

Смирнов Д. В. — президент Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова, доктор педагогических наук

Константинов Ю. С.

К65 Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика : учеб. пособие / Ю. С. Константинов. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 350 с.

ISBN 978-5-00129-307-1

В учебном пособии представлена история развития отечественного спортивно-оздоровительного туризма, рассмотрены вопросы организации и проведения походов, слетов, соревнований. Большое внимание уделено обеспечению безопасности туристских мероприятий, технической подготовке туристов-спортсменов. Автор, имеющий большой опыт работы с обучающимися, известен в профессиональной туристской среде как педагог-практик, ученый и организатор, внесший значительный вклад в развитие туризма в России.

Пособие адресовано студентам средних и высших учебных заведений, получающим профессиональную подготовку для работы в сфере туризма, педагогам образовательных организаций, сотрудникам туристских фирм, общественному туристскому активу.

УДК 796.5(075.8)
ББК 75.81я73

ISBN 978-5-00129-307-1

© Константинов Ю.С., 2023
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
О понятии «спортивно-оздоровительный туризм»	6
Из истории развития спортивно-оздоровительного туризма в России	11
Развитие туризма до начала XX в.	11
Становление системы самостоятельного туризма (1918—1940 гг.).....	14
Туризм как отрасль народного хозяйства (1960—1990 гг.).....	23
Российский спортивно-оздоровительный и детско-юношеский туризм в новых социально-экономических условиях	29
Спортивно-оздоровительный туризм как средство физического и духовного воспитания гражданина	36
Организация, подготовка и проведение туристского похода	45
Подготовка похода.....	45
Туристские должности в группе	52
Походное туристское снаряжение.....	62
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.....	74
Питание в туристском походе.....	81
Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий.....	92
Организация движения группы на маршруте.....	92
Препятствия на маршруте и техника их преодоления	96
Общественно полезная работа в походе, охрана природы	111
Общественно полезная работа	111
Охрана природы	112
Топография и ориентирование в туристском путешествии	118
Карта в туристском путешествии	118
Условные топографические знаки	123
Измерение расстояний	146
Ориентирование на местности. Понятие об азимуте	148
Компас и работа с ним	152
Способы и средства ориентирования	156
Действия в случае потери ориентировки.....	164

Безопасность в спортивно-оздоровительном туризме	169
Обеспечение безопасности при проведении туристских походов	169
Опасности в различных видах туризма.....	176
Выживание в экстремальной ситуации	191
Туристские слеты и соревнования	207
Положение о мероприятии	207
Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований.....	209
Организация и проведение конкурсной программы	222
Спортивный туризм как вид спорта	228
Особенности проведения соревнований по виду спорта спортивный туризм».....	229
Проведение соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут»	231
Требования к спортивным группам, принимающим участие в соревнованиях.....	236
Подведение итогов соревнований по спортивному туризму (группа спортивных дисциплин «маршрут»)	238
Проведение соревнований на спортивных туристских технических дистанциях	241
Специальное туристское снаряжение	241
Организация и проведение соревнований по пешеходному туризму	251
Технические приемы, применяемые в туристских соревнованиях	259
Технические этапы на туристских соревнованиях.....	265
Соревнования на полосе препятствий.....	283
Соревнования по виду «контрольный туристский маршрут»	289
Соревнования по ориентированию	294
Ориентирование в заданном направлении.....	294
Ориентирование на маркированной трассе	296
Ориентирование по выбору.....	297
Игровые и другие виды ориентирования	301
Ночные соревнования по ориентированию	301
«Московский лабиринт»	303
Безопасность в соревнованиях по ориентированию	305
Туризм в программе всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	308
Основные навыки, необходимые участнику туристского похода ...	309
Проверка туристских навыков	310

Первая медицинская помощь в туристском походе.....	313
Помощь при травмах и заболеваниях.....	314
Способы транспортировки и переноски пострадавших.....	327
Применение в спортивно-оздоровительном туризме новейших технологий.....	336
Заключение.....	343
Рекомендуемая литература.....	345