## Содержание

Введение 2

Глава 1. Форма и содержание спортивно-оздоровительных туров 5

1.1 Значение подготовительного этапа 5

1.2 Классификация туристских маршрутов 9

Глава 2. Практическая подготовка спортивно-оздоровительного тура 15

2.1 Разработка маршрута спортивно-оздоровительного тура 15

2.2 Комплектование и подготовка туристкой группы к спортивному походу 17

2.3 Социально-психологический фактор 26

Заключение 30

Список источников и литературы 31

Приложение 1 34

## Введение

Актуальность исследования. Рациональным средством организации свободного времени населения при всех социально-экономических укладах выступает спортивно-оздоровительный туризм - социально-экономический феномен ХХ - начала ХХI веков, развитие которого осуществляется различными общественными объединениями, организациями и союзами как на государственной, так и на общественной основах.

Содержательным ядром воспитания в спортивно-оздоровительном туризме является совокупность физического и духовно-нравственного воспитания. Здесь происходит физическое совершенствование человека с одновременным совершенствованием его нравственной сферы: сознания, поведения, чувств, отношений.

Исследование позволило определить условия, повышающие эффективность воспитательного потенциала спортивно-оздоровительного туризма.

Воспитание в процессе спортивно-оздоровительного туризма строится на его понимании как эффективного средства физического оздоровления, нравственного развития и совершенствования человека, воспитания бережного отношения к природе и культурному наследию, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями.

Особое значение имеет спортивно-оздоровительный туризм для воспитания детей и молодежи, которая продолжает утрачивать здоровые нравственные ориентиры и все больше втягивается в бездуховные криминальные слои общества. Мир спортивно-оздоровительного туризма, являясь интересной, доступной и дешевой школой выживания и адаптации к стрессовым ситуациям, одновременно создает условия для подготовки подрастающего поколения к службе в армии, для решения вопросов его до профессиональной подготовки, связанных с работой в спасательных отрядах, а также другими видами деятельности человека в экстремальных условиях.

Кроме того, спортивно-оздоровительный туризм является источником создания особого интеллектуального продукта для сферы теории туризма, определяющего стратегию, тактику, технику путешествий, разработку новейших туристских маршрутов, создание современного снаряжения, подготовку квалифицированных туристских кадров (мастеров спорта, гидов, инструкторов, тренеров и др.). Все это есть истоки и основа формирования самодеятельного туристского движения, а также и коммерческого туристского продукта.

Цель данного исследования состоит в том, чтобы выявить вариативность тактики проведения спортивно-оздоровительного тура.

В ходе достижения поставленной цели автор поставил следующие задачи:

Рассмотреть формы и содержание спортивно-оздоровительных туров;

Выявить значение подготовительного этапа;

Определить классификацию туристских маршрутов;

Осветить практическую подготовку спортивно-оздоровительного тура;

Привести пример разработки маршрута спортивно-оздоровительного тура;

Рассмотреть этапы комплектования и подготовки туристкой группы к спортивному походу;

Определить влияние социально-психологического фактора;

Предметом данного исследования является сущность и функции спортивно-оздоровительного туризма.

Объект исследования - особенности разработки спортивно-оздоровительного тура с учетом сложности маршрута, возраста и потребности участников.

Как показывает практика последних лет, спортивно-оздоровительный туризм занимает значительное место в жизни современного общества. С точки зрения его содержания и востребованности выделяются ряд направлений: экономическое, социально-спортивное, культурологическое, социальное, профессионально-педагогическое. Эти направления привлекают внимание отечественных и зарубежных исследователей, что способствует качественно новому уровню изучения проблем спортивно-оздоровительного туризма. В этом ряду все большее внимание уделяется экономическим проблемам туризма (В.М. Козырев, И.И. Ополченов, Т.В. Козырева, Е.Е. Филипповский и др.); его социально-спортивным аспектам (П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.А. Кабачков и др.).

Как отмечается многими исследователями (И.В. Зорин, В.И. Жолдак, В.А. Квартальнов, Ю.С. Константинов, А.И. Сеселкин и др.), отвечающим задачам развития личности является спортивно-оздоровительный туризм, направленный на формирование рационального образа жизни, эстетических, этических и нравственных ценностей, целостного восприятия окружающего мира, мировоззрения.

В научных трудах В.А. Квартальнова, Ю.С. Константинова, А.А. Остапца-Свешникова разработаны методологические основы спортивно-оздоровительного туризма в комплексе решающего проблемы воспитательного, обучающего, развивающего становления личности

## Глава 1. Форма и содержание спортивно-оздоровительных туров

## 1.1 Значение подготовительного этапа

Каждый спортивный туристский поход должен иметь общественную значимость - это то, что делает туризм и популярным, и привлекательным, и престижным видом спортивной деятельности.

