МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кабачкова А. В., Негоденко Е. С., Карвунис Ю. А.

ТУРИЗМ

планирование маршрута

Учебно-методическое пособие
по курсу «Основы спортивно-оздоровительного туризма»
для студентов факультета физической культуры
направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Томск
2020

УДК 796.5
ББК 75.81

РАССМОТРЕНО И УТВЕРЖДЕНО учебно-методической комиссией факультета физической культуры
Протокол №11 от «28» ноября 2020 г.
Председатель УМК ФФК Карвунис Ю. А.

Авторы: Кабачкова А. В., Негоденко Е. С., Карвунис Ю. А.

Графический дизайнер Кироненко Т. А.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с программой курса «Основы спортивно-оздоровительного туризма» по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». В пособии сделан акцент на организации безопасных маршрутов с учётом различных условий территорий и характеристик участников. Значительную часть издания составляют актуальные теоретические и практические задания с включением интерактивных элементов. Пособие адаптировано для работы в дистанционном формате.

Для преподавателей и студентов профильных направлений подготовки, а также для широкого круга читателей, интересующихся активными видами туризма и самостоятельно планирующих свои путешествия.

Издание подготовлено в авторской редакции

Подписано в печать 11.12.2020 г.

Отпечатано на участке цифровой печати

Издательства Томского государственного университета

634050, г. Томск, пр. Ленина, 36, тел. (3822) 529-849.

E-mail: rio.tsu@mail.ru

Заказ № 4526 от «8» декабря 2020 г. Тираж 50 экз.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ПОСОБИЕМ

Учебно-методическое пособие состоит из шести разделов, которые отражают основные аспекты планирования активного туристского маршрута. По каждому разделу представлен краткий теоретический материал и даны кейсы для практического разбора. Для перехода на внешние ресурсы, расположенные в сети Интернет, в пособии используются QR-коды.

Кейс - это описание проблемной ситуации, требующей решения. Как правило под решением подразумевают предложение определённого варианта действий, которые будут оптимальны в сложившихся условиях. Обсуждение вариантов решения кейса проходит в форме дискуссии и с представлением результатов в виде презентации, если такая задача поставлена преподавателем.

Типовые этапы решения кейса:

А) знакомство с ситуацией и её особенностями;

Б) выделение основной проблемы или нескольких проблем, выделение факторов и персоналий, которые могут реально воздействовать на решение этих проблем;

В) предложение концепций или тем для «мозгового штурма»;

Г) анализ последствий принятия того или иного решения и механизмы их предотвращения;

Д) представление результатов решения кейса.

Мозговой штурм. Метод служит для оперативного решения проблем и основывается на стимулировании творческой активности людей, принимающих в нём участие и предлагающих максимальное количество всевозможных вариантов решения. Участники по одному высказывают идеи и предложения. Один из них их фиксирует - записывает на плакате или доске. После мозгового штурма эти предложения рассматриваются и оцениваются, а группа принимает окончательное решение. Обычно мозговой штурм состоит из трёх обязательных этапов, различных по организации и правилам проведения.

Первый этап - постановка проблемы. Важно чётко сформулировать проблему, отобрать участников и распределить

их роли (например, ведущий, помощники и прочие). Как правило, для мозгового штурма создаётся две группы. В первую группу входят люди – генераторы идей, предлагающие решения. А вторая группа состоит из так называемой комиссии, занимающейся обработкой предложенных решений.

Второй этап - генерация идей. На этом этапе важно соблюдать правила. Во-первых, необходимо представить максимальное количество идей, без любых ограничений. Во-вторых, фиксируются даже фантастические, абсурдные и нестандартные идеи. В-третьих, не должно быть никакой критики или оценивания предлагаемых идей.

Третий этап - отбор, систематизация и оценка идей. На данном этапе необходимо выделить по-настоящему эффективные идеи и выработать единое мнение (оценка и критика приветствуются).

Сканируйте код для перехода на сайт университета

QR-код представляет собой двумерный штрихкод, который можно сканировать и получить доступ к информации, привязанной к этому коду. Считать такую метку можно с помощью специального приложения для мобильного телефона.

Условные обозначения:

Вопросы для детальной проработки материала

Справочная информация

Описание кейса с заданием и вопросами

Работа с картографическим материалом

1 2 3 4 5 6

ТЕМА 1. ЦЕЛЬ МАРШРУТА

1.1. Теоретический материал по разделу

Цель - это конечный результат деятельности человека (или группы людей), предварительное идеальное представление о котором, совместно с желанием её достигнуть, определяет выбор соответствующих средств и действий по его достижению

Каждый поход, вне зависимости от того, воскресный это выход или многодневное путешествие, должен иметь **цель**. Причём не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведённую до сведения каждого участника похода. Цели походов могут быть различными (рис. 1) - пройтись по осеннему лесу и подышать свежим воздухом, посетить места боевой славы или, используя практические навыки, преодолеть естественные препятствия на маршруте и т.д. Несмотря на то, что сложно перечислить все цели туристского похода, их можно условно разделить на цели рекреационной[1] и спортивной направленности.

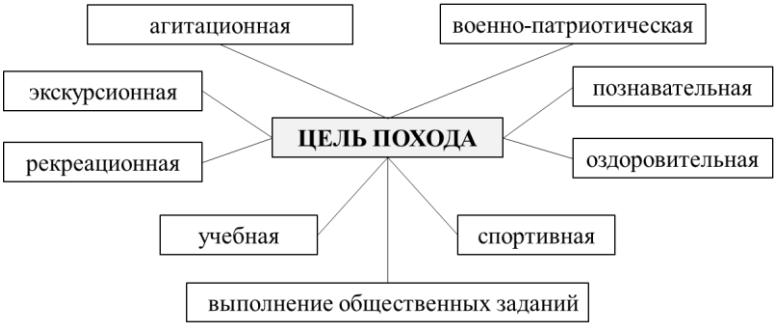


Рис. 1. Частные цели походов

[1] Рекреация (в широком смысле) - это процесс восстановления живых сил человека (например, физических, духовных, моральных и пр.)

Любой поход должен иметь конкретную словесно сформулированную цель, доведённую до сведения всех участников похода

Почему необходимо формулировать цель похода и доводить её до сведения каждого участника?

Для **формулировки цели** можно воспользоваться технологией SMART. Данная технология позволяет на этапе целеполагания обобщить всю имеющуюся информацию, установить приемлемые сроки для достижения цели, определить достаточность ресурсов, предоставить всем участникам процесса ясные, точные и конкретные задачи. Каждая буква аббревиатуры обозначает критерий эффективности, который можно применить к цели – таблица 1.

