

ББК 75.81

Л 88

Р е ц е н з е н т ы:

кандидат педагогических наук, доцент *А.А. Власов*

кандидат педагогических наук, профессор *Ю.Ф. Скворцов*

Лысова И.А., Чубуков А.С.

Л 88 Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие. —
М.: Изд-во МГСА, 2002. — 216 с.

ISBN 5-85085-709-5

В настоящем учебном пособии изложены основные положения теории и методики туристской работы. Авторами раскрываются вопросы зарождения и основных этапов развития туризма в России, определяется место туризма в системе физического воспитания, рассматриваются организационные и программно-нормативные основы туризма в России, излагается порядок организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий. В пособии изложены вопросы подготовки и проведения туристского похода: даются элементы топографической подготовки туриста и ориентирования на местности, проблемы разработки маршрута, подготовки туристского снаряжения и продуктов питания, тактики и техники движения в пешеходном походе, организации биваков. Также затронуты проблемы экологической безопасности туристов, рассматриваются вопросы оказания первой доврачебной помощи в условиях похода и влияния туризма на здоровье и работоспособность человека.

Учебное пособие предназначено для начинающих туристов, студентов физкультурных и нефизкультурных вузов, преподавателей, специалистов в области физической культуры, спорта и туризма.

Учебное пособие утверждено на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий от 19.02.02 г., протокол № 8.

ISBN 5-85085-709-5

© Московская гуманитарно-социальная академия, 2002

© Лысова И.А., Чубуков А.С., 2002

Содержание

Введение	5
1. Туризм в России	11
1.1. Зарождение и основные этапы развития туризма в России	11
1.2. Место туризма в системе физического воспитания . . .	14
1.3. Организационные и программно-нормативные основы туризма в России	16
1.4. Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий	22
1.5. Контрольные вопросы	36
2. Подготовка и проведение туристского похода	37
2.1. Элементы топографической подготовки туриста	37
2.2. Ориентирование на местности	51
2.3. Разработка маршрута	62
2.4. Туристское снаряжение	68
2.5. Питание в туристском походе	79
2.6. Тактика и техника движения в пешеходном походе . . .	84
2.7. Организация биваков	98
2.8. Контрольные вопросы	106
3. Туризм и здоровье	108
3.1. Проблемы экологической безопасности туристов	108
3.2. Оказание первой доврачебной помощи в условиях похода	124
3.3. Влияние туризма на здоровье и работоспособность человека	132
3.4. Контрольные вопросы	150
Литература	151
Приложения	154
Приложение 1	154
Приложение 2	166
Приложение 3	174
Приложение 4	183

Приложение 5	194
Приложение 6	204
Приложение 7	210
Приложение 8	212