Самодеятельные туристские походы по формам их организации и проведения, программно-нормативным требованиям, целям и задачам принято подразделять на массовые (некатегорийные) и спортивные (категорийные). Последние имеют свои разновидности - учебные походы и туристские экспедиции. Однако вне зависимости от основной целевой установки перед руководителем и участниками похода всегда стоит проблема комплексного и оптимального решения воспитательных, образовательных и спортивно-оздоровительных задач при обеспечении безопасности. Полнота решения этих задач находится в прямой зависимости от качественной, всесторонней подготовки группы к походу.

В настоящих рекомендациях рассматриваются вопросы организации и подготовки, спортивных туристских походов, осуществляемых в соответствии с "Правилами организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории СССР". [9, стр.25]

Любой туристский поход - от похода выходного дня до спортивного похода пятой категории сложности - планируется, организуется и готовится. По-существу, начинается он задолго, до выхода группы на маршрут и завершается много времени спустя после окончания активной части похода, т.е. тогда, когда будут решены вопросы, связанные с подведением его итогов и оформлением всех документов. Эта многогранная и трудоемкая работа включает четыре последовательных этапа: организацию, подготовку, проведение и подведение итогов.

Этап организации самодеятельного похода, начиная с замысла, определения цели и задач, планирования и решения достаточно широкого круга организационных вопросов, завершается переездом в точку начала маршрута, а иногда и несколько позже - после организации забросочных операций, если таковые выполнялись не активным способом, а с помощью транспорта.

Этап подготовки похода проходит с некоторым временным сдвигом по отношению к этапу организации. Фактически полная подготовка к походу заканчивается тогда, когда завершается работа по осуществлению забросок (самостоятельно, активным способом), разведок, акклиматизации участников.

На этапе проведения похода туристской группой выполняется разнообразная работа, по своему содержанию далеко выходящая за рамки простого прохождения маршрута: ведение походного дневника, описание сложных участков маршрута и фотографирование, корректировка картографического материала, выполнение заданий научно-производственных и общественных организаций и учреждений и многое другое. Все это является материалом для подготовки отчета о походе - главной и наиболее трудоемкой составной части этапа подведения итогов похода. [5, стр.78]

То обстоятельство, что организация и подготовка осуществляются не последовательно, а практически параллельно друг другу, во многом усложняет не только их рассмотрение, но и практическую реализацию. Эффективное и качественное решение большого круга взаимосвязанных вопросов возможно только на основе сетевого планирования и при использовании хорошо разработанных методик и приемов научной организации труда.

Подготовка спортсменов-туристов - многолетний учебно-воспитательный процесс, в котором собственно тренировочный период (обеспечение общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности участников спортивных туристских походов и соревнований) является составной частью. Другая его часть - обучение, включающее теоретическую, организационно-методическую и специальную подготовку (естественно-географическую, краеведческую, топографическую, педагогическую), а также вопросы методики организации, подготовки и проведения туристских мероприятий, судейства, гигиены, доврачебной помощи и т.п. [17, стр.14]

Многолетняя подготовка (обучение по программе туристских общественных кадров и спортивная тренировка) распадается на годичные циклы и строится на основе перспективного планирования, а годичный цикл - на основе оперативного планирования.

В круглогодичном цикле выделяются три периода - подготовительный, основной и переходный. Наиболее продолжительный - первый период (более 10 месяцев) имеет целью всестороннюю подготовку участников туристских мероприятий (спортивного похода, соревнований); сравнительно короткий (до одного месяца, - время отпуска или студенческих каникул), второй период - участие в спортивном походе (соревнованиях). Еще более короткий (одна-две недели) третий период включает прохождение участниками туристских мероприятий, медицинского и педагогического послепоходного контроля, активный отдых и подведение итогов похода (соревнований) - разбор и анализ, подготовку отчета, определение цели и задач на следующий годичный цикл, комплектование группы (команды) для подготовки к участию в спортивных мероприятиях следующего основного периода, составление плана подготовки [26, стр.44].

Как упоминалось выше, подготовительный период в круглогодичном цикле подготовки спортсменов-туристов составляет не менее 10 месяцев. Поэтапный характер подготовки является и логичным, и эффективным с точки зрения решения большого круга вопросов. Целесообразно выделять организационный этап подготовительного периода (на рис.1 выделен пунктиром), который по времени может совпадать с переходным периодом, предшествующим подготовительному.

