

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
-------------------	---

Глава 1

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

1.1. Значение туристской подготовки в обеспечении безопасности жизнедеятельности при автономном существовании в природной среде	5
1.2. Личное и групповое туристское снаряжение	9
1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	25
1.4. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов	35
1.5. Питание в туристском походе	47
1.6. Туристские должности в группе. Взаимоотношения в группе и с местным населением	58
1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий	67
1.8. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, занятий	88
1.9. Туристские слеты и соревнования	102
1.10. Методика обучения учащихся основам туризма	116

Глава 2

ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Понятия «топографическая» и «спортивная карта»	133
2.2. Условные знаки	140
Группа 1. Дороги и дорожные сооружения	141
Группа 2. Населенные пункты, отдельные строения	146
Группа 3. Гидрография	151
Группа 4. Растительность	153
Группа 5. Рельеф	157
Группа 6. Пояснительные и специальные туристские знаки	163
2.3. Измерение расстояний на местности	165
2.4. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас	168
2.5. Методические рекомендации по обучению учащихся основам топографии и ориентирования	177
Изучение условных знаков	177
Знакомство с формами рельефа	178
Методы измерения расстояния на местности	179
Определение направлений и движение по азимуту	181

Определение местоположения	184
Восстановление ориентировки	187
Сличение местности с картой	188

Глава 3

ОСНОВЫ АУТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

3.1. Проблемы вынужденного автономного существования	189
3.2. Факторы выживания	194
3.3. Особенности автономного существования в различных климатических зонах	201
3.4. Методика обучения основам автономного существования в различных климатогеографических условиях	206

Глава 4

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВЫНУЖДЕННОМ АУТОНОМНОМ СУЩЕСТВОВАНИИ

4.1. Основные правила поведения в экстремальной ситуации	209
4.2. Ориентирование по местным предметам	217
4.3. Определение направления выхода к населенному пункту	223
4.4. Сооружение временного укрытия	232
4.5. Способы добывания, сохранения огня и разведения костра	239
4.6. Обеспечение водой	244
4.7. Поиск и приготовление пищи	248
4.8. Сигналы бедствия	259
4.9. Методические рекомендации по обучению учащихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании	268
Приложения	271
Приложение 1	271
Приложение 2	279
Приложение 3	283
Приложение 4	285
Приложение 5	287
Приложение 6	291
Литература	295