

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
1. Организация туристско-спортивного мероприятия	8
1.1. Правила планирования и разработки туристского маршрута.....	8
1.2. Постоянные и временные обязанности в туристской группе, распределение обязанностей	16
1.3. Оформление и зачет маршрута	21
1.3.1. Путевые документы	21
1.3.2. Рассмотрение и утверждение маршрута	22
1.3.3. Контроль за подготовкой и проведением путешествия	23
1.3.4. Составление отчета	24
2. Личное и групповое снаряжение туриста, используемое в походе I категории сложности	29
2.1. Личное снаряжение туриста	29
2.2. Групповое снаряжение туриста.....	46
3. Узлы, применяемые в туризме	53
3.1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, ткацкий, грейпвайн	53
3.2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: брам-шкотовый, академический	56
3.3. Узлы, используемые для присоединения веревки к опоре: восьмерка, проводник, стремя, булинь.....	57
3.4. Схватывающие узлы: схватывающий	59
4. Организация бивака в походе	62
4.1. Постановка лагеря	62
4.2. Заготовка дров.....	69
4.3. Работа с костром	73
4.4. Установка палаток	81
4.5. Уход за снаряжением	82
5. Препятствия и способы их преодоления.....	85
5.1. Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления	85
5.2. Технические приемы при преодолении препятствий	91
6. Ориентирование на местности.....	104

6.1. Масштаб карты	104	113
6.2. Компас	113	
6.3. Определение расстояний на местности.....	116	
6.4. Ориентирование карты, способы определения точки стояния.....	117	
6.5. Применение навигатора GPS.....	121	
7. Питание в походе	132	
7.1. Составление походного меню и перечня необходимых продуктов.....	132	
7.2. Подготовка продуктов к походу	138	
7.2.1. Закупка продуктов.....	138	
7.2.2. Обработка и упаковка продуктов	139	
7.2.3. Распределение продуктов с учетом веса снаряжения	144	
7.2.4. Дежурства и выдача продуктов	145	
7.3. Основы рационального питания в походе	146	
7.4. Рецепты походных блюд.....	149	
7.5. Заброска и сохранение продуктов	161	
8. Экология в походе.....	165	
8.1. Утилизация бытовых отходов в походе	165	
8.2. Воздействие на животный и растительный мир.....	167	
8.3. Взаимоотношения с местным населением	168	
9. Опасности, связанные с неправильными действиями туристов.....	171	
9.1. Профилактика заболеваний и оказание первой медицинской помощи в походе.....	171	
9.2. Опасности, травмы и заболевания, связанные с дикими животными	184	
9.3. Личная гигиена туриста, уход за телом.....	188	
9.4. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению	189	
9.5. Действие участника, отставшего от группы	190	
10. Задания для самостоятельной работы	195	
10.1 Бланковое тестирование	196	
10.2 Организация и планирование тренировочного процесса.....	203	
10.3 Задания.....	219	
10.4 Написание реферата	225	
10.5 Вопросы для подготовки к зачету.....	229	
11. Туризм во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	231	
12. Спортивный туризм – комплексный турпродукт дестинаций или вид спорта по преодолению естественных препятствий природной среды	234	
Заключение.....	252	
Глоссарий.....	253	
Библиографический список	262	
Приложения.....	265	