Таблица 1

Параметры SMART-цели

S	**M**	**A**	**R**	**T**
Specific	Measurable	Attainable	Realistic или Relevant	Time-bound
Конкретная	Измеряемая	Достижимая	Реалистичная или Значимая	Имеет чёткие сроки
Опишите конечный результат	Задайте параметры	Ставьте достижимые задачи	Задачи реальные и значимые	Обозначьте точную дату (сроки)

В рамках одного похода желательно не намечать слишком много целей, так как множество целей предъявляют к походу плохо согласующиеся или вообще несовместимые требования. Пытаясь реализовать все перечисленные цели, руководители и участники походов оказываются в затруднении. Например, возникает хроническая нехватка времени, спешка и постоянная необходимость отдать предпочтение одному из двух одинаково

важных дел. Один поход - одна цель, если намеченных целей две или больше, то необходимо выделить среди них главную, остальные - второстепенные, которые выполняются лишь тогда, когда остается время и возможности. При этом, стоит помнить, что перед походами новичков не следует ставить никаких специальных целей. Основной целью для таких групп будет успешно преодолеть маршрут и научиться комфортно существовать в условиях похода (передвижение по маршруту, ориентирование, разбивка бивака, разведение костра, приготовление пищи и пр.). Только после того, как начинающий турист овладел базовыми туристскими навыками, он может применить их для достижения других целей.

Поход должен иметь одну главную цель. Именно эта цель определяет последующую организацию подхода

Что необходимо для создания туристских предложений, которые учитывают потребности клиента?

1.2. Кейсы для практического разбора

1.2.1. Воскресный поход с коллегами

Описание ситуации. В отделе один из сотрудников предлагает сходить в воскресенье в поход. Все радостно поддерживают это предложение, всю неделю с нетерпением ожидают этого дня, тщательно готовятся. И вот долгожданный день приходит. Все в самом радужном настроении начинают поход. Но проходит часполтора, и вот уже раздаётся недовольный голос: «Ну, куда нам ещё идти? Поляна тут хорошая, вон речка - искупаться можно». Организуется бивак, но не успеют любители отдыха на поляне как следует устроиться, чтобы позагорать, как кто-то заявляет: «Ну, чего хорошего - сидеть на месте? Искупались - и хватит. Пойдёмте лучше в лес, нарвём цветов, ягод и грибов поищем,

в конце концов, просто пройдёмся, а то на месте скучно». Бивак сворачивается. Группа заходит в лес. И тут опять находятся недовольные: «Что это мы ещё тянемся? Давайте-ка в темпе, а? А то мы так за день никуда не придём». Группа пытается некоторое время «идти в темпе», но скоро выясняется, что кто-то запыхался, и идти так быстро не может, кто-то недоволен, что не удаётся на ходу искать ягоды и рвать цветы. Начинается спор; что делать дальше? Любители пассивного отдыха заявляют, что не надо было уходить с поляны, где был бивак, и предлагают вернуться. Кто-то согласен с ними, что незачем много ходить, но считает, что назад идти нецелесообразно, а надо идти дальше и поискать нового места для бивака. Спор разгорается, начинает назревать ссора. Некоторые просто не знают, что делать. Так общее радостное вначале настроение окажется безвозвратно испорченным. Скорее всего, будет принято какое-то промежуточное решение, которое, в сущности, ни одну из сторон не устраивает.

Задание. Решите кейс, опираясь на вопросы для обсуждения.

Вопросы для обсуждения:

1. В чем причина неудачи «воскресного похода»?
2. Какие цели были у участников этого похода?
3. Когда и о чем стоило договориться участникам похода?
4. Предположите, как мог бы пройти «воскресный поход» в зависимости от поставленной цели.

1.2.2. Работа с клиентами туристского комплекса

Описание ситуации. На территории республики Алтай круглогодично работает туристский комплекс «Высотник» - https://belukha.ru/. Специализация базы - активные маршруты различной продолжительности, трекинги, комбинированные туры, сочетающие несколько средств передвижения, восхождения в окрестностях горы Белуха (высочайшая точка Алтая, Катунский хребет, 4509 м). Увидеть Белуху - мечта многих туристов, в том числе иностранцев. Поэтому они охотно приезжают туда снова

и снова, привлекая своих родственников и знакомых. Базу «Высотник» ценят за то, что уровень обслуживания и безопасности клиентов всегда на высоте.

Задание. Представьте себя менеджером базы по работе с клиентами. Вам поступил запрос сразу от нескольких групп:

А) группа китайских студентов на летних каникулах;

Б) команда спасателей с 10-летним стажем работы в горах;

В) семейная пара из Германии с дочерью, страдающей ожирением.

Вопросы для обсуждения:

1. Предположите, какие виды активностей подойдут каждой группе
2. Предложите наиболее привлекательные варианты туров
3. Что необходимо учитывать при составлении таких предложений?

1.2.3. Цель спортивно-оздоровительного похода

Задание. В формате мозгового штурма (см. Методические рекомендации по работе с пособием) предложите варианты целей и задач, которые возможны при реализации спортивно-оздоровительного похода. Разделите получившиеся варианты на две группы, соотнеся цели и задачи с «рекреационной направленностью» и «спортивной направленностью». Случайным образом выберете цель похода из предложенных вариантов. Составьте примерный перечень объектов туристского интереса, которые будут соответствовать доставшейся вам цели.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое рекреация и в чем особенность содержания целей и задач похода рекреационной направленности?
2. В чем особенность содержания целей и задач похода спортивной направленности?
3. Что можно отнести к объектам туристского интереса?

ТЕМА 2. РАЙОН, СЕЗОН, ДЛИТЕЛЬНОСТЬ И НИТКА МАРШРУТА

2.1. Теоретический материал по разделу

Выбор **района маршрута** и **сроков проведения похода,** в первую очередь, определяется целью и задачами, а также количественным и качественным составом участников. В частности, важным является не только туристский опыт, но и возраст, состояние здоровья, физическая подготовленность и даже культурно-национальные особенности членов туристской группы. Обязательно стоит учитывать предполагаемый бюджет похода, рельефные, климатические и экологические особенности региона. Говоря об экологических факторах, необходимо иметь информацию об отсутствии вредных промышленных выбросов в районе похода, о доступе к питьевой воде и наличии особо охраняемых природных территорий на маршруте. Не стоит забывать об эстетической составляющей и учитывать сезонные особенности района маршрута при планировании похода. В связи с этим принято выделять зимние, летние и межсезонные маршруты. Транспортная доступность и допустимая степень автономности туристской группы во время похода будут предъявлять особые требования к материально-технической и кадровой обеспеченности. Например, необходимость иметь общую и специальную экипировку и снаряжение, потребность в специальных средствах передвижения, а также определённая квалификация гида-проводника и руководителя группы. Все вышеперечисленные факторы определяют параметры маршрута - таблица 2.

