

75.8  
И 20

УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ ДЛЯ БАКАЛАВРОВ

Н. В. Иванова

# СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Серия «Учебные издания для бакалавров»

---

**Н. В. Иванова**

# **СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**

*Учебное пособие*

**ВВЕДЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**

Москва

Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°»

2016

УДК 796.5

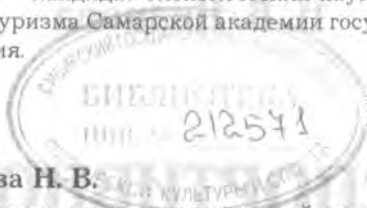
ББК 75.8

И21

Издание подготовлено совместно  
с Издательским центром IPR MEDIA  
[www.iprmedia.ru](http://www.iprmedia.ru)

**Автор:**

**Н. В. Иванова** — кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой сервиса и туризма Самарской академии государственного и муниципального управления.



**Иванова Н. В.**

И21

Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К<sup>о</sup>», 2016. — 256 с

ISBN 978-5-394-02435-1

В учебном пособии рассмотрены основные виды спортивно-оздоровительного и экскурсионного туризма, вопросы подбора и предпочтения туристского снаряжения, организации туристских походов, экскурсионного дела, краеведения, охраны природы, истории туризма и основ безопасности в походах, а также методика организации туристско-краеведческой работы.

Для студентов бакалавриата, обучающихся по направлениям подготовки «Туризм», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», «Сервис», «Гостиничное дело», преподавателей, слушателей курсов повышения квалификации, а также инструкторов и организаторов туристско-краеведческой работы и туристского актива.

ISBN 978-5-394-02435-1

© Иванова Н. В., 2014

© ООО «Ай Пи Эр Медиа», 2014

© ООО «ИТК «Дашков и К<sup>о</sup>», 2014

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Глава 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В ТУРИЗМЕ</b> .....	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
<b>Глава 2. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ</b> .....	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
<b>Глава 3. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b> .....	47
3.1. Спортивное ориентирование как вид спорта .....	47
3.2. Начальная подготовка ориентировщика .....	51
3.3. Организация соревнований по спортивному ориентированию .....	53
<b>Глава 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	57
<b>Глава 5. ОСОБЕННОСТИ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА</b> .....	63
5.1. Понятие туристского похода .....	63
5.2. Поход выходного дня .....	65

5.3. Классификация туристских маршрутов .....	66
5.4. Разработка маршрутов.....	68
<b>Глава 6. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА.....</b>	<b>76</b>
6.1. График подготовки и проведения похода.....	76
6.2. Маршрутная документация.....	79
6.3. Отчет о походе. Оформление спортивных разрядов и званий.....	82
<b>Глава 7. ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ .....</b>	<b>86</b>
<b>Глава 8. ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ .....</b>	<b>99</b>
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
<b>Глава 9. ГИГИЕНА В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ.....</b>	<b>117</b>
9.1. Личная гигиена туристов .....	117
9.2. Профилактика заболеваний и травм.....	120
9.3. Санитарно-гигиенические требования в походных условиях.....	123
<b>Глава 10. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ В ПОХОДАХ.....</b>	<b>125</b>
10.1. Внутренние болезни .....	127
10.2. Хирургические заболевания.....	138
10.3. Оказание помощи при проявлении некоторых симптомов.....	151
10.4. Медицинские аптечки.....	152
<b>Глава 11. ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО .....</b>	<b>155</b>

<b>Глава 12. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДАХ</b> .....	160
12.1. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме .....	160
12.2. Задачи и система обеспечения безопасности .....	162
<b>Глава 13. ОСОБЕННОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА</b> .....	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
<b>Глава 14. КРАЕВЕДЕНИЕ И ОХРАНА ПРИРОДЫ</b> .....	197
14.1. Краеведческая и общественно полезная работа в походе .....	197
14.2. Охрана окружающей среды .....	203
<b>Глава 15. ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ТУРИСТСКО- КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ</b> .....	207
15.1. Экспедиции.....	208
15.2. Экскурсии .....	217
15.3. Школьные музеи .....	226
<b>Глава 16. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ</b> .....	228
16.1. Категории кадров .....	228
16.2. Учебные планы и программы курса «Спортивно-оздоровительный туризм» .....	232

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