Организационный этап подготовительного периода включает. определение цели и главных задач основного (походного) периода, комплектование группы, выбор района похода и подготовку документов - сметы расходов и приказа (постановления) о походе. Этот этап совпадает по времени с переходным периодом и лишь в наиболее сложных случаях частично накладывается непосредственно на подготовительный период. В любом случае целесообразно завершить работу по комплектованию группы (команды) на этом этапе, чтобы обеспечить качественную подготовку участников похода в подготовительном периоде. [41, стр.87]

Важным инструментом управления подготовкой туриста являются поэтапные контрольные проверки физической, технической и теоретической готовности участников предстоящего похода на основе контрольного тестирования, результатов соревнований и медицинского контроля. Специальные коррективы вносятся в подготовку туриста не только в результате периодического и поэтапного получения информации о состоянии тренированности занимающихся, но и по мере сбора и обработки информации о районе предстоящего похода, особенностях биоклиматических условий с учетом характеристики естественных препятствий на планируемом маршруте. Эти коррективы касаются не только собственно тренировочного процесса, но также и поэтапного плана подбора, изготовления и испытания различных видов снаряжения и рационов питания.

Немаловажными факторами совершенствования управления тренировкой туриста являются систематическое повышение квалификации тренера, его профессиональных знаний, умений и навыков, а также материально-техническое и медицинское обеспечение тренировочного процесса. Тренерам-общественникам по туризму можно рекомендовать не только систематическую, самостоятельную работу над литературой, но и изучение опыта работы и методики проведения тренировок по другим видам спорта - лыжному и горнолыжному, альпинизму и скалолазанию, спортивному ориентированию и др. [6, стр.25]

Кроме основных задач, присущих любым спортивным мероприятиям (образовательных, воспитательных, спортивно-оздоровительных), эффективность решения которых в значительной мере определяется эффективностью подготовки группы к походу, в спортивном туризме (как и в альпинизме) важнейшей задачей является безопасность участников похода. Эта комплексная задача, решаемая на маршруте, обеспечивается еще в подготовительный период всеми без исключения мероприятиями, включенными в сетевой график. Другими словами, и подготовка участников похода (физическая, техническая, психологическая, тактическая, специальная), и маршрутная работа группы (все аспекты которой требуют безусловного соответствия опыта и подготовленности участников условиям района, характеру маршрута, календарному плану похода и т.п.), и комплекс мероприятий по организации похода и его материально-техническому обеспечению (соответствующее условиям проведения похода финансирование, соответствие снаряжения, одежды, обуви, питания, медикаментов и т.п.), - все это составляет единый комплекс достижения успеха похода и безопасности его участников. [6, стр.57; 3, стр21]

Таким образом, управление подготовкой в туризме представляет собой комплекс взаимосвязанных мероприятий, основывающихся на объективных и достоверных данных об изменениях, происходящих в организме человека под влиянием тренировочных нагрузок. Их анализ, своевременное внесение обоснованных коррективов в этот процесс позволяют добиваться наиболее высоких спортивных результатов.

## 1.2 Классификация туристских маршрутов

Решение основных, спортивных задач планируемого и организуемого похода определяется классификационными требованиями к туристским маршрутам как составной части разрядных требований по спортивному туризму.

Разрядные требования по туризму за двадцатилетний период после их включения в 1965 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию, претерпели определенные изменения, коснувшиеся прежде всего их основы - классификационных требований к маршрутам.

Категории сложности спортивных туристских маршрутов определяются в соответствии с "Перечнем классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы", важными дополнениями к которому являются перечни классифицированных перевалов высокогорных районов и среднегорья и пещер. При отнесении того или иного маршрута к определенной категории сложности за основу берутся три показателя: продолжительность похода, протяженность и техническая сложность маршрута. [16, стр.48]

Продолжительность похода устанавливается разрядными требованиями (табл.1) и понимается как минимальное время в днях, необходимое "для прохождения маршрута подготовленной группой". Продолжительность похода может быть увеличена по сравнению с указанной в табл.1 "при увеличении протяженности маршрута, количества и сложности естественных препятствий, а также за счет дней на разведки и запасного времени на случай непогоды". При этом в "Методических указаниях" к "Перечню" последнее, т.е. количество дневок (дни отдыха, в том числе и активного, связанного с разведкой маршрута, выполнением заданий по общественно полезной работе и т.п.), оговаривается: "Количество дневок должно укладываться в пределы 20% от общей продолжительности похода" (см. п.9 "Перечня"). Увеличение же продолжительности похода ограничивается пределами отпускного времени лишь для походов высших категорий сложности.

Таблица 1 Нормативы походов и путешествий в соответствии с разрядными требованиями по туризму (на 1985-1988 гг.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды туризма и характеристика походов | Категория сложности походов и путешествий | | | | |
| I | II | III | IV | V |
| Продолжительность походов или путешествий в днях (не менее) | 6 | 8 | 10 | 13 | 16 |
| Протяженность походов и путешествий в километрах (не менее) | | | | | |
| Пешеходного | 130 | 160 | 190 | 220 | 250 |
| Лыжного | 130 | 160 | 200 | 250 | 300 |
| Горного | 100 | 120 | 140 | 150 | 160 |
| Водного | 150 | 175 | 200 | 225 | 250 |
| Велосипедного | 250 | 400 | 600 | 800 | 1100 |
| на мотоциклах | 1000 | 1500 | 2000 | 2500 | 3000 |
| на автомашинах | 1500 | 2000 | 2500 | 3000 | 3500 |
| в спелеотуризме (количество пещер) | 5 | 4-5 | 1-2 | t-2 | 1 |

Протяженность маршрута "устанавливается разрядными требованиями и понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута данной категории сложности". При этом оговаривается, что даже минимальная протяженность маршрута, хотя и в исключительных случаях (при большой технической. сложности), может быть уменьшена, но не более чем на 25% по сравнению с указанной в таблице.