Выбор района маршрута и сроков проведения похода зависит от многих факторов

? Классифицируйте факторы, которые необходимо учитывать при выборе района маршрута, нарисуйте ментальную карту[2]

Таблица 2

Основные параметры маршрута

Параметр	Пояснение
Длительность	количество дней
Интенсивность	км в день, необходимая средняя скорость передвижения
Основные препятствия	локальные и протяжённые препятствия
Напряжённость маршрута	соотношение количества ходовых дней и дней отдыха (дневок), количество препятствий в день, ходовое время
Новизна	степень освоенности посещаемого региона, уровень популярности предполагаемых для посещения достопримечательностей, троп и пр.
Аттрактивность	живописность, уникальность ландшафта, количество достопримечательностей с высоким туристским интересом
Безопасность	адекватность напряжённости и интенсивности маршрута, соответствие и достаточность опыта участников и гида-проводника, инструктора, руководителя для преодоления предполагаемых препятствий, наличие аварийных вариантов маршрута и запасных путей преодоления сложных участков маршрута
Доступность	степень транспортной доступности, объем бюджета, необходимость оформления разрешений, специальных справок, пропусков в ООПТ и (или) приграничные зоны
Информационно-методическая обеспеченность	наличие картографического материала в свободном доступе, наличие описаний физико-географических и прочих характеристик региона, туристских достопримечательностей, троп туристов, экотроп, путеводителей, информационных центров, возможности ориентирования электронными средствами навигации

Особо охраняемые природные территории (или ООПТ) - это участки земли, водной поверхности и воздушного пространства над ними, где располагаются природные комплексы и объекты,

[2] Ментальная карта - это метод структуризации информации с использованием графической записи в виде диаграммы связей

которые имеют особое природоохранное, научное, культурное, эстетическое, рекреационное и оздоровительное значение, которые изъяты решениями органов государственной власти полностью или частично из хозяйственного использования и для которых установлен режим особой охраны. Особо охраняемые природные территории относятся к объектам общенационального достояния (цит. по: Федеральный закон Российской Федерации «Об особо охраняемых природных территориях» от 14.03.1995 г.).

Информационно-справочная система «ООПТ России» - http://oopt.info/ (ресурс содержит информацию об ООПТ федерального значения)

Если маршрут проходит по особо охраняемой природной территории, что необходимо учитывать при планировании похода?

При планировании похода необходимо тщательно проработать путь или **нитку маршрута** - всё расстояние от начала и до конца пути. Выделяют линейные, радиальные, кольцевые и комбинированные маршруты - рисунок 2.

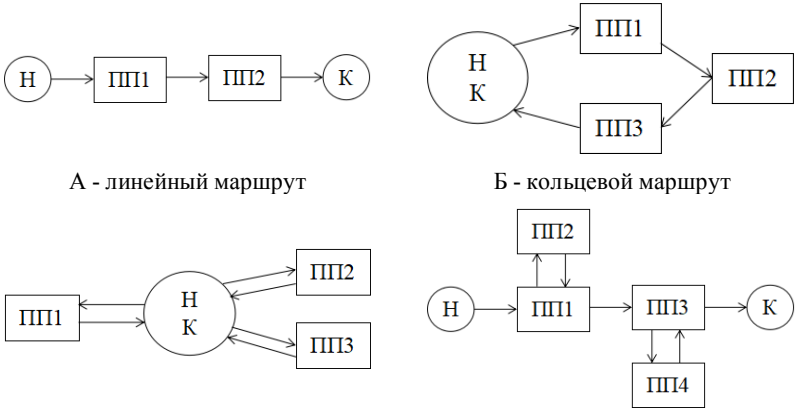


Рис. 2. Виды туристских маршрутов

Примечание - Н - начальная точка маршрута, К - конечная точка маршрута, ПП - промежуточные пункты

Ранее нитку маршрута разрабатывали по подробным бумажным картам, сейчас же доступно различное компьютерное программное обеспечение. Например можно воспользоваться программами SAS.Планета, OpenStreetMap, ПоискПути (https://map.poiskputi.ru/), NAKARTE (https://nakarte.me/) или Google Earth, которые позволяют посмотреть карту маршрута, GPS-снимки местности и построить трек пути (или нитку маршрута).

Нитка маршрута – это последовательность ориентиров от начала до конца пути (пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места туристских биваков и пункт финиша)

Подберите свободно распространяемое программное обеспечение, позволяющее построить трек пути; сравните возможности этих программ

Протяжённость маршрута зависит от цели, которую планирует достичь туристская группа. В случае спортивного маршрута необходимо помнить о требованиях, в том числе и к его протяжённости. Классифицированные туристские походы различают по видам туризма, степеням и категориям сложности. Правила проведения таких походов и разрядные требования устанавливаются Единой всероссийской спортивной классификацией. Такая нормативная документация регламентирует протяжённость маршрута (в км), продолжительность похода (в днях) и количество сложных участков пути. Некоторые соответствия параметров маршрута его целям представлены в таблице 3.

Таблица 3

Соответствие параметров маршрута его целям

Маршрут	Р		П	Э
Уровень ФП	низкий	средний	высокий	высокий
Продолжительность, количество дней	3-4	6	10	более 13
Протяжённость, км	до 75	до 100	до 140	более 170

Примечание – Р – рекреационный, П – приключенческий, Э – экстремальный, ФП - физическая подготовленность группы; под уровнем подготовленности группы подразумевается её допустимый уровень

Туристский маршрут относят к определённой категории сложности путём сравнения его с эталонными маршрутами, установленными для данного района и вида туризма

Чем отличается степень сложности от категории сложности? Какие степени и категории сложности выделяют?

2.2. Кейсы для практического разбора

2.2.1. Изменчивость цели похода

Описание ситуации. Спортивные маршруты актуальны для спортсменов-разрядников в самодеятельном туризме, а также используются предпринимателями коммерческого спортивного туризма. Для последних жёсткое следование нормативным требованиям при планировании интенсивности физической нагрузки не обязательно, поэтому всегда есть возможность варьировать цель похода от рекреационной до спортивной.

Задание. Представьте себя руководителем коммерческой организации, предоставляющей коммерческие услуги в области активного туризма. Какие решения необходимо принять, если участники туристской группы обладают недостаточной физической подготовленностью? Решите кейс, опираясь на вопросы для обсуждения.

Вопросы для обсуждения:

1. Допустима ли изменчивость цели похода?
2. Какие параметры маршрута можно варьировать, если речь идёт о готовом коммерческом предложении?
3. Нужно ли закладывать изменчивость цели и маршрута?

2.2.2. Главней всего прогноз погоды

Описание ситуации. Одна знакомая уверяла, что доверяет людям, с которыми идёт в поход, что они всё знают… В итоге

оказалось, что эти люди даже прогноз погоды в районе похода не удосужились посмотреть. Они даже не знали, как правильно смотреть прогноз погоды. Оказалось, что в районе, куда они планировали отправиться, по прогнозу были дожди, а они не собирались брать с собой дождевики и тёплую одежду! Хорошо, что поход у них отменился.

Задание. Предположите варианты развития событий в случае реализации похода в описанных условиях. Выделите основные последствия, с которыми могли бы столкнуться участники группы. Что необходимо было учесть на этапе предварительного планирования? Опишите действия, которые позволили бы избежать неприятностей в походе, связанных с неблагоприятными погодными условиями.

Вопросы для обсуждения:

1. Как правильно смотреть прогноз погоды в районе похода?
2. Какие сервисы помогут определиться с погодой?
3. Что может «предсказать» ухудшение погоды?
4. Что необходимо сделать / запланировать / взять, если будет предположение о плохой погоде в районе похода?
5. Какие погодные условия будут основанием перенести сроки похода?

