

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I. ТУРИЗМ

Глава 1. Туризм как средство физического воспитания	3
Глава 2. История развития туризма	7
Глава 3. Виды туризма	11
Глава 4. Топографическая подготовка туриста	15
Глава 5. Организация туристского похода.....	39
Глава 6. Пешеходный туризм	55
Глава 7. Лыжный туризм.....	67
Глава 8. Горный туризм	77
Глава 9. Водный туризм.....	94
Глава 10. Массовые туристские соревнования школьников	97
Глава 11. Содержание и формы туристской работы с детьми	141

ЧАСТЬ II. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Глава 12. История возникновения и развития спортивного ориентирования	144
Глава 13. Виды спортивного ориентирования.....	149
Глава 14. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика	154
Глава 15. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика	167
Глава 16. Психологическая подготовка ориентировщика	176
Глава 17. Физическая подготовка спортсмена-ориентировщика	187
Глава 18. Планирование подготовки спортсмена-ориентировщика	196
Глава 19. Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию	202
Приложения	217
Рекомендуемая литература.....	224