

УДК 796.5 (075.8)
ББК 75.729 я73
Т 86

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
Северо-Кавказского
федерального университета

Т 86 Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций) / К. Г. Зеленский, А. В. Абрамов, Д. Н. Безлепкин. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – 132 с.

В пособии представлены последние достижения в области туризма и спортивного ориентирования, показано значение двигательной активности как важнейшего и необходимого элемента сохранения здоровья человека и профилактики различных заболеваний.

Предназначено для бакалавров направления «Педагогическое образование» направленности (профиля) «Физическая культура».

УДК 796.5 (075.8)
ББК 75.729 я73

Авторы-составители:

канд. пед. наук, засл. тренер РСФСР, засл. мастер спорта **К. Г. Зеленский**,
президент дет.-мол. спорт.-техн. клуба «Контур» **А. В. Абрамов**,
канд. пед. наук, доцент **Д. Н. Безлепкин**

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент **О. Н. Мешерякова**,
канд. пед. наук, доцент **И. С. Бушенева**

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
1. Спортивное ориентирование, введение.....	7
2. Дистанции в спортивном ориентировании	18
3. Карта в спортивном ориентировании.....	23
4. Основы техники ориентирования.....	34
5. Элементы техники спортивного ориентирования	40
6. Тактика в спортивном ориентировании	49
7. Родственные виды спорта, в которых используются навыки ориентирования на местности	57
8. Особенности физической подготовки в спортивном ориентировании	66
9. История развития туризма, виды туризма	72
10. Организация похода	79
11. Соревнования в туризме.....	101
Заключение	130
Литература.....	131