2.2.3. Деятельность туристского бюро

Описание ситуации. Вы планируете деятельность туристского бюро на год, а значит вам необходимо распределить команды гидов по различным видам туризма в нескольких регионах России (Кольский полуостров (хребет Хибины), республика Карелия, Северный Кавказ, Юг полуострова Крым, республика Татарстан, Красноярский край (плато Путорана), республика Алтай (Катунский хребет), республика Бурятия (Тункинский национальный парк), Иркутская область (озеро Байкал) и полуостров Камчатка. В бюро работают спортивные кадры, специализирующиеся на водном, пешеходном, горнолыжном

(в том числе ски-альпинизм[3]) и горном туризме - в каждом виде по два человека.

Задание. Распределите гидов по сезонам работы в регионах России так, чтобы каждый человек принёс максимальную прибыль вашему бюро и не сидел без работы, потому что приехал не свой сезон. В формате мозгового штурма предложите, какие виды туризма возможны в регионах работы данного туристского бюро. Определите сезоны и продолжительность полезного времени работы в конкретном сезоне. Например, водные походы экстремальной сложности в России ходят исключительно весной, за исключением периода активного половодья, так как это небезопасно даже для опытных спортсменов. Распределите гидов, ориентируясь на масштаб и сложность работы в регионе, возможно, в некоторых регионах сопровождать группу только одному инструктору может быть небезопасно. Для выполнения задания удобно использовать карту России и помечать границы региона и виды туризма.

Вопросы для обсуждения:

1. Есть ли связь между сезоном и видом туризма? Если да, то какая?
2. Какие виды туризма популярны в указанных регионах России?
3. Какие сезоны являются предпочтительными для водного, пешеходного, горнолыжного и горного видов туризма?

2.2.4. Детско-юношеский туризм

Описание ситуации. Клуб детско-юношеского туризма «Кедр» г. Томска выиграл грант по развитию внутреннего туризма среди детей и молодёжи. Для реализации условий гранта коллективу педагогов клуба необходимо разработать различные варианты маршрутов на территории одной из областей РФ. Ввиду близости,

[3] Ски-альпинизм предполагает прохождение маршрута в горах с подъёмом на лыжах с камусом и/или пешком с лыжами и спуском на лыжах без трассы

удобства транспортной доступности и обширного рекреационного потенциала была выбрана Кемеровская область[4].

Задание. Изучите физико-географические, рекреационные, социально-экономические и экологические особенности Кемеровской области. Проанализируйте эти данные и заполните таблицу, вписывая название конкретного района / региона Кемеровской области (например, отроги [5] Кузнецкого Алатау, Горная Шория, север Кузбасса и т. д.) в соответствующую ячейку. Вариантов районов / регионов для реализации маршрутов одного типа может быть несколько.

Маршрут			
оздоровительный	*краеведческий*	*военно-патриотический*	*спортивный*

Вопросы для обсуждения:

1. Какие районы / регионы области были выделены?
2. Какие критерии имели значение при определении специфики районов / регионов Кемеровской области?
3. Что, по вашему мнению, является ключевым для каждого маршрута?
4. Какие ресурсы необходимы, а какие носят второстепенный или дополнительный характер и являются необязательными для каждого вида маршрута?

[4] Кемеровская область или Кузбасс является субъектов России и входит в состав Сибирского федерального округа. Область расположена на юго-востоке Западной Сибири и занимает отроги Алтая и Саян. Протяжённость области с севера на юг почти 500 км, с запада на восток - 300 км

[5] Отрог - это относительно короткий и узкий горный хребет, отходящий от крупной горной цепи и понижающийся к её периферии

ТЕМА 3. ЛОГИСТИКА МАРШРУТА

3.1. Теоретический материал по разделу

При **планировании логистики** маршрута необходимо учитывать ходовые дни (или дневные переходы), днёвки, полуднёвки, ночёвки, подъезды и аварийные пути выхода (или аварийные варианты). Как правило весь маршрут разделяют на отрезки дневных переходов и отмечают места биваков и днёвок.

Днёвка - это однодневная остановка на отдых во время похода

При выборе мест для ночлега важно заботиться не только об их безопасности и удобстве, но и о реальной достижимости при планировании дневных переходов. Такая достижимость складывается не только из протяжённости дневных переходов и их продолжительности, но и учитывает прогнозируемую скорость движения группы в реальных условиях с учётом рельефа и ситуаций, возможные изменения метеорологических условий и технические возможности группы. Для компенсации потерь времени, как правило, планируются запасные дни.

Как подобрать безопасное и в то же время комфортное место для ночлега туристкой группы? С какими факторами риска [6] могут столкнуться туристы на территории лагеря?

При выборе подходящих мест для организации днёвок не стоит забывать о разумных и обоснованных промежутках между ними.

[6] Риск в спортивном походе – это вероятность несчастного случая (аварии) или заболевания участников туристских мероприятий вследствие воздействия на них факторов риска

Их периодичность определяется рядом взаимосвязанных факторов. Например, при планировании спортивного маршрута важно, чтобы их общее количество не превышало 20% от общей продолжительности похода.

Предположите, чем определены рекомендации по количеству днёвок для спортивных маршрутов. К чему может привести их неоправданно большое количество?

После определения числа ходовых дней, числа днёвок и количества запасных дней можно составить календарный план похода. В таком плане будут зафиксированы сроки начала и окончания маршрута, дневные переходы, запасные дни и контрольные сроки. Календарный план составляется для всех походов, начиная от двухдневного похода выходного дня.

Календарный план похода - это график движения по маршруту и график осуществления походных мероприятий

В какой форме удобно представить календарный план похода?

На этапе предварительного планирования обязательно определяются аварийные и запасные варианты маршрута. Запасные варианты учитывают альтернативные способы преодоления препятствий и представляют собой более короткие и максимально легкопроходимые пути. Аварийные варианты используют в случаях экстренных ситуаций. Обычно такие точки схода определяют для самых дальних точек маршрута, и они располагаются недалеко от населённых пунктов или представляют собой удобные места, куда может приехать машина или прилететь вертолёт для эвакуации пострадавшего (-их). Соответственно, чем длиннее нитка маршрута, тем больше аварийных точек схода.

Аварийные варианты маршрута - пути эвакуации группы в ближайший населённый пункт в случае чрезвычайного происшествия

Стоит отметить, что маршрут может предусматривать места заброски и выброски с района путешествия. Под заброской подразумевают предварительную доставку продуктов, снаряжения или группы в целом на наиболее доступный участок маршрута или в его начало. Как правило, заброска осуществляется транспортом (автомобиль, вертолёт и пр.) и отражается на «стоимости» похода. При планировании логистики маршрута обязательно учитывают физические возможности туристской группы - таблица 4.

Таблица 4

Предполагаемая скорость туристской группы

Маршрут	Р		П	Э
Уровень ФП	низкий	средний	высокий	высокий
Скорость группы, км/ч	1-3	2-4	3-4	от 5

Примечание – Р – рекреационный, П – приключенческий, Э – экстремальный, ФП - физическая подготовленность группы; под уровнем подготовленности группы подразумевается её допустимый уровень

3.2. Кейсы для практического разбора

3.2.1. Планируем привал / ночлег /днёвку

Задание. Изучите теоретический материал по организации мест для привалов, ночлега и днёвок. Выделите основные пункты, на которые необходимо ориентироваться при выборе места для обустройства бивака. Представьте данные в виде таблицы, в которой отразите желательные и минимальные требования, а также укажите что необходимо избегать.

