

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет

**БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
ТУРИЗМУ**

Монография

Красноярск
СФУ
2016

УДК 796.5
ББК 75.81
Б177

А в т о р ы:

С. В. Соболев, В. М. Гелецкий, Е. А. Николаев, Н. В. Соболева, С. К. Рябинина

Р е ц е н з е н т ы:

Д. А. Завьялов, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики борьбы КГПУ им. В. П. Астафьева;
В. А. Грошев, кандидат педагогических наук, доцент, директор МБУ «КТСЦ»

Б177 Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму :
монография / С. В. Соболев, В. М. Гелецкий, Е. А. Николаев
и др. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. – 230 с.

ISBN 978-5-7638-3551-9

Изложены основные вопросы организации работы по спортивно-оздоровительному туризму в школе и других общеобразовательных учреждениях, описаны особенности техники и тактики спортивного и спортивно-оздоровительного туризма (СОТ), подготовки и участия групп в туристских категорийных походах и походах комплекса ГТО, освещены проблемы техники безопасности при проведении туристских походов.

Предназначена для студентов педагогических вузов, профессиональная деятельность которых будет связана со спортивно-оздоровительным туризмом. Также может быть использована педагогами высшей школы, занимающимися спортивным и спортивно-оздоровительным туризмом.

Электронный вариант издания см.:
<http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796.5
ББК 75.81

ISBN 978-5-7638-3551-9

© Сибирский федеральный университет, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ	7
1.1. Правила планирования и разработки туристского маршрута	7
1.2. Постоянные и временные обязанности в туристской группе, распределение обязанностей	13
1.3. Оформление и зачет маршрута	17
1.3.1. Путевые документы	17
1.3.2. Рассмотрение и утверждение маршрута	18
1.3.3. Контроль за подготовкой к путешествию и его проведение	18
1.3.4. Составление отчета	19
Глава 2. ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ В ПОХОДЕ I КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ	22
2.1. Личное снаряжение туриста	22
2.2. Групповое снаряжение туриста	34
Глава 3. УЗЛЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПОХОДЕ	39
3.1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, ткацкий	39
3.2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: брамшкотовый, академический	41
3.3. Узлы, используемые для присоединения веревки к опоре: «восьмерка», «проводник», «стремя», «булинь»	42
3.4. Схватывающий узел	43
Глава 4. ОРГАНИЗАЦИЯ БИВАКА В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ	44
4.1. Постановка лагеря	44
4.2. Заготовка дров	50
4.3. Работа с костром	53
4.4. Установка палаток	58
4.5. Уход за снаряжением	58

Глава 5. ПРЕПЯТСТВИЯ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ.....	60
5.1. Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления	60
5.2. Технические приемы при преодолении препятствий	64
Глава 6. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ.....	73
6.1. Масштаб карты.....	73
6.2. Компас	80
6.3. Определение расстояний на местности	82
6.4. Ориентирование карты, способы определения точки стояния	83
6.5. Применение навигатора GPS	87
Глава 7. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ	94
7.1. Составление походного меню и перечня необходимых продуктов.....	94
7.2. Подготовка продуктов к походу.....	99
7.2.1. Закупка продуктов	100
7.2.2. Обработка и упаковка продуктов.....	100
7.2.3. Распределение продуктов с учетом веса снаряжения	104
7.2.4. Дежурства и выдача продуктов	104
7.3. Основы рационального питания в походе.....	105
7.4. Рецепты походных блюд	108
7.5. Заброска и сохранение продуктов.....	118
Глава 8. ЭКОЛОГИЯ В ТУРИЗМЕ	120
8.1. Утилизация бытовых отходов в походе.....	120
8.2. Воздействие на животный и растительный мир	121
8.3. Взаимоотношения с местным населением	122
Глава 9. ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ ТУРИСТОВ	124
9.1. Профилактика заболеваний и оказание первой медицинской помощи в походе	124
9.2. Опасности, травмы и заболевания, связанные с дикими животными	134
9.3. Личная гигиена туриста, уход за телом	137
9.4. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.....	138
9.5. Действия участника, отставшего от группы	139

Глава 10. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	141
10.1. Бланковое тестирование	142
10.2. Организация и планирование тренировочного процесса	149
10.3. Задания	162
10.4. Написание реферата.....	166
10.5. Вопросы и задания для подготовки к зачету.....	170
Глава 11. ТУРИЗМ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	172
Глава 12. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ – КОМПЛЕКСНЫЙ ТУРПРОДУКТ ДЕСТИНАЦИЙ ИЛИ ВИД СПОРТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ	175
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	187
ГЛОССАРИЙ.....	188
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	198
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	200