

Министерство спорта Российской Федерации  
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской  
области  
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный  
университет”  
Факультет физической культуры

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

**Материалы XIV Международной научно-практической  
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского  
и юбилею факультета физической культуры  
НИ ТГУ**

г. Томск, 19 ноября 2020 г.

*Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой*

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2020

УДК 796; 797; 798; 799

ББК 75

Ф50

**Физическая культура, здравоохранение и образование :**

Ф 50 материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ / под ред. проф. Е.Ю. Дьяковой. – Томск : СТТ, 2020. – 388 с.

ISBN 978-5-93629-655-0

В сборнике представлены работы по проблемам организации физкультурно-оздоровительной работы с населением, физической культуры детей и подростков, физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. В статьях также отражены теоретические и практические проблемы спорта, туризма, медико-биологические аспекты физической культуры и спортивной тренировки, лечебной и адаптивной физической культуры. Особое внимание уделяется вопросам подготовки и повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, тренеров, преподавателей и студентов факультетов и институтов физической культуры и спорта.

**УДК 796; 797; 798; 799**

*Редакционная коллегия:*

- Шилько В.Г.* – декан факультета физической культуры ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор;
- Капилевич Л.В.* – зав. кафедрой спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины ФФК НИ ТГУ, д.м.н., профессор;
- Загревская А.И.* – зав. кафедрой гимнастики и спортивных игр ФФК НИ ТГУ, д.п.н., профессор;
- Дьякова Е.Ю.* – д.м.н., профессор ФФК НИ ТГУ;
- Ложкина М.Б.* – к.б.н., доцент ФФК НИ ТГУ;
- Гусева Н.Л.* – к.п.н., доцент ФФК НИ ТГУ.

*Материалы публикуются в авторской редакции с издательской корректурой.*

ISBN 978-5-93629-655-0

© Авторы, 2020

© Оформление. СТТ™, 2020

## **ПЕШЕХОДНЫЙ МАРШРУТ “АЛТАЙСКИЙ КРАЙ”**

Шипилов В.А., Дьякова Е.Ю.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск*

Пешеходный туризм давно является одним из самых популярных видов спортивной активности как для новичков, так и для опытных туристов во всем мире. Благодаря своей доступности, несомненной пользе для здоровья и свободе в выборе маршрута в соответствии с познавательными и культурными потребностями участников похода. По сложности пешие походы могут быть самыми разными – от экскурсий и походов выходного дня до сложных категорийных маршрутов.

Алтайский край всегда привлекал туристов своей разнообразной природой, именами выдающихся земляков и историей. Сейчас в крае активно развивается туризм в Белокурихе и ее окрестностях. За последнее время было построено большое количество туристской инфраструктуры, которая притягивает с каждым годом все больше туристов [3, 4].

В данной работе представлен маршрут по Алтайскому краю, в частности по Смоленскому и Алтайскому району, так как это одно из бурно развивающихся туристских мест в крае с красивой природой, интересными достопримечательностями и благоприятным климатом [1].

Описание маршрута: комбинированный, не категорийный, протяженность активной части маршрута 180 км, общая продолжительность 7 дней, ходовых дней 5.

Нитка маршрута (рис. 1): г. Томск – г. Бийск – г. Белокуриха – гостиница “Шале Яковка” – Парк “Каменный остров” – Сибирское подворье – Зоопарк “Парк животных ледникового периода” – Серпантин на Белокурихе 2 (800 м) – Статуя Будды (800 м) – Алтайская Шамбала (800 м) – Пепелац (800 м) – Музей сельского быта – гостиница “Шале Яковка” – Дорога на Мельницу (400 м) – Старая Мельница (400 м) – Ручей Шиши – Вековая Сосна – г. Круглая (800 м) – Скала Четыре Брата (400м) – Антенна с Космосом (400 м) – Солнечная поляна – гостиница “Шале Яковка” – Кресельный подъемник на г. Церковку – г. Церковка (800 м) – гостиница “Шале Яковка” – аквапарк “Беловодье” – гостиница “Шале Яковка” – лечебно-оздоровительный комплекс “Долина Алтая” – Село Макарьёвка – Алтайское Холмогорье – Моральник “Алтай” – о. Айченок – о. Ая – р. Катунь – г. Чёртов Палец