Вопросы для обсуждения:

1. Чего лучше избегать при выборе места для привала / ночлега / днёвки?
2. Каковы минимальные требования для обустройства бивака?
3. Каковы желательные требования для обустройства бивака?

3.2.2. Сколько продлится поход?

Описание ситуации. Пеший поход от точки А в точку Б, протяжённостью 60 километров, по грунтовой дороге.

Задание. Рассчитайте количество дней для похода. Аргументируйте свой ответ.

Вопросы для обсуждения:

1. Сколько дней продлится поход?
2. Какова планируемая продолжительность дневных переходов?
3. Что помимо дневных переходов и ночёвок повлияет на продолжительность похода?

3.2.3. Варианты маршрута

Описание ситуации. Группа планировала преодолеть часть маршрута по лесной просеке. Оказавшись непосредственно на маршруте, было обнаружено, что просека заросла.

Задание. Предположите дальнейшие действия группы.

Вопросы для обсуждения:

1. Что необходимо предпринять в данной ситуации?
2. Что необходимо было сделать на этапе предварительного планирования маршрута?
3. Как будет называться вариант маршрута, которым воспользуется группа?

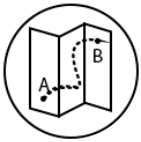
3.2.4. Работа с треком

Описание ситуации. Вы запланировали для посещения район Хибины[7] по треку вашего знакомого горного гида. К сожалению,

---

[7] Хибины - это крупнейший горный массив на Кольском полуострове (абсолютная высота 1200 м)

вы не успели обсудить с ним детали маршрута. Поэтому вам самостоятельно придётся планировать путешествие, ориентируясь на собственные знания.



Используйте камеру мобильного телефона, чтобы увидеть трек маршрута

Трек построен с помощью ресурса http://nakarte.me
Данный инструмент позволяет работать с треком и дополнять его информацией

Задание А. Представьте себя в роли руководителя туристского похода. Какие объекты, по вашему мнению, являются объектами туристского интереса на данном маршруте? Почему гид посоветовал именно этот маршрут? Проанализируйте нитку маршрута (см. трек) и заполните таблицу. Предположите, кому будет интересен подобный маршрут.

Тип маршрута	Место старта	Место финиша	Протяжённость, км

Задание Б. На основе анализа данных трека, предложите и отметьте на карте места ночёвок и днёвок (при необходимости), используя инструменты ресурса. Обсудите получившиеся варианты в группах (см. Вопросы для обсуждения). Ваш маршрут получился рекреационным или спортивным? Каким образом можно изменить маршрут в сторону увеличения спортивного или рекреационного компонента?

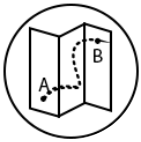
Вопросы для обсуждения:

1. По какому принципу вы определяли места ночёвок и днёвок?
2. Существуют ли правила или рекомендации, на которые можно опираться при выборе мест стоянок?
3. В какое время года маршрут безопасен для прохождения? Почему?

3.2.5. Аварийные и запасные точки схода

Задание А. Продумайте аварийный сход с маршрута (см. трек кейса 3.2.4) в случае чрезвычайной ситуации или непогоды. Постройте свой вариант маршрута на карте, используя инструменты ресурса.

Задание Б. Проанализируйте дополнительный вариант маршрута, предложенный вашим знакомым гидом. Из имени файла неясно, аварийный это вариант или запасной? Обсудите в группе и примите решение, в каком случае стоит использовать этот трек.



Используйте камеру мобильного телефона, чтобы увидеть трек маршрута

Трек построен с помощью ресурса http://nakarte.me

Вопросы для обсуждения:

1. Какую первостепенную задачу выполняет аварийный сход с маршрута?
2. Чем аварийный сход отличается от запасного варианта пути маршрута?
3. Какие основные требования должны быть соблюдены при планировании аварийных сходов с маршрута?
4. Какие основные требования должны быть соблюдены при планировании запасных вариантов пути маршрута?

ТЕМА 4. ВИДЫ ПРЕПЯТСТВИЙ И ИХ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

4.1. Теоретический материал по разделу

Сущностью спортивного туризма и важнейшим мотивом, побуждающим людей заниматься данным видом деятельности, является преодоление **естественных препятствий** на маршруте. К препятствиям, как правило, относят естественную форму рельефа и специфический комплекс физических факторов среды (например, в водном туризме - порог, шивера, плес и пр.). Такие препятствия предъявляют требования к умениям и навыкам их преодоления. Спортивные маршруты включают в себя обязательный набор естественных препятствий различной категории трудности, определяющих категорию сложности похода. Преодоление препятствий на рекреационных маршрутах, напротив, не соответствует главным целям таких походов. Поэтому обязательных требований по технической сложности к ним нет. Однако, даже участникам рекреационно-оздоровительных и рекреационно-познавательных походов, в зависимости от характера местности, зачастую приходится преодолевать довольно серьёзные природные преграды.

«Естественное препятствие» – это важнейшая категория активного туризма как вида деятельности

Туристский маршрут включает только естественные препятствия? Какие виды препятствий можно выделить? Приведите примеры таких препятствий

Классифицированные препятствия представляют собой природные и искусственные преграды для движения туристской группы, которые определяют техническую сложность маршрута

Для каждого вида туристских походов, в частности, по способу передвижения, имеются свои характерные препятствия. Например, для водных походов это сложные участки реки - препятствия в русле реки или особенности течения. Для пеших, лыжных и велосипедных походов препятствиями, соответственно, являются сложные участки суши, затрудняющие движение пешком, на лыжах и на велосипеде, и требующие для их эффективного и безаварийного преодоления соответствующей туристской техники и тактики. Кроме того, характер естественных препятствий значительно различается в равнинных и горных районах похода, так как сами элементы рельефа уже являются препятствиями.

В каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия и факторы, отражающие его специфику

Маршруты высокой категории сложности содержат более трудные препятствия или большее количество (уровень) факторов. Определяющими препятствиями или факторами маршрута называются препятствия (или факторы), оказывающие наиболее существенное влияние на категорию его сложности. Предопределяющие препятствия или факторы являются препятствия (или факторы), имеющие на одну категорию или полукатегорию трудности (уровень) ниже определяющих препятствий, и влияющие на общую напряжённость и сложность маршрута. При категорировании маршрутов в первую очередь учитываются определяющие препятствия и факторы.

Эталонный маршрут имеет минимальный набор определяющих препятствий и факторов, которые позволяют его отнести к той или иной категории сложности

В туризме все препятствия принято классифицировать на основании их протяжённости - локальные и протяжённые. При этом каждое препятствие имеет свою категорию трудности, начиная от некатегорийных препятствий. Такая категория трудности определяет техническую сложность при преодолении.

Какие категории трудности препятствий существуют? В каких нормативных документах прописаны критерии категорирования препятствий?

