

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
<b>Часть I.</b>	
<b>Введение в предмет</b>	
Глава 1. Характеристика туризма как средства физического воспитания . . . . .	5
Глава 2. История развития туризма . . . . .	17
Глава 3. Терминология в туризме . . . . .	25
<b>Часть II.</b>	
<b>Содержание туристской подготовки</b>	
Глава 4. Теоретическая и краеведческая подготовка . . . . .	28
Глава 5. Физическая подготовка . . . . .	49
Глава 6. Формирование личностных качеств у занимающихся туризмом . . . . .	53
Глава 7. Техника и тактика в туризме . . . . .	57
<b>Часть III.</b>	
<b>Ориентирование на местности. Спортивное ориентирование</b>	
Глава 8. Топографическая подготовка . . . . .	89
Глава 9. Ориентирование на местности . . . . .	100
Глава 10. Спортивное ориентирование . . . . .	107
<b>Часть IV.</b>	
<b>Тренировка как составная часть подготовки туриста</b>	
Глава 11. Структура тренировочных циклов . . . . .	116
Глава 12. Программно-целевое планирование туристской подготовки . . . . .	125
Глава 13. Организация подготовки туриста и управление ею . . . . .	132
<b>Часть V.</b>	
<b>Особенности подготовки различных возрастных контингентов занимающихся туризмом</b>	
Глава 14. Методика отбора для занятий туризмом. Методика обучения туризму . . . . .	136
Глава 15. Особенности методики подготовки туристов-школьников . . . . .	142
Глава 16. Особенности подготовки взрослых туристов . . . . .	151
<b>Часть VI.</b>	
<b>Содержание, организация и проведение массовых туристских мероприятий</b>	
Глава 17. Характеристика массовых туристских мероприятий . . . . .	155
Глава 18. Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий . . . . .	164
Глава 19. Организация, подготовка и проведение туристских походов . . . . .	187
<b>Часть VII.</b>	
<b>Система обеспечения туристской подготовки</b>	
Глава 20. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом . . . . .	196
Глава 21. Материально-техническое обеспечение туристских походов . . . . .	211
Глава 22. Медицинское обеспечение туристских мероприятий и гигиена туриста . . . . .	220
Глава 23. Профессиональная подготовка в туризме . . . . .	231
Глава 24. Основные направления научных исследований в туризме . . . . .	235