



РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА

Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения

*Профессиональное туристское образование*

**Ю. С. КОНСТАНТИНОВ**

# **ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

*Допущено*

*Советом Учебно-методического объединения  
по образованию в области менеджмента  
в качестве учебного пособия  
по дисциплине специализации  
специальности «Менеджмент организации»*

Москва  
«Советский спорт»  
2009

УДК 796/799  
ББК 75.81я73  
К65

*Серия основана в 2004 году  
доктором педагогических наук, профессором И. В. Зориным*

**Рецензенты:**

**Ю. В. Калаев**, член президиума Туристско-спортивного союза России, председатель коллегии судей Федерации туризма России;  
**Ю. А. Дрогов**, кандидат педагогических наук, вице-президент Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения

**Константинов Ю. С.**

К65 Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст] : учеб. пособие / Ю. С. Константинов ; Российская международная академия туризма ; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М. : Советский спорт, 2009. – 392 с. : ил. – (Профессиональное туристское образование).

ISBN 978-5-9718-0360-7

В учебном пособии рассмотрены вопросы обучения студентов организации спортивно-оздоровительного туризма. Автор является хорошо известным в профессиональной туристской среде педагогом-практиком, в течение многих лет работающим со школьниками и студентами.

Исходя из того, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом готовят человека к самостоятельным действиям и развивают необходимые для этого навыки, автор уделяет много внимания организации и проведению туристских походов, проведению различных туристских мероприятий, обеспечению безопасности, технической подготовке, а также педагогической и социальной значимости туризма.

Пособие будет полезно студентам туристских, педагогических и других вузов, а также педагогам общего и дополнительного образования детей.

**УДК 796/799  
ББК 75.81я73**

ISBN 978-5-9718-0360-7

© Константинов Ю. С., 2009  
© Российская международная академия туризма, 2009  
© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Введение</b> .....	3
<b>О понятии «спортивно-оздоровительный туризм»</b> .....	8
Основные организационные формы спортивно-оздоровительного туризма .....	13
Особенности организации туристско-краеведческой деятельности учащихся .....	16
<b>История развития спортивно-оздоровительного туризма в России</b> .....	19
История развития спортивно-оздоровительного туризма как социально-общественного явления .....	19
Из истории развития детско-юношеского туризма .....	35
<b>Спортивно-оздоровительный туризм как средство физического и духовного воспитания гражданина</b> .....	51
<b>Организация, подготовка и проведение туристских походов</b> .....	61
От туристской прогулки – к туристскому походу .....	61
Туристские должности в группе .....	73
Туристское снаряжение .....	85
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги .....	100
Питание в походе .....	112
<b>Техника и тактика движения в походе.</b>	
<b>Преодоление препятствий</b> .....	124
Организация движения группы на маршруте .....	124
Препятствия на маршруте и техника их преодоления .....	128
Особенности техники и тактики в лыжном походе .....	141
<b>Общественно полезная работа в походе, охрана природы</b> .....	144
<b>Топография и ориентирование в туристском путешествии</b> .....	151
Понятие о карте. Условные знаки .....	151
Измерение расстояний .....	173
Ориентирование на местности .....	175
Азимут .....	177
Компас и работа с ним .....	180
Способы и средства ориентирования .....	184
Действия в случае потери ориентировки .....	193

<b>Безопасность в спортивно-оздоровительном туризме .....</b>	<b>198</b>
Обеспечение безопасности при проведении туристских походов .....	198
Опасности в различных видах туризма .....	205
Выживание в экстремальной ситуации .....	222
<b>Туристские слеты и соревнования .....</b>	<b>253</b>
Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований .....	255
Организация и проведение конкурсной программы .....	268
<b>Проведение соревнований на спортивных туристских технических дистанциях (туристское многоборье) по видам туризма .....</b>	<b>274</b>
Специальное туристское снаряжение .....	274
Технические приемы, применяемые в туристских соревнованиях .....	285
Организация и проведение соревнований по пешеходному туризму .....	293
Организация и проведение соревнований по лыжному туризму .....	329
<b>Соревнования по ориентированию .....</b>	<b>352</b>
<b>Доврачебная медицинская помощь в туристском походе .....</b>	<b>362</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>386</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>388</b>