

Содержание

Введение	3
Глава 1 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ. ТИПЫ, ВИДЫ И ФОРМЫ ТУРИЗМА	5
Глава 2 ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ТУРИЗМА	11
Глава 3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА	32
Глава 4 ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	40
1. Общие положения	40
2. Основные положения Правил соревнований по спортивному туризму	47
2.1. Группа дисциплин «Маршрут»	47
2.2. Группа дисциплин «Дистанции»	63
3. Основные положения разрядных нормативов по спортивному туризму (ЕВСК)	80
Глава 5 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	86
1. Основные понятия	86
2. Основы категорирования туристских маршрутов	88
Глава 6 ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ	104
Глава 7 ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА КАК ВИДА СПОРТА	111
Глава 8 ХАРАКТЕРИСТИКА РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА	119
Глава 9 ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ	126
1. Основные задачи, принципы и методы туристской подготовки	126
2. Содержание туристской подготовки	132
Глава 10 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК	139
Глава 11 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ	149

Глава 12	
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ	159
1. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов	159
2. Психологические советы туристам	161
Глава 13	
ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	173
Глава 14	
ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	185
1. Основные понятия	185
2. Основы ориентирования на местности	194
3. Узлы, используемые в туризме	216
Глава 15	
ТАКТИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА	221
Глава 16	
ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ, КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ТУРИСТОВ	230
Глава 17	
УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	237
1. Основные понятия	237
2. Экспериментальные исследования в спортивно-оздоровительном туризме	244
2.1. О влиянии спортивно-оздоровительного туризма на некоторые психофизиологические показатели организма студенческой молодежи (<i>пример исследования</i>)	244
2.2. Влияние туристских пешеходных походов на организм туристов (<i>пример исследования</i>)	248
2.3. Организация и проведение оздоровительного туристского похода (<i>пример исследования</i>)	252
Глава 18	
РАСЧЕТНЫЕ МЕТОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	263
1. Расчетные методы в организации спортивно-оздоровительного туризма	263
2. Расчетный метод определения механической работы	268
3. Расчетный метод определения скорости передвижения туриста-пешеходника	269
4. Прогнозирование рекреационной направленности туристских классификационных походов	271
5. Вероятностный подход к оценке безопасности человека в природных условиях	273
6. Расчет показателей состояния развития спортивно-оздоровительного туризма	274
Заключение	279
Рекомендуемая литература	280
Приложение 1	
Положение о подготовке кадров спортивного туризма в Российской Федерации	283

Приложение 2	
Элементы техники бивачных работ	388
Приложение 3	
Элементы техники и тактики переправ	391
Приложение 4	
Элементы техники и тактики преодоления скального рельефа	394
Приложение 5	
Элементы техники и тактики преодоления снежно-фирнового рельефа	401
Приложение 6	
Элементы техники и тактики преодоления ледового рельефа	409
Приложение 7	
Элементы техники и тактики страховки	413
Приложение 8	
Элементы техники и тактики спасательных работ подручными средствами	418
Приложение 9	
Элементы техники лыжного туризма	424
Приложение 10	
Элементы техники водного туризма (на байдарке)	427
Приложение 11	
Календарный график горнолыжного похода пятой категории сложности (рук. Ю. Федотов)	458
Приложение 12	
Инструктивное письмо 1–2008, ЦМКК, 10 января 2008 г.	460