

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

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
ГЛАВА 1	
<b>СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В РОССИИ</b> .....	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	
<b>ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНОГО И РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА</b> .....	31
2.1. Характеристика спортивного туризма как вида спорта .....	31
2.2. Характеристика рекреационного туризма .....	38
Вопросы к главе 2 .....	44
ГЛАВА 3	
<b>ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ</b> .....	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	
<b>ВОДНЫЙ ТУРИЗМ</b> .....	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	
<b>ГОРНЫЙ ТУРИЗМ</b> .....	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	
<b>ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ</b> .....	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

<b>СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА</b> .....	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

<b>И СПОРТИВНО-КОММЕРЧЕСКИХ ТУРОВ</b> .....	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

<b>В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ</b> .....	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 .....

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 .....

Вопросы к главе 11 .....	258
--------------------------	-----

## ГЛАВА 12

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ** ..... 25912.1. 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