Локальные препятствия имеют небольшую протяжённость и требуют от туристов соответствующий уровень технического мастерства, и, как правило, использование специального снаряжения

Протяжённые препятствия требуют от туристов при их преодолении значительных физических сил

4.2. Кейсы для практического разбора

4.2.1. Рекреационный маршрут

Описание ситуации. Маршрут экологического похода с целью ознакомления с флорой и фауной болотных экосистем Беларуси.

Задание. Предположите с какими естественными препятствиями могут столкнуться участники группы. Что необходимо знать об особенностях их преодоления?

Вопросы для обсуждения:

1. Какие препятствия возможны на не спортивных маршрутах?
2. Что необходимо учесть при предварительном планировании, если маршрут подразумевает преодоление препятствий?

4.2.2. Виды простейших естественных препятствий

Задание. Изучите материал лекции Фирера М. В. «Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления» (см. QR-код справа). Представьте виды препятствий в виде ментальной карты. Выделите характеристики, которые описывают эти препятствия.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие препятствия лектор отнёс к простейшим?

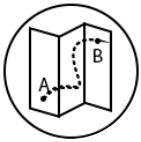
2. Какими характеристиками обладают эти препятствия?
3. Какими способами можно преодолеть указанные естественные препятствия?

4.2.3. Естественные препятствия

Задание. Распределите следующие препятствия на локальные и протяжённые: болота, бурелом, вершины, высокотравье, каньоны, ледовые участки, лес, морены, осыпи, перевалы, переправы, пески, снежные участки, траверсы гребней.

4.2.4. Определение препятствий по треку

Задание. Изучите трек и перечислите препятствия, с которыми столкнётся туристская группа. На треке обозначьте глубокие броды, перевалы, максимальные и минимальные высоты.



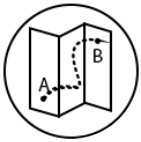
Используйте камеру мобильного телефона, чтобы увидеть трек маршрута

Трек построен с помощью ресурса http://nakarte.me

Вопросы для обсуждения:
1. В каком районе проложен данный маршрут?
2. О каких особенностях района вам известно? Какую информацию даёт трек?
3. Что такое «брод»? Что такое «перевал»?
4. Для чего необходима информация о высотах на маршруте?
5. Какую роль играет такая информация о маршруте на этапе его предварительного планирования?

4.2.5. Увеличение числа препятствий

Задание. Изучите трек и определите, как распределены препятствия, с которыми столкнётся туристская группа на маршруте. Предложите варианты маршрута, на котором локальных препятствий будет больше. Постройте свой вариант маршрута на карте, используя инструменты ресурса.



Используйте камеру мобильного телефона, чтобы увидеть трек маршрута

Трек построен с помощью ресурса http://nakarte.me

Вопросы для обсуждения:

1. В каком районе проложен данный маршрут?
2. Какую информацию даёт трек?
3. Какое значение имеет распределение препятствий на маршруте?
4. Зачем строить маршрут с большим числом локальных препятствий?

4.2.6. Локальные препятствия

Задание. Посмотрите видеоролик любителя-видеографа Игоря Ожерельева (Igor Ozherelyev) (см. QR-код справа). Перечислите локальные препятствия, которые представлены на видео.

Вопросы для обсуждения:

1. О каком регионе идёт речь в видеоролике?
2. Уточните названия локальных препятствий, которые вы заметили при просмотре видео.

ТЕМА 5. АККЛИМАТИЗАЦИЯ

5.1. Теоретический материал по разделу

Акклиматизация - это, в сущности, процесс адаптации к изменившимся климатическим и географическим условиям, приспособление к новым непривычным факторам среды. Оказавшись в непривычной обстановке, человеческий организм вынужден приспосабливаться к новым условиям, восстанавливая равновесие со средой. И, естественно, подобный процесс не всегда легко переносится людьми. Даже здоровые и привыкшие к различным нагрузкам люди в первые дни после перемены места могут ощущать некоторые недомогания, терять аппетит, работоспособность и иметь проблемы со сном. Особенно это касается экстремальных климатических условий (например, жаркий или холодный климат, горная местность).

Акклиматизация - это адаптация к изменившимся условиям окружающей среды

Проблема акклиматизации характерна только для неподготовленных людей?

Акклиматизация в условиях высокогорья. Очень тяжело может проходить акклиматизация в горах. Главными факторами, ответственными за плохое самочувствие, являются низкое атмосферное давление и недостаточное количество кислорода в воздухе, из-за которого у человека на высоте свыше 2000 метров может развиться кислородное голодание. Как правило, процесс акклиматизации к различным высотам занимает от недели до одного месяца. Этот срок зависит от высоты и физического

состояния группы. Порой увеличение высот приводит к развитию горной, или высотной болезни.

Акклиматизация в условиях высокогорья - это процесс адаптации человеческого организма к работе на высоте

Горная болезнь или высотная гипоксия - это болезненное состояние, связанное с кислородным голоданием вследствие понижения парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе

Основным фактором развития **горной болезни** является гипоксия, но усугублять её течение может физическое утомление, охлаждение, обезвоживание, ультрафиолетовая радиация, тяжёлые погодные условия и резкие перепады температур в течение дня. Высота, на которой может развиться такое состояние, варьируется под влиянием как индивидуальных, так и климатических факторов. Если изобразить процесс акклиматизации в виде графика, то он напоминает пилу. Пример такого высотного графика представлен на рисунке 3.

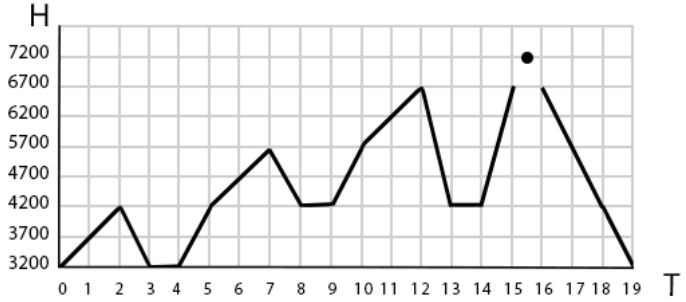


Рис. 3. Высотный график восхождения на вершину (7200 м), построенный с соблюдением правил 500 и 1000 метров

Примечание - Н - высота в метрах, Т - время в днях

Каждый зубец на графике (см. рис. 3) соответствует подъёму до определённого уровня, а впадины - интервалам восстановления. Стоит помнить, что на высоты свыше 7000 метров восстановления

организма практически не происходит. Также считается, что во время сна лучше закрепляются акклиматизационные процессы в организме. Поэтому рекомендуется ночёвка на высоте - минимум на 1000 м ниже планируемой высоты.

Высотный график - это линия, отражающая жизнь в горах, которая прорисована в осях времени и высоты

В чем заключаются правила 500 и 1000 метров при планировании горного восхождения?

Акклиматизация к нагрузке на равнине в отличие от условий высокогорья не требует создания специальных планов. Необходимо учитывать, что первые 2-3 дня не нужно планировать длительных и тяжёлых переходов.