Скорости движения в зависимости от категории сложности походов даны в таблице.

Таблица скорости передвижения в различных видах спортивного туризма в соответствии с нормативами походов (километров в день)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды туризма | Категории сложности походов | | | | |
| I | II | III | IV | V |
| Пешеходный | 21,7 | 20,0 | 19,0 | 16,9 | 15,6 |
| Лыжный | 21,7 | 20,0 | 20,0 | 19,2 | 18,8 |
| Горный | 16,7 | 15,0 | 14,0 | 11,5 | 10,0 |
| Водный (на гребных судах и плотах) | 25,0 | 22,0 | 20,0 | 17,3 | 15,6 |
| Велосипедный | 41,7 | 50,0 | 60,0 | 61,5 | 68,8 |
| На мотоциклах | 166,7 | 187,5 | 200,0 | 192,3 | 187,5 |
| На автомобилях | 250,0 | 250,0 | 250,0 | 230,8 | 218,8 |

Техническая сложность маршрута определяется характером, количеством и разнообразием препятствий. "Характер препятствий определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для прохождения данного препятствия с надлежащей гарантией безопасности. Маршрутам каждой к. с. соответствует свой уровень типичных для них препятствий. Маршруты более высокой к. с. содержат более сложные препятствия, чем маршруты предыдущей к. с. При оценке маршрутов в первую очередь учитываются такие препятствия, которые дают туристам технический опыт, необходимый для обеспечения безопасности в последующих походах" (п.11 "Перечня"). В п.16 "Методических указаний" к Перечню следующим образом определен основной подход к решению классификационных задач: "Категория сложности любого маршрута определяется путем сравнения его с классифицированными маршрутами, разработанными для данного географического района. Техническая сложность, разнообразие и характер препятствий в походе данной к. с. должны быть не ниже, чем для классифицированных маршрутов той же к. с. в данном географическом районе. Удлинение маршрута при неизменном характере препятствий не может быть основанием для увеличения к. с. похода". [16, стр.32]

Задача руководителей и участников спортивных туристских походов состоит в том, чтобы умело и творчески работать с "Перечнем классифицированных туристских маршрутов", помня о том, что приведенные в "Перечне" эталоны - это прежде всего примеры планирования маршрутов на основе определенного комплекса естественных препятствий. При этом большую помощь оказывают и перечни классифицированных перевалов высокогорных районов, среднегорья.

Три основные характеристики туристских маршрутов - их протяженность и техническая сложность (определяемая качеством и количеством естественных препятствий, или классифицированными участками, что лучше и полнее проясняет смысл коэффициента технической сложности маршрута в целом), а также продолжительность похода - определяют в сумме категорию сложности маршрута и создают необходимые предпосылки для эталонирования туристских маршрутов. Должна существовать возможность определения коэффициентов технической сложности маршрутов (на основе количества и качества, включенных в маршруты классифицированных участков); определение классификационной продолжительности похода, поставленной в однозначное соответствие с коэффициентом технической сложности маршрута; и, наконец, определение классификационной протяженности маршрута в зависимости от продолжительности похода, а также его основных характеристик (суммы перепада высот, характерных для того или иного туристского района оптимальных. скоростей передвижения в данном виде туризма и т.п.).

Таким образом, основным классификационным документом в туризме является "Перечень классифицированных туристских маршрутов". В "Перечне" для каждого вида туризма, каждого выделенного туристского района (именно туристского района, так как туристское районирование не в полной мере совпадает с физико-географическим районированием территории СССР) и для всех категорий сложности, начиная со второй, представлено от одного - двух до десяти-пятнадцати эталонов. [32, стр.24]

## Глава 2. Практическая подготовка спортивно-оздоровительного тура

## 2.1 Разработка маршрута спортивно-оздоровительного тура

Изучение района и подготовка картографического материала позволяют приступить к детальной разработке маршрута и календарного плана похода.

