



РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА

*Профессиональное туристское образование*

**Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина,  
А.Г. Маслов**

# **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ С УЧАЩИМИСЯ**

*Рекомендовано  
научно-методическим советом РМАТ  
в качестве учебно-методического пособия*

Москва  
«Советский спорт»  
2011

УДК 796/799  
ББК 75.81  
К65

**Рецензенты:**

**Дрогов И. А.**, кандидат педагогических наук, профессор  
Российского государственного университета физической  
культуры, спорта и туризма, мастер спорта СССР  
по туризму, судья всесоюзной категории по туризму,  
заслуженный путешественник России;

**Смирнов Д. В.**, кандидат педагогических наук, заведующий  
лабораторией Института содержания и методов обучения  
Российской академии образования, судья всероссийской  
категории по туризму

**Константинов Ю. С.**

К65      Организация и проведение туристских походов с уча-  
щимися : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов,  
Г. И. Зорина, А. Г. Маслов ; Российская международная ака-  
демия туризма. – М. : Советский спорт, 2011. – 208 с. ил.

ISBN 978-5-9718-0548-9

Даны основные сведения о педагогических свойствах, технике  
и тактике туризма. Представлена методика организации и проведения  
туристских походов с учащимися. Освещены вопросы безопасности  
в спортивно-оздоровительном туризме.

Для работников системы образования: преподавателей обще-  
образовательных школ и учреждений дополнительного образования  
детей, а также для родителей, студентов, общественного туристского  
актива, широкого круга туристов.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.81**

- © Константинов Ю. С., Зорина Г. И.,  
Маслов А. Г., 2011
- © Российская международная академия  
туризма, 2011
- © Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2011

ISBN 978-5-9718-0548-9

## Оглавление

---

От авторов .....	3
<b>Глава 1. Техника и тактика туризма .....</b>	<b>7</b>
1.1. От простого – к сложному .....	7
1.2. Подготовка похода .....	11
1.3. Общественно полезная работа в походе .....	27
1.4. Туристские должности в группе .....	29
1.5. Туристское снаряжение .....	42
1.6. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги .....	58
1.7. Питание в походе .....	71
1.8. Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий.....	82
1.9. Ориентирование в походе .....	101
1.10. Подведение итогов похода .....	119
<b>Глава 2. Безопасность в спортивно-оздоровительном         туризме .....</b>	<b>126</b>
2.1. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов .....	134
2.2. Опасности в различных видах туризма .....	151
2.3. Выживание в экстремальной ситуации .....	151
2.4. Действия в случае потери ориентировки .....	177
2.5. Доврачебная медицинская помощь .....	181
Литература .....	205

*Учебное издание*

**КОНСТАНТИНОВ Юрий Сергеевич  
ЗОРИНА Галина Ивановна  
МАСЛОВ Анатолий Григорьевич**

## **Организация и проведение туристских походов с учащимися**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск *Е.А. Семина* –  
директор редакционно-издательского центра РМАТ

Редактор *И.В. Мушкарина*  
Художник *Е.А. Ильин*  
Художественный редактор *Л.В. Дружинина*  
Корректор *И.В. Мушкарина*  
Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 08.12.2011. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 13,0. Уч.-изд. л. 12,5. Тираж 500 экз.  
Изд. № 1631. Заказ № 0000.

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

Отпечатано с электронной версии заказчика  
ООО «КОНТЕНТ-ПРЕСС»  
127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1, стр. 18, под. 3, оф. 111.  
Тел./факс: (495) 64-888-60, 971-82-90