5.2 Кейсы для практического разбора

5.2.1. Индивидуальные факторы

Описание ситуации. Вероятность развития горной болезни зависит от индивидуальных факторов. Например, говорят об индивидуальной устойчивости людей к гипоксии, обращают внимание на возраст, физическое, психическое и моральное состояние, уровень тренированности, скорость набора высоты, степень и продолжительность гипоксии, интенсивность мышечных усилий, прошлый «высотный» опыт, усталость и стрессы, предшествовавшие выезду в горы.

Задание. Составьте сравнительную таблицу, в которой отразите каждый фактор и степень его влияния на развитие горной болезни.

Вопросы для обсуждения:

1. В чем заключается содержание каждого фактора?
2. Можно ли натренировать способность переносить гипоксию?
3. Какие факторы способствуют более быстрому прогрессированию горной болезни?

4. При каких условиях риск развития горной болезни будет минимален?

5.2.2. Климатические факторы

Описание ситуации. На вероятность развития горной болезни влияют такие климатические факторы, как низкая температура, влажность и ветер.

Задание. Объясните механизм влияния каждого фактора на развитие горной болезни.

Вопросы для обсуждения:

1. В чем заключается содержание каждого фактора?
2. Можно ли скорректировать влияние этих факторов?
3. Какой фактор способствуют более быстрому прогрессированию горной болезни?
4. При каких условиях риск развития горной болезни будет минимален?

5.2.3. Содержание кислорода в крови

Описание ситуации. Атмосферное давление на высоте 3000 м уменьшается на 30% (по сравнению с таковым на уровне моря), а на высоте 5000 м - почти на 50%. Хотя относительное содержание кислорода в атмосфере остается постоянным (21%), его парциальное давление падает с общим давлением воздуха.

Задание. Схематично изобразите, что происходит в системе «лёгкие - кровь - мышечные ткани» на высоте и опишите последствия для организма в целом.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое парциальное давление кислорода?
2. Какие органы и системы организма страдают от кислородного голодания в первую очередь?

ТЕМА 6. ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

6.1. Теоретический материал по разделу

Физическая нагрузка – это дополнительная функциональная активность организма, вызванная выполнением упражнений, а также степень переносимых при этом трудностей

Участие в туристских мероприятиях обуславливают определённый уровень физической активности участников и определённый уровень физической нагрузки на них. При этом величина физической нагрузки будет определяться двумя её сторонами – объёмом и интенсивностью. Под **объёмом нагрузки**, в широком смысле, понимают суммарное количество выполненной работы за определённое время (работа при этом подразумевается, как некая физическая активность, деятельность человека). В туризме объем нагрузки можно измерять, например, в мерах длительности движения и протяжённости пройденного расстояния с грузом определённой массы. **Интенсивность нагрузки** означает степень напряжённости усилий при выполнении работы и степень её концентрации во времени. Интенсивность нагрузки измеряется такими величинами, как скорость движений, мощность работы, величина отягощений. В туризме интенсивность нагрузки измеряется, например, скоростью движения туриста с грузом определённой массы, длительностью интервалов движения и отдыха, массой переносимого груза.

Ещё на этапе предварительного планирования туристского маршрута необходимо задуматься о дозировании нагрузок, с которыми столкнётся группа в реальных условиях. Для этого важно определиться с тактикой организации и проведения предстоящего похода. Под тактикой в спортивном туризме подразумевают искусство выбора оптимального (с минимальными

затратами материальными, физическими, психологическими) способа решения задач, возникающих при походе.

Тактика организации похода обеспечивает 70% успеха похода, а тактика его проведения - оставшиеся 30%

Во-первых, физическая, психологическая и техническая **подготовленность группы должна соответствовать** параметрам протяжённости и продолжительности маршрута, а также количеству и сложности препятствий. Важно помнить, что при планировании маршрута для любой группы (независимо от уровня подготовленности её участников) главным критерием является его безопасность[8].

При планировании любого маршрута особое внимание стоит уделить его безопасности

На безопасность влияет множество факторов, которые необходимо учесть. Выбирая из технически сложного, но безопасного варианта пути по маршруту и лёгкого, но опасного предпочтение стоит отдать первому варианту. Хотя может встать вопрос: «Насколько такое решение оправдано с точки зрения необходимости такого выбора в целом?». Как было отмечено ранее, маршрут может быть линейным, кольцевым, радиальным, комбинированным (рис. 2). Каждый из этих вариантов имеет как преимущества, так и недостатки - таблица 5.

Во-вторых, необходимо **предусмотреть запасные и аварийные варианты маршрута**, которые будут сопровождать основную нитку на всем протяжении (по максимуму). Ещё раз отметим, что запасные маршруты планируют на случай ухудшения

[8] Безопасность (в широком смысле) - это состояние защищенности

погодных условий, отсутствия информации о состоянии тропы, лавино-[9] и селеопасности[10], а также других опасных ситуаций.

Таблица 5

Преимущества и недостатки различных схем маршрута

Схема маршрута		Преимущества	Недостатки
линейный	комбинированный	высокая познавательная ценность похода	нет предварительной заброски продуктов, отъезд не в точке приезда
радиальный		максимальное снижение нагрузки на участников	сложность гибкой корректировки маршрута
кольцевой		удобство транспортной заброски и выброски	нет предварительной заброски продуктов

Запасные варианты маршрута, как правило, не снижают запланированную сложность. Аварийные варианты планируют на случай возникновения чрезвычайной ситуации или острой необходимости покинуть маршрут и в кратчайшие сроки попасть внаселённый пункт (например, травма участника или его болезнь).

В-третьих, необходимо запланировать **оптимальный походный режим**. Выбор ходового времени в день зависит от сезона (зима, лето, межсезонье) и длительности светового дня. В общей походной практике считаются нормой ранние подъёмы (06.00-07.00 часов), обязательный двухчасовой привал на обед в середине дня или несколько небольших привалов с перекусами, если обед не предусмотрен. Заканчивают движение с приходом сумерек (около 18.00-19.00 часов), а отбой объявляют около 21.00 часа. Таким образом, для рекреационного похода с большими группами планируют 6-8 ходовых часов. В случае, если планируется штурмовой день или группа выбилась из графика, подъём сдвигается на час раньше, обеды заменяются перекусами с

[9] Лавина – это снежная масса, спускающаяся с горных склонов со скоростью 20-30 м\с

[10] Сель, или селевой поток - это стремительный русловой поток, состоящий из смеси воды и обломков горных пород, внезапно возникающий в горах во время ливней или в период таяния снегов

целью экономии времени на принятие пищи, длительные привалы заменяются частыми, но короткими промежутками по 15-20 минут. При таком режиме среднее ходовое время составит 10-12 часов. Примеры графиков движений для рекреационной и спортивной групп представлена в таблицах 6 и 7, соответственно.

Штурмовой день - это день, в который преодолевается участок маршрута, содержащий сложные, или ключевые препятствия

Какой день или дни будет использовать туристская группа, если возникнет задержка на маршруте по какой-либо причине?

