

# ОСНОВЫ АКТИВНОГО ТУРИЗМА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

УДК 796.5 – 049.5 (075)

ББК 75.81 я7

О 75

## **О 75**

Основы активного туризма [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2020. – 115 с. – Режим доступа: <http://www.nauka-2020.ru/200205.pdf>. – ISSN 2413-6379.

Предназначено для преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов, а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения.

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

© Сетевое издание «Наука-2020»

## СОДЕРЖАНИЕ

ТУРИСТСКИЕ РЕКРЕАЦИОННЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ. ПОНЯТИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ	<b>4</b>
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<b>18</b>
ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ	<b>30</b>
КЛАССИФИЦИРОВАННЫЕ УЧАСТКИ МАРШРУТА СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО КЛАССИФИЦИРОВАННЫМ УЧАСТКАМ	<b>38</b>
ТУРИСТСКАЯ ТЕХНИКА СТРАХОВКИ	<b>56</b>
ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТА	<b>72</b>
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ	<b>86</b>
ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТНИКОВ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ	<b>98</b>
НЕПИСАНЫЕ ПРАВИЛА В ПОХОДЕ	<b>112</b>

# ТУРИСТСКИЕ РЕКРЕАЦИОННЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ. ПОНЯТИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ

---

## 1. Определение понятия «поход». Классификация туристских походов

### **Определение понятия «поход».**

Туристский поход – это короткое по продолжительности путешествие (в большинстве случаев от 1-2-х до 15-20 дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту. Таким образом, поход это всего лишь частный случай (разновидность) туристских путешествий, где туристы передвигаются по маршруту за счет их мышечной силы. Следовательно, иные виды путешествий, где для передвижения по маршруту туристы используют любые типы транспорта или животных (вьючных, ездовых), строго говоря «походом» не являются.

### **Классификация туристских походов.**

Как и в материале предыдущих лекций, классификацию начнем с важнейшего основания – цели похода (Рис. 1). Туристские походы, *согласно своей цели*, подразделяются на походы *рекреационные (учебно-рекреационные)* и походы *спортивные (учебно-спортивные)*. Учитывая ранее указанную классификацию рекреационного туризма, мы можем, в свою очередь, рекреационные походы подразделить на походы *рекреационно-оздоровительные* (их в литературе принято называть просто *оздоровительными*), *рекреационно-познавательные* (например, *экологические походы*), *рекреационно-спортивные* (например, *приключенческие*). Доминирующими целями *рекреационно-оздоровительных* походов являются – полноценный отдых и оздоровление их участников. Перед *рекреационно-познавательными* походами, кроме того, ставятся еще и познавательные (образовательные) цели и задачи.



Рис. 1 Классификация туристских походов на основании цели их проведения  
В *рекреационно-спортивных* походах активный отдых участников реализуется в преодолении сложного маршрута, содержащего естественные препятствия (спортивный компонент). При этом участники похода не ставят для себя далеко идущих спортивных целей, не стремятся получить спортивное звание, участвовать в соревнованиях. Их цель – «впрыснуть» в кровь адреналин средствами спортивного туризма, «круто» изменить на время размеренное течение жизни. В *учебно-рекреационных* походах главной целью

является обучение участников необходимой туристской технике и тактике проведения походов, а также овладение участниками методикой проведения рекреационных походов (подготовка будущих туристских специалистов в походных условиях).

Доминирующей целью *спортивных* походов является совершенствование возможностей участников в преодолении классифицированных маршрутов и повышение их спортивного мастерства, квалификации. В учебно-спортивных походах, кроме того, преследуется цель обучения участников разнообразной туристской технике (технике преодоления естественных препятствий) и методике проведения спортивных походов (подготовка инструкторов спортивного туризма в походных условиях). Спортивные походы дополнительно классифицируются по их категории сложности, о чем мы будем говорить ниже.

*На основании способа передвижения* любые походы (рекреационные и спортивные) подразделяются на четыре вида: пешеходные (в горах – горно-пешеходные), лыжные, водные и велосипедные. В Российской Федерации в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) включены нормативы по 10 видам туризма: пешеходному, лыжному, горному, водному, велосипедному, авто-мототуризму, спелеотуризму (путешествия в пещеры), парусному (разборные суда), конному и комбинированному. По результатам соответствующих походов присваиваются спортивные разряды и звания.

*На основании продолжительности похода* (в днях) все походы можно подразделить на *походы выходного дня* и *многодневные походы*. Поход с активными способами передвижения, но не предусматривающий организации ночлега собственно походом не является – это т.н. *туристская прогулка*. Поход, предусматривающий организацию одного двух ночлегов (обычно, осуществляемый в выходные дни) принято называть походом выходного дня. В подавляющем большинстве случаев походы выходного дня организуются с целью оздоровления и отдыха участников. Кроме того, они могут преследовать учебные цели (как в случае походов с изучающими туризм студентами) и тренировочные цели (как часть программы подготовительного периода перед осуществлением спортивных походов). Многодневные походы могут быть как рекреационными походами, так и спортивными.

## **2. Рекреационно-оздоровительные походы: требования к маршруту и порядок организации**

Среди рекреационных походов мы в данной лекции рассмотрим только рекреационно-оздоровительные походы, как наиболее массовую их разновидность. Действительно, тысячи жителей городов и городов-мегаполисов предпочитают часть своего свободного времени провести на природе: шагают, плывут на байдарке, крутят педали велосипеда, скользят на лыжах, причем путешествие проходит в кругу единомышленников и с рюкзаком. Такой отдых может осуществляться при содействии туристских организаций и самостоятельным образом, он может быть продолжительным и не очень (выходные дни), но, в любом случае, он требует определенных навыков в организации и проведении.