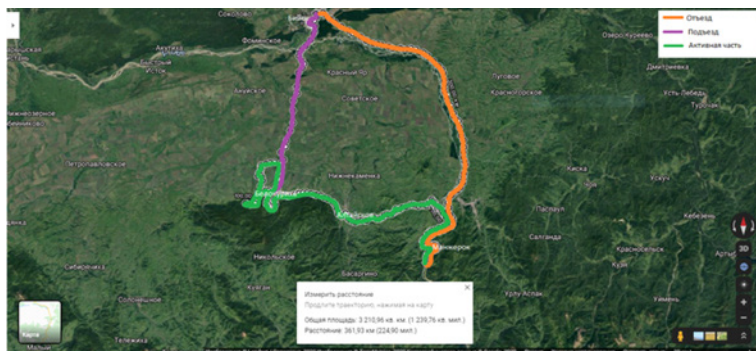


Рис. 1. Обзорная карт-схема (картографические данные подготовлены с помощью приложения Google-maps)

(250 м) – Айский мост – Памятник Джону Леннону – Тавдинские пещеры – г. Бийск – г. Томск.

#### **Подъезд и отъезд**

Белокуриха – точка начала активной части маршрута – расположена в юго-восточной части Алтайского края у подножия горы Церковки. Заезд осуществляет из города Бийска, который расположен в 65 км от Белокурихи. Выезд будет от Тавдинских пещер, которые находятся в 140 км от города Бийска.

*Подъезд.* Поезд 601Н Томск 1 – Бийск отправляется в 17:08 из Томска и прибывает в Бийск на следующие сутки в 07:41, поезд ходит через день. В пути 15 часов. Поезд идет в ночь, и большую часть пути есть возможность поспать.

*Отъезд.* Поезд 602Н Бийск – Томск 2 отправляется в 20:15 из Бийска и прибывает в Томск на следующие сутки в 11:45.

По прибытию в район следует зарегистрировать группу в одном из отделений МЧС, например, в Территориальном ОНДиПР № 3 по Алтайскому краю. Адрес: Алтайский край, Белокуриха, улица Академика Мясникова, 2а, 659900.

#### **Программа похода**

*День 1: гостиница “Шале Яковка” – гостиница “Шале Яковка”.*  
Расстояние ~ 60 км (37,3 миль).

Общее время движения на автотранспорте ≈ 1 час.

В 7:41 группа пребывает на ЖД вокзал г. Бийска. В 7:50 группу забирает заказной микроавтобус и отвозит в г. Белокуриху в гости-

ницу “Шале Яковка” [5]. В 10:00 начинается экскурсия на заказном микроавтобусе. Первое место, которое посещает группа – парк “Каменный остров”, который находится у въезда в г. Белокуриха. Далее едем по автодороге Р368 и сворачиваем налево, посещаем зоопарк “Парк ледникового периода” в туристской зоне “Сибирское подворье”. В 12:00 выезжаем из зоопарка и едем на серпантин на Белокуриху 2, останавливается там на смотровой площадке. Едем в туристскую зону “Алтайская Шамбала” и в 12:30 останавливаемся на обед в кофе “Бакхаус”. После обеда в 13:30 идем на прогулку по грунтовой дороге до статуи Будды. Возвращаемся и едем в музей “Пепелац”, после едем в музей сельского быта, там ужинаем в 18:30 и едем в гостиницу. Отбой в 23:00.

*День 2: гостиница “Шале Яковка” – гостиница “Шале Яковка”.*

Расстояние ~18 км (11,2 миль).

Чистое ходовое время (ЧВХ) ~7 ч.

Первый пешеходный поход начинается с тропы к “Старой Мельнице”, от нее поднимаемся к “Вековой сосне” и спускаемся к ручью Шиши, далее идем вдоль ручья и сворачиваем к горе “Круглой”, поднимаемся на нее и после спуска идем по грунтовой дороге до скалы “Четыре брата”. После посещения скал идем дальше по грунтовой дороге и доходим до Солнечной поляны, после нее проходим конный двор и возвращаемся в гостиницу. В 19:00 ужин. 23:00 отбой.

*День 3: гостиница “Шале Яковка”.*

День отдыха и восстановления.

Подъем в 8:00, до обеда – небольшая прогулка и подъем на кресельном подъемнике на г. Церковку. После обеда отправляемся в аквапарк “Беловодье”. В 19:00 ужин. В 22:00 отбой.

*День 4: гостиница “Шале Яковка” – тур. зона Алтайское Холмогорье*

Расстояние ~25 км (15,53 миль).