К началу работы над маршрутом необходимы предварительные данные тактического плана, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких, например, как скорость течения реки и уровень воды, заранее планируемое прохождение того или иного участка либо, наоборот, обнос препятствий; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района, участки, характеризующиеся лавинной опасностью; предполагаемое для планируемых сроков проведения похода состояние ледников - открытые или закрытые; состояние дорог, троп, мостов и т.п. [38, стр.25]

При разработке маршрута и календарного плана похода, при определении контрольных сроков прохождения маршрута необходимо параллельно работать над общим тактическим планом похода и планом обеспечения безопасности.

Полный тактический план похода включает несколько ответственных составных частей: календарный план похода, план обеспечения безопасности, технико-тактическое планирование прохождения сложных участков маршрута (включая планирование разведок, предварительной обработки маршрута и др.), план жизнеобеспечения (включая организацию забросок, акклиматизацию, медицинский контроль, реабилитационные мероприятия и отдых и т.д.). Полный тактический план может быть построен на основе тактической схемы маршрута, отходить от которой при проведении похода, изменять ее можно и нужно только в сторону упрощения, улучшения или тогда, когда к этому вынуждают очень серьезные обстоятельства, угрожающие жизни или здоровью участников похода. [19, стр.145]

Тактические рисунки схемы маршрута разнообразны: это может быть полностью линейный маршрут, линейно-кольцевой или полностью кольцевой. Размеры нелинейной части маршрута (кольца) оговорены классификационными требованиями. Достаточно подробный и интересный анализ тактических схем сделан П.И. Лукояновым и А.Е. Берманом, хотя этими авторами рассмотрены тактические схемы применительно к лыжным походам, эти схемы и рекомендации в полной мере могут быть использованы и "горняками", и пешеходами. [32, стр.12]

В водном туризме схема основной части маршрута, как правило, линейная. Специфика водного туризма такова, что туристы-водники могут пройти весь длительный и протяженный маршрут без забросок, Однако в наиболее сложных районах, прежде всего в высокогорных, а также в ненаселенных районах среднегорья, к основной, водной части маршрута очень часто добавляется и горно-пешеходная часть, необходимость которой диктуется подходом к начала водной части маршрута или же, наоборот, выходом из района похода к ближайшему населенному пункту, а также в случае волока на маршруте с двумя реками.

Далеко не все туристы-водники имеют специальную горную (альпинистскую или туристскую) подготовку, между тем путь подхода к маршруту или выхода с него может включать категорийные перевалы, ледники, снежники, участки скального рельефа. Не говоря уже о совершеннейшей необходимости иметь соответствующий опыт, хотелось бы лишь ограничиться рекомендацией: при включении горного участка в водный маршрут необходимо тактическую схему этого участка 'проработать очень тщательно с консультантом-горняком", хорошо знающим этот район. Необходимо иметь в виду и планирование акклиматизации, и организацию челночных операций по переброске грузов, и вопросы топлива, и многое другое. [24, стр.55]

Тактические схемы "колесных" видов туризма - велосипедного и автомото - как правило, линейны, однако и в этих случаях необходимо просмотреть весь комплекс мероприятий, связанных с вопросами акклиматизации, жизнеобеспечения и обеспечения безопасности.

Завершающей задачей в разработке тактической схемы похода является решение вопроса о местах биваков и наиболее целесообразных местах организации дневок - после решения именно этой задачи на схеме маршрута появляются обозначения мест биваков и дневок, следовательно, маршрут готов к перенесению его в заявочные документы. (Фактически эта работа предопределяет составление календарного плана похода). [39, стр.84]

Организация биваков и дневок - важная составная часть тактики похода, так как в решении этих задач заложено обеспечение группы отдыхом, нормальным питанием, восстановлением. Очевидно, что с увеличением сложности похода усложняются и задачи как по выбору места бивака, так и по техническим проблемам его организации. Но также очевидно и то, что многолетняя техническая подготовка спортивной группы должна быть направлена не только на совершенствование техники движения и техники ориентирования, но и техники бивака. Места ночлегов и дневок, а следовательно и возможности обеспечить достаточный уровень комфорта и полноценного отдыха и питания, во многом определяются техничностью группы и соответствием бивачного снаряжения реальным условиям маршрута. [39, стр.90]

## 2.2 Комплектование и подготовка туристкой группы к спортивному походу

Планом обеспечения безопасности, относящимся уже непосредственно к маршруту похода, необходимо предусматривать, по крайней мере следующие факторы: наличие объективных опасностей, характерных для района похода; техническую сложность участков маршрута, требующую не только соответствующего уровня подготовки участников, но и обязательного приме-\_нения специальных мер безопасности (организацию страховки, предварительную разведку препятствий, предварительную обработку маршрута, организацию наблюдения и т.п.); возможность заболевания или травмы участника, требующую особенной предусмотрительности при разработке нитки маршрута и запасных вариантов.

Основываясь на этих объективных и реально существующих факторах, группа обязана предусмотреть все мыслимые контрмеры.

