

УДК 796.5(075.8)  
ББК 75.81я73  
К65

**Рецензенты:**

*Дрогов И. А.* — председатель Комитета детско-юношеского туризма, научно-методического и кадрового обеспечения Федерации спортивного туризма России, мастер спорта СССР по туризму, кандидат педагогических наук, заслуженный путешественник России, инструктор туризма международного класса, вице-президент Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова;

*Мыльникова Н. В.* — доцент кафедры управления физической культурой ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», мастер спорта России по спортивному туризму, спортивный судья всероссийской категории по спортивному туризму;

*Смирнов Д. В.* — президент Международной академии детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова, доктор педагогических наук

**Константинов Ю. С.**

К65      Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика : учеб. пособие / Ю. С. Константинов. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 350 с.

ISBN 978-5-00129-307-1

В учебном пособии представлена история развития отечественного спортивно-оздоровительного туризма, рассмотрены вопросы организации и проведения походов, слетов, соревнований. Большое внимание уделено обеспечению безопасности туристских мероприятий, технической подготовке туристов-спортсменов. Автор, имеющий большой опыт работы с обучающимися, известен в профессиональной туристской среде как педагог-практик, ученый и организатор, внесший значительный вклад в развитие туризма в России.

Пособие адресовано студентам средних и высших учебных заведений, получающим профессиональную подготовку для работы в сфере туризма, педагогам образовательных организаций, сотрудникам туристских фирм, общественному туристскому активу.

УДК 796.5(075.8)  
ББК 75.81я73

ISBN 978-5-00129-307-1

© Константинов Ю.С., 2023  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
<b>О понятии «спортивно-оздоровительный туризм» .....</b>	<b>6</b>
<b>Из истории развития спортивно-оздоровительного туризма</b> <b>в России .....</b>	<b>11</b>
Развитие туризма до начала XX в. ....	11
Становление системы самостоятельного туризма (1918—1940 гг.).....	14
Туризм как отрасль народного хозяйства (1960—1990 гг.).....	23
Российский спортивно-оздоровительный и детско-юношеский туризм в новых социально-экономических условиях .....	29
<b>Спортивно-оздоровительный туризм как средство физического</b> <b>и духовного воспитания гражданина .....</b>	<b>36</b>
<b>Организация, подготовка и проведение туристского похода .....</b>	<b>45</b>
Подготовка похода.....	45
Туристские должности в группе .....	52
Походное туристское снаряжение.....	62
Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.....	74
Питание в туристском походе.....	81
<b>Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий.....</b>	<b>92</b>
Организация движения группы на маршруте.....	92
Препятствия на маршруте и техника их преодоления .....	96
<b>Общественно полезная работа в походе, охрана природы .....</b>	<b>111</b>
Общественно полезная работа .....	111
Охрана природы .....	112
<b>Топография и ориентирование в туристском путешествии .....</b>	<b>118</b>
Карта в туристском путешествии .....	118
Условные топографические знаки .....	123
Измерение расстояний .....	146
Ориентирование на местности. Понятие об азимуте .....	148
Компас и работа с ним .....	152
Способы и средства ориентирования .....	156
Действия в случае потери ориентировки.....	164

<b>Безопасность в спортивно-оздоровительном туризме</b> .....	169
Обеспечение безопасности при проведении туристских походов .....	169
Опасности в различных видах туризма.....	176
Выживание в экстремальной ситуации .....	191
<b>Туристские слеты и соревнования</b> .....	207
Положение о мероприятии .....	207
Подготовка и проведение туристских слетов и соревнований.....	209
Организация и проведение конкурсной программы .....	222
<b>Спортивный туризм как вид спорта</b> .....	228
Особенности проведения соревнований по виду спорта спортивный туризм».....	229
Проведение соревнований по группе спортивных дисциплин «маршрут» .....	231
Требования к спортивным группам, принимающим участие в соревнованиях.....	236
Подведение итогов соревнований по спортивному туризму (группа спортивных дисциплин «маршрут») .....	238
<b>Проведение соревнований на спортивных туристских технических дистанциях</b> .....	241
Специальное туристское снаряжение .....	241
Организация и проведение соревнований по пешеходному туризму .....	251
Технические приемы, применяемые в туристских соревнованиях .....	259
Технические этапы на туристских соревнованиях.....	265
Соревнования на полосе препятствий.....	283
Соревнования по виду «контрольный туристский маршрут» .....	289
<b>Соревнования по ориентированию</b> .....	294
Ориентирование в заданном направлении.....	294
Ориентирование на маркированной трассе .....	296
Ориентирование по выбору.....	297
Игровые и другие виды ориентирования .....	301
Ночные соревнования по ориентированию .....	301
«Московский лабиринт» .....	303
Безопасность в соревнованиях по ориентированию .....	305
<b>Туризм в программе всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО</b> .....	308
Основные навыки, необходимые участнику туристского похода ...	309
Проверка туристских навыков .....	310

<b>Первая медицинская помощь в туристском походе.....</b>	<b>313</b>
Помощь при травмах и заболеваниях.....	314
Способы транспортировки и переноски пострадавших.....	327
<b>Применение в спортивно-оздоровительном туризме новейших технологий.....</b>	<b>336</b>
Заключение.....	343
Рекомендуемая литература.....	345