

Иванова Н. В.

Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. — 256 <

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Глава 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В ТУРИЗМЕ	9
1.1. Понятие и виды туризма.....	9
1.2. История развития спортивно-оздоровительного туризма.....	12
1.3. Современное состояние и организация спортивно-оздоровительного туризма.....	17
1.4. Нормативно-правовая база в туристско-спортивной и туристско-краеведческой работе.....	25
Глава 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ	30
2.1. Начальная топографическая подготовка.....	30
2.2. Глазомерная маршрутная съемка.....	33
2.3. Ориентирование на местности.....	35
2.4. Особенности ориентирования на местности в разных видах туризма.....	44
Глава 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ	47
3.1. Спортивное ориентирование как вид спорта.....	47
3.2. Начальная подготовка ориентировщика.....	51
3.3. Организация соревнований по спортивному ориентированию.....	53
Глава 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ	57
Глава 5. ОСОБЕННОСТИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА	63
5.1. Понятие туристского похода.....	63
5.2. Поход выходного дня.....	65

5.3. Классификация туристских маршрутов.....	66
5.4. Разработка маршрутов.....	68
Глава 6. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА.....	76
6.1. График подготовки и проведения похода.....	76
6.2. Маршрутная документация.....	79
6.3. Отчет о походе. Оформление спортивных разрядов и званий.....	82
Глава 7. ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.....	86
Глава 8. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ.....	99
8.1. Пищевой рацион и режим питания туристов.....	99
8.2. Устройства для приготовления пищи.....	106
8.3. Питьевая вода. Рекомендации, как утолить жажду и голод в экстремальных случаях.....	113
Глава 9. ГИГИЕНА В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ.....	117
9.1. Личная гигиена туристов.....	117
9.2. Профилактика заболеваний и травм.....	120
9.3. Санитарно-гигиенические требования в походных условиях.....	123
Глава 10. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ В ПОХОДАХ.....	125
10.1. Внутренние болезни.....	127
10.2. Хирургические заболевания.....	138
10.3. Оказание помощи при проявлении некоторых симптомов.....	151
10.4. Медицинские аптечки.....	152
Глава 11. ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО	

Глава 12. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДАХ	160
12.1. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме.....	160
12.2. Задачи и система обеспечения безопасности.....	162
Глава 13. ОСОБЕННОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА	165
13.1. Горный и пешеходный туризм.....	165
13.2. Лыжный туризм.....	180
13.3. Горнолыжный спорт.....	184
13.4. Спелеотуризм.....	186
13.5. Водный и парусный туризм.....	190
13.6. Велосипедный туризм.....	193
13.7. Конный туризм.....	195
Глава 14. КРАЕВЕДЕНИЕ И ОХРАНА ПРИРОДЫ	197
14.1. Краеведческая и общественно полезная работа в походе.....	197
14.2. Охрана окружающей среды.....	203
Глава 15. ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ	207
15.1. Экспедиции.....	208
15.2. Экскурсии.....	217
15.3. Школьные музеи.....	226
Глава 16. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ	228
16.1. Категории кадров.....	228
16.2. Учебные планы и программы курса «Спортивно-оздоровительный туризм».....	232

Глава 17. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
ТУРИСТОВ.....	236
17.1. Общая физическая подготовка.....	236
17.2. Специальная физическая подготовка.....	240
Список нормативных документов.....	244
Список рекомендуемой литературы.....	247
Приложения:	
1. Типовой перечень необходимого туристского	
и экспедиционного снаряжения и оборудования	
для проведения областных мероприятий.....	249
2. Оценка расстояния.....	253
3. Виды узлов.....	255