

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, о технике
и тактике туризма, об организации и проведении туристских походов
с учащимися.

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

УДК 796/799
ББК 75.81

ISBN 978-5-9718-0548-9

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

Содержание

От авторов	3
Глава 1. Техника и тактика туризма	7
1. От простого — к сложному	7
2. Подготовка похода	11
3. Общественно полезная работа в походе	27
4. Туристские должности в группе	29
5. Туристское снаряжение	42
6. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	58
7. Питание в походе	71
8. Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий	82
9. Ориентирование в походе	101
10. Подведение итогов похода	119
Глава 2. Безопасность в спортивно-оздоровительном туризме	126
1. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов	134
2. Опасности в различных видах туризма	151
3. Выживание в экстремальной ситуации	151
4. Действия в случае потери ориентировки	177
5. Доврачебная медицинская помощь	181
Литература	205