

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
Кафедра физического воспитания и спорта

Туристские слеты и соревнования

Методические указания

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета для студентов,
обучающихся по всем специальностям*

Ярославль 2010

УДК 796.07
ББК Ч 518.11я73
Т 86

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2009/10 года*

Рецензент
кафедра физического воспитания и спорта
Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова

Составители:
А. В. Трофимов, Л. Ю. Шалайкин, Н. А. Воронов

Туристские слеты и соревнования: метод. указания / сост.:
Т 86 А. В. Трофимов, Л. Ю. Шалайкин, Н. А. Воронов; Яросл. гос.
ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2010. – 38 с.

Настоящие методические указания составлены для представителей, капитанов, участников сборных команд по туризму, спортивному ориентированию, организаторов туристских слетов и соревнований. Описаны соревнования по спортивному ориентированию, технике пешеходного и водного туризма, традиционно проводимые в рамках Дней здоровья ЯрГУ им. П. Г. Демидова «Улейма туристическая». Кратко даны Правила соревнований, методические и практические рекомендации по тактике и технике выступления в вышеперечисленных видах программы.

Предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 796.07
ББК Ч 518.11я73

© Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова, 2010

Оглавление

1. Соревнования по пешеходному туризму	3
1.1. Контрольный туристский маршрут (КТМ)	4
1.2. Соревнования по технике пешеходного туризма (полоса препятствий)	5
1.3. Технические этапы и специальные задания (извлечение из примерного перечня с описанием и комментариями)	6
1.4. Узлы	13
2. Соревнования по технике водного туризма.....	22
2.1. Короткая дистанция	22
2.2. Основы техники водного туризма	23
3. Соревнования по спортивному ориентированию	25
2.1. Краткое описание условных знаков	27
3.2. Дистанция.....	29
3.3. Правила соревнований.....	31
3.4. Техника и тактика ориентирования.....	32
Рекомендуемая литература	36