

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

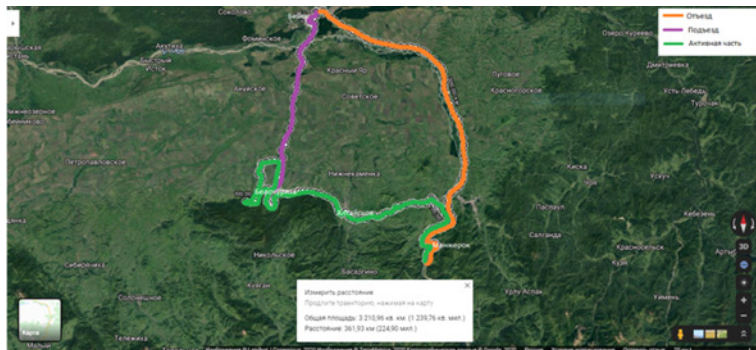


Рис. 1. Обзорная карт-схема (картографические данные подготовлены с помощью приложения Google-maps)

(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 туристической индустрии. – URL: 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).

5. Шале Яковка [Электронный ресурс] // 101Hotels. – URL: https://101hotels.com/main/cities/belokuriha/chalet_yakovka.html (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.