ЧХВ ~8 ч.

Подъем в 8:00, в 9:00 собираемся и отправляемся во второй пешеходный поход. По грунтовой дороге доходим до лечебно-оздоровительного комплекса “Долина Алтая” и от него идем по тропе вдоль леса. В 13:00, не доходя 3 км до села Макарьёвка, останавливаемся на обед. После обеда проходим село и идем дальше вдоль леса. В 18:00 заканчиваем поход и разбиваем лагерь вблизи туристской зоны “Алтайское Холмогорье” [2]. В 20:00 ужин. Отбой в 22:00.

*День 5: оз. Зеркальное – устье долины “Водопадный”.*

Расстояние ~75 км (46,6 миль).

Время в дороге ~1 ч 30 мин.

Подъем в 8:00, собираемся и выдвигаемся в туристскую зону “Алтайское Холмогорье”, там завтракаем в кафе “Укроп и гренка”, и в 9:00 нас забирает заказной микроавтобус. Выезжаем из села Алтайское и едем по автодороге 01К-29. В 9:30 останавливаемся в маральнике “Алтай”, далее едем по автодороге до озера Айченок. После едем на озеро Ая. В 13:10 обед в кафе “Эврика”, которое находится возле Айского моста, после обеда едем к горе Чёртов Палец. После восхождения отправляемся к памятнику Джону Леннону, который находится рядом с озером Бирюзовая Катунь. Завершаем активную часть маршрута экскурсией по Тавдинским пещерам. После посещения пещер нас отвозят в село Манжерок, где мы ужинаем и садимся на рейсовый автобус до Бийска.

### **Выводы**

Данный маршрут понравится как любителям пассивного отдыха, так и любителям активных развлечений. Также маршрут подойдет для всех возрастных категорий и не даст заскучать даже самому придиричивому туристу. Протяженность маршрута достаточно велика, чтобы в короткие сроки можно было увидеть множество достопримечательностей и побывать во многих интересных местах. Группе не даст утомиться комбинирование пешеходного и авто туризма. Алтайский рельеф и природа края будут благотворно влиять на психологическое и физическое состояние туристов, поэтому данный маршрут является желанным и даже необходимым решением для пополнения душевных сил и укрепления здоровья.

### **Литература**

1. Алтайский край [Электронный ресурс] // Российский союз туриндустрии. – URL: [https://www.rostourunion.ru/komissii\\_rst/sibirskiyi\\_fo/altayiskiyi\\_krayi/](https://www.rostourunion.ru/komissii_rst/sibirskiyi_fo/altayiskiyi_krayi/) (дата обращения: 03.06.2020).
2. Алтайское Холмогорье [Электронный ресурс] // Туристер. – URL: <https://www.tourister.ru/world/europe/russia/city/altaiskii/parks/30320> (дата обращения: 03.06.2020).
3. Подробно об Алтайском крае и его столице [Электронный ресурс] // Barnaul-altai. – URL: <https://www.barnaul-altai.ru/info/barnaul/altai/fauna.php> (дата обращения: 03.06.2020).
4. Развитие гастрономического туризма помогает повысить привлекательность города-курорта Белокурихи [Электронный ресурс] // Официальный сайт Алтайского края. – URL: <https://cutt.ly/VyCLuH1> (дата обращения: 03.06.2020).

Разработка пешеходного маршрута по территории Республики Башкортостан в контексте развития регионального туризма <i>Шараев М.О., Карвунис Ю.А.</i> .....	368
Пешеходный маршрут "Алтайский Край" <i>Шипилов В.А., Дьякова Е.Ю.</i> .....	371
Summary .....	376
Авторский указатель .....	377

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
И ОБРАЗОВАНИЕ**

Материалы XIV Международной научно-практической  
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею  
факультета физической культуры НИ ТГУ

Дизайн – В.А. Сергеев  
Верстка, корректура – Ю.А. Алексеева  
Редактирование – С.В. Алексеев

Издательство «СТТ»  
(Scientific & Technical Translations)  
Россия, 634028, г. Томск, проспект Ленина, 15Б-1  
Тел.: (3822) 421-455  
E-mail: stt@sttonline.com



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Формат 84x108/32. Усл. п. л. 20,37. Уч.-изд. л. 16,79.  
Бумага SvetoCopy. Гарнитура Newton7C. Печать цифровая.  
Тираж 300 экз. Заказ № 655.