Анализ объективных опасностей, характерных для района похода, технико-тактических вариантов прохождения технически сложных или объективно опасных участков маршрута, всегда существующей возможности заболевания участника или получения им серьезной травмы требует:

тщательного подбора и комплектования специального снаряжения;

оптимального планирования жизнеобеспечения участников похода;

соответствия бивачного снаряжения реальным условиям маршрута;

особой предусмотрительности при окончательном определении нитки маршрута и запасных вариантов, имея в виду наличие коротких и безопасных вариантов быстрого выхода (эвакуации) группы из района похода, с любой точки маршрута. [13, стр.187]

Комплектование спортивной туристской группы - задача сложная, многоаспектная. Рассмотрим два, пожалуй, наиболее существенных аспекта этой задачи: квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода, а также решение комплекса социально-психологических вопросов.

Квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода определены в общем виде "Правилами организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории СССР" (в дальнейшем будем именовать этот документ "Правилами"), а также рядом других регламентирующих документов, принятых постановлениями коллегии ЦСТЭ и президиума ВС ДСО профсоюзов, а также президиумом Всесоюзной федерации туризма и имеющих, следовательно, силу "Правил". Согласно "Правилам" при формировании туристской группы для совершения походов по категорийным маршрутам, к туристскому опыту участников предъявляются следующие требования: для похода по маршруту I категории сложности необходимо иметь опыт участия в походе выходного дня; для походов по маршрутам II-V категорий сложности - опыт участия в походе - на одну категорию сложности ниже в том же виде туризма. Допускается включение в состав группы до одной трети туристов с опытом участия в походах выходного дня, многодневных некатегорийных походах для участия в походах II категории сложности по всем видам туризма, до одной трети туристов с опытом похода I категории сложности для участия в походах III категории сложности (кроме горного и лыжного туризма). [42, стр.33]

Допускается участие в пешеходном походе одной трети туристов с опытом лыжных или горных походов на одну категорию сложности ниже, в лыжном походе - с опытом пешеходных или горных походов на одну категорию сложности выше, в горном походе - с опытом пешеходных или лыжных походов той же категории сложности, но с соответствующим "перевальным опытом". Требования к "перевальному опыту", т.е. к опыту прохождения категорийных перевалов, сформулированы пунктом 2.2.11 "Правил", но формулировка оказалась не совсем точной (недостаточно понятной) и потребовала в дальнейшем специального комментария на страницах журнала "Турист". Дело в том, что в горном туризме "перевальный опыт" определялся и определяется не только качеством (категорией трудности) пройденного ранее перевала, но и количеством таких перевалов. Это требование заложено в формулу классифицирования горных маршрутов, по которой категория сложности горного похода определяется прежде всего количеством и категорией трудности перевалов, являющихся определяющими. В таблице характеризует требования к маршрутам горных походов. [10, стр.22]

Таблица: классификационные требования к маршрутам горных походов по количеству и категориям трудности перевалов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категория сложности | Минимальное количество | Koличество перевалов, определяющих сложность похода, по категориям трудности | | | | | Максимально допустимое количество перевалов при продолжительности поход в оответствии с разрядными требованиями |
| 1А | 1Б | 2А | 2Б | 3А |
| I | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| II | 3 | 1 | 2 |  |  |  | 4, из них 1Б-3 |
| III | 4 |  | 1 | 2 |  |  | 5, их них 2А-3 |
| IV | 5 |  | 1 | 1 | 2 |  | 6, из них 2Б-3 |
| V | 6 |  |  | 1 | 2 | 1 | 7, их них 3А-2 |

Примечание. Горные походы повышенной сложности включают в маршрут (дополнительно к требованиям по маршрутам V категории сложности) один перевал 3Б категории трудности.

Принимая во внимание основные требования "Правил" к руководителям походов - наличие опыта участия в походе на одну категорию выше, чем заявленный маршрут (а для руководства походом V категории сложности - не менее двух участий в походах V категории сложности), и опыт руководства походом предыдущей категории сложности, - требования к "перевальному опыту" для всех участников и руководителей походов, маршруты которых включают категорийные перевалы, должны соответствовать таблице приведенной ниже.

Таблица. Требования к "перевальному опыту" для участников и руководителей походов, маршруты которых включают категорийные перевалы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Требования к предыдущему "перевальному" опыту" участников и руководителей | | Категории трудности перевалов | | | | | |
| 1A | 1Б | 2А | 2Б | 3А | 3Б |
| Для участников походов | Иметь опыт прохождения перевала участником | - | два 1А | два 1Б | два 2А | два 2Б | два 3А |
| Для руководителей походов | Иметь опыт прохождения перевала участником | два 1Б | два 2А | два 2Б | один 3А | два 3А | один 3Б |
| Иметь опыт прохождения перевала руководителем | - | два 1А | два 1Б | два 2А | два 2Б | два 3А |

При планировании маршрутов, включающих первопрохождение перевалов, к руководителям и участникам походов предъявляются повышенные требования, а именно: участники должны иметь опыт прохождения (руководитель - опыт руководства при прохождении) перевалов той же категории сложности. Это означает, что нельзя включать в маршрут похода перевалы таких категорий трудности, которых еще нет в опыте руководителя и участников похода.