Общие правила планирования ходового времени и нагрузки:

А) в первые дни похода планируемая нагрузка должна быть снижена по всем параметрам (препятствия, километраж, скорость и время движения);

Б) в основной части маршрута планируемую нагрузку увеличивают до максимума с последующим её снижением к концу похода;

В) в заключительные дни похода нагрузка также должны быть снижена в связи с нарастающим утомлением организма, а также для формирования резерва сил на случай непредвиденных обстоятельств.

При преодолении препятствий в условиях высокогорья дневной путь оптимальное оценивать не километрами по горизонтали, а набором высоты (м/ч или м/день) и учитывать акклиматизацию. В общем случае нормой считается набор высоты с рюкзаком до 1/3 от собственного веса от 100-200 м/ч, или 800-1200 м/день. При увеличении скорости набора высоты с большей вероятностью может развиться горная болезнь в тяжёлой форме или наступить выраженное переутомление (см. Акклиматизация).

Нагрузочный режим в любом походе неравномерен и зависит от времени дня, погодных условий, характера препятствий и состояния тропы

Таблица 6

Пример графика движения рекреационной группы в условиях равнины и среднегорья в стандартный ходовой день

Время	Тип активности	Примечание
07.00	Подъём	Дежурные, ответственные за завтрак встают на час раньше – 6.00
08.00	Выход	
08.40	Остановка	Проверка удобства укладки рюкзака, переодевание/шнуровка ботинок
Интервалы по 45 минут чередуются с привалами по 10-15 минут		При нормальной скорости группы возможно увеличение ходового интервала до 1 часа
13.00-15.00	Обед	
Интервалы по 45 минут чередуются с привалами по 10-15 минут		
18.00	Прекращение движения	Установка лагеря
20.00	Ужин	
22.00	Отбой	
	Ходовое время	6-7 часов

Таблица 7

Пример графика движения спортивной группы в условиях высокогорья в штурмовой ходовой день

Время	Тип активности	Примечание
03.00	Подъём	Дежурные, ответственные за завтрак встают на час раньше – 2.00
04.00	Выход	
04.30-04.15	Остановка	Проверка удобства укладки рюкзака, переодевание/шнуровка ботинок
Интервалы по 1,5-2 часа чередуются с привалами по 10-15 минут		При движении на подъём интервалы сокращаются до 50 мин.
11.00-11.15	Перекус 1	
14.00-14.30	Перекус 2	
Интервалы по 1,5-2 часа чередуются с привалами по 10-15 минут		
19.00	Прекращение движения	Установка лагеря
20.00	Ужин	
22.00	Отбой	
	Ходовое время	12 часов

В-четвёртых, необходимо запланировать мероприятия, которые позволят **контролировать режим движения группы**. Одним из таких мероприятий является определения порядка участника в движущейся группе. Направляющими идут инструктор, гид или, в случае самодеятельного туризма, руководитель или наиболее опытный участник группы. Он задаёт направление движения и темп, всегда ориентированный на самого слабого участника. Темп движения может регулироваться по ходу движения, например, снижаться на подъёме или увеличиваться на спуске. Кроме того, в обязанности направляющего входит контроль ходового времени группы - таблица 8.

Направляющий задаёт направление движения, темп группы и контролирует ходовое время

Темп, ориентированный на самого слабого участника - это темп, при котором этот участник может идти не сбивая дыхания

Таблица 8

Расчёт интервалов отдыха в зависимости от типа похода

Режим движения	**Группа**	
	рекреационная	*спортивная*
Ходовое время	40-50 мин	1,5-2 часа
Отдых	15 мин	10 мин

Следующими за направляющим идут наименее физически подготовленные участники группы. В качестве замыкающего выбирают самого физически сильного участника, способного делать необходимые остановки для ожидания отставших, догонять группу и предупреждать о необходимость привала, а также вовремя разгружать отстающих.

Какие способы позволяют контролировать и дозировать уровень нагрузки в условиях туристского похода?

6.2. Кейс для практического разбора

Природный парк Ергаки

Описание ситуации. Вы планируете летний поход с вашей группой из университета по природному парку Ергаки [11] (см. Карта-хребтовка [12] Саян). Маршрут предусматривает посещение озера Ледяное, восхождение на пик Зуб Дракона, трекинг вокруг вершины Парабола и посещение Висячего камня.

Задание. Предложите варианты подходящих схем маршрута. Отметьте на карте наиболее оптимальный трек, используя инструменты https://nakarte.me/. Рассчитайте продолжительность похода и его длительность, опишите препятствия на вашем пути. На основе анализа полученных данных прикиньте нагрузку (км/д и м/ч) и составьте график движения группы на маршруте. Отметьте точки стоянок и обеденных привалов. Примеры оформления таблиц для ответа (Справочная информация, График движения по маршруту), посмотрите в отчёте туристского клуба «Берендеи» (см. ниже). Подумайте, как вы сможете привлечь ваших одногруппников-домоседов к такому походу.

Карта-хребтовка Саян (хребет Ергаки)

Отчёт о прохождении горного туристского спортивного маршрута («Берендеи», ТГУ)

[11] Ергаки - это природный парк краевого значения, расположенный на юге Красноярского края

[12] Хребтовка представляет собой нечто среднее между картой и схемой, на которой отражены отдельные горные системы и их районы

Содержание

Методические рекомендации по работе с пособием 3
Тема 1. Цель маршрута 5
1.1. Теоретический материал по разделу 5
1.2. Кейсы для практического разбора 7
1.2.1. Воскресный поход с коллегами 7
1.2.2. Работа с клиентами туристского комплекса 8
1.2.3. Цель спортивно-оздоровительного похода 9
Тема 2. Район, сезон, длительность и нитка маршрута 10
2.1. Теоретический материал по разделу 10
2.2. Кейсы для практического разбора 14
2.2.1. Изменчивость цели похода 14
2.2.2. Главней всего прогноз погоды 14
2.2.3. Деятельность туристского бюро 15
2.2.4. Детско-юношеский туризм 16
Тема 3. Логистика маршрута 18
3.1. Теоретический материал по разделу 18
3.2. Кейсы для практического разбора 20
3.2.1. Планируем привал / ночлег /днёвку 20
3.2.2. Сколько продлится поход? 21
3.2.3. Варианты маршрута 21
3.2.4. Работа с треком 21
3.2.5. Аварийные и запасные точки схода 23
Тема 4. Виды препятствий и их распределение 24
4.1. Теоретический материал по разделу 24
4.2. Кейсы для практического разбора 26
4.2.1. Рекреационный маршрут 26
4.2.2. Виды простейших естественных препятствий 26
4.2.3. Естественные препятствия 27
4.2.4. Определение препятствий по треку 27
4.2.5. Увеличение числа препятствий 28
4.2.6. Локальные препятствия 28
Тема 5. Акклиматизация 29
5.1. Теоретический материал по разделу 29
5.2. Кейсы для практического разбора 31
5.2.1. Индивидуальные факторы 31
5.2.2. Климатические факторы 32
5.2.3. Содержание кислорода в крови 32
Тема 6. Дозирование нагрузки 33
6.1. Теоретический материал по разделу 33
6.2. Кейс для практического разбора 39