

| | |
|--|------------|
| 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 |
| 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 |

Только для ознакомления