Количественный состав туристских групп определяется "Правилами" для походов I и II категорий сложности - не менее 4 человек, для всех остальных категорий сложности - не менее 6 чел., причем для походов по маршрутам III и выше категорий сложности количественный состав группы не должен превышать 12 чел. (для водных походов - 20 чел). Ограничение по нижнему количественному пределу было введено в "Правила" с целью (в случае такой необходимости) более действенной помощи пострадавшему, успешной организации его транспортировки, а по верхнему пределу - для улучшения управляемости группой на маршруте похода. Оптимальным составом группы, в зависимости от характера маршрута, технико-тактических задач преодоления наиболее сложных препятствий и т.п., следует считать 8-10 человек. Такая группа способна решать любые задачи, управляема, легко распределяет общественный груз, способна обеспечить поисково-спасательные работы своими силами.

Особо следует остановиться на п.2.2.14 "Правил". Этим пунктом формулируются дополнительные требования к участникам походов в периоды межсезонья: "Участники походов и путешествий, проводящихся в периоды межсезонья, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель - опыт руководства) в походах и путешествиях, совершенных в периоды межсезонья, или опыт походов и путешествий той же категории сложности в обычных условиях". Минимальный состав группы для походов в периоды межсезонья, включая, следовательно, и группы, совершающие походы I и II категорий сложности, определен в 6 человек. Кроме того, пунктом 2.2.9 "Правил" установлено, что участники категорийных походов, совершаемых зимой и в периоды межсезонья, должны иметь опыт организации полевого ночлега в зимних условиях. [20, стр.34] Определение же сроков, относящихся к периодам межсезонья, должно выполняться в соответствии с утвержденным постановлением коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиума Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов (см. приложение 1).

Дифференцированные требования предъявляются "Правилами" к участникам и руководителям водных походов. При этом участники походов I-III категорий сложности могут иметь опыт походов на любом виде судов (байдарки, плоты, надувные лодки, катамараны), а участникам походов на байдарках, начиная с IV категории сложности, надо иметь соответствующий опыт походов предыдущей категории сложности. Участники походов на плотах, надувных лодках и приравненных к ним катамаранах, начиная с походов IV категории сложности, должны иметь соответствующий опыт походов в том же виде судов или на байдарках. При наличии у группы нескольких видов судов, на каждом из них должен находиться участник, имеющий опыт участия в походах не более чем на одну категорию сложности ниже в том же виде судов. Руководители походов должны иметь соответствующий опыт участия в походах и руководства походами на тех же видах судов. [33, стр.41]

Участникам комбинированного похода, включающего участки маршрута со способами передвижения, характерными для двух-трех видов туризма, нужно иметь соответствующий опыт участия (руководителю-участия и руководства) в походах или путешествиях по различным видам туризма, составляющим маршрут данного похода или путешествия.

Все участники категорийных туристских походов должны уметь плавать, знать приемы спасания утопающих, владеть навыками оказания доврачебной помощи, а один из участников должен иметь специальные знания и навыки для оказания доврачебной помощи.

Возрастные требования ("возрастной ценз") к участникам и руководителям туристских походов сформулированы в п. п.2.2. 19 и 5.2 "Правил" соответственно: участию в походах I категории сложности допускаются лица не моложе 14 лет, II категории-не моложе 15 лет, III, IV и V категорий - не моложе 16, 18 и 20 лет соответственно (однако при совершении пешеходных и водных походов I категории сложности разрешается включать в состав групп - до одной трети состава - детей школьного возраста, участвующих в походе вместе со своими родителями или близкими родственниками); руководителями походов I категории сложности могут быть лица, достигшие 18 лет, II и III-20 лет, IV и V-22 лет.

Особые требования предъявляются к руководителям и участникам походов повышенной сложности. К таким походам (в тексте, таблицах и примечаниях настоящих рекомендаций обозначенных как V усл.) относятся походы V категории сложности, маршруты которых включают участки повышенной сложности (например, в горных походах - перевалы ЗБ категории трудности). Туристские группы, совершающие походы повышенной сложности, должны иметь в своем составе не менее одной трети участников с опытом совместных походов не ниже IV категории сложности. Участникам таких походов, необходимо иметь опыт участия в двух походах V категории сложности по данному виду туризма (для водных походов - в том же виде судов), а руководителям - опыт участия в таком походе и опыт руководства двумя походами V категории сложности в том же виде туризма (для водных походов - в том же виде судов). [33, стр.48]

В группе должен быть заместитель руководителя с опытом участия в походе повышенной сложности и опытом руководства походом V категории сложности по данному виду туризма.

Руководитель похода повышенной сложности должен иметь опыт участия в походе V категории сложности (или руководства таким походом) в районе проведения похода повышенной сложности и возраст не менее 25 лет.

Продолжительность походов повышенной сложности на активной части маршрута не должна превышать 28 дней. [9, стр.27] Маршруты горных походов повышенной сложности отвечают требованиям, изложенным в "Дополнительных мерах по обеспечению безопасности при проведении самодеятельных горных туристских походов" (утвержденных постановлением бюро Центрального совета по туризму и экскурсиям от 20 мая 1982 года, № 14-4).

Важным является требование к "непрерывности опыта" руководителей и участников категорийных туристских походов. П.2.2.7 указывает на то, что после двухлетнего и более длительного перерыва участия в походах турист может руководить или участвовать в походе не выше той категории сложности, которая была у него в предыдущих походах. Этот пункт "Правил" требует особо внимательного отношения к рассмотрению заявочных материалов со стороны выпускающей организации, так как если речь идет о туристе, который в течение этого двухлетнего периода не только активно тренировался (о чем хорошо известно проводящей поход организации), но участвовал в соревнованиях по туристской технике, руководил походами, в том числе по программам подготовки туристских общественных кадров, участвовал в тренировочных походах, более низких категорий сложности, но проведенных на хорошем спортивном уровне, то ограничения п.2.2.7 на такого туриста не распространяются. [41, стр.92]

С точки зрения как долгосрочного, так и оперативного планирования подготовки туристов в туристской секции коллектива физкультуры, совета ДСО и т.п. имеют ограничения, включенные в условия выполнения разрядных требований по спортивному туризму и в абзац второй п.2.2.7 "Правил". В разрядных требованиях установлено, что промежуток между двумя засчитываемыми на разряд походами должен быть не менее месяца, а "Правилами" - что при совершении двух походов с разрывом менее одного месяца опыт, приобретенный в первом походе, не принимается во внимание при решении вопроса о допуске к участию (руководству) во втором походе. В хорошо планируемой работе туристской секции, спортивной команды есть место не только для повышения спортивного мастерства в смысле совершенных зачетных походов, приближающих каждого спортсмена к тому или иному "разрядному рубежу", но и в том, с какой пользой для своих товарищей провел основной период спортсмен-турист, т.е. участвовал в проведении соревнований' по туристской технике, руководил группой новичков, совершавших поход I категории сложности, или группой, совершающей учебный поход по программе НТП-Б, СТП или СИП (средней инструкторской подготовки). [41, стр.93]

Важен и дополнительный перевальный опыт, и повышение высотного опыта. Высотный опыт, касающийся прежде всего участников горных походов, - это последовательный, год за годом, набор высоты. Считается правилом увеличивать свой "высотный потолок" не более чем на одну тысячу метров в сезон.

"Правилами", наконец, устанавливаются и определенные требования к уровню знаний, к уровню теоретической, методической и других разделов туристской подготовки. Эти требования оговорены пунктом 2.2.10 "Правил", согласно которому участники походов I категории сложности должны обладать специальными знаниями и навыками в объеме начальной туристской подготовки (НТП), II-III категорий сложности - в объеме средней туристской подготовки (СТП), IV-V категорий сложности - в объеме высшей туристской подготовки (ВТП). Соответствующую подготовку обеспечивает организация, проводящая поход, и делает об этом запись в заявочной книжки группы. [41, стр.96]

Обязанности проводящей организации, ее туристского актива (инструкторов, тренеров-общественников) состоят в том числе в организации учебы туристов в соответствии с программами и учебными планами подготовки туристских общественных кадров на требуемых уровнях.

## 2.3 Социально-психологический фактор

При комплектовании туристских групп важно не только наличие туристского опыта, специальных знаний и навыков, требуемых "Правилами", в сочетании с хорошим уровнем физической и технической подготовки участников похода и руководителя группы, но также и решение вопросов социально-психологического плана. От авторитета руководителя, чувства товарищества в группе, уровня дисциплины, психологической подготовленности группы к маршруту и т.п. в первую очередь зависит успех планируемого мероприятия, его безаварийность, всесторонняя полезность похода не только для его участников, но и для коллектива, готовившего группу к походу.

Согласно пункту 2.2.1 "Правил" комплектование туристской группы, как правило, производится из числа членов одного коллектива физической культуры или спортивного общества, чтобы обеспечить монолитность группы, которая в условиях спортивного похода должна быть именно спортивной командой, ведомой руководителем, обязанности которого на маршруте похода существенно шире, глубже, ответственнее, чем обязанности просто капитана команды. В туристской группе в условиях ненаселенной местности, часто в труднодоступном районе, необходимо не только полное взамопонимание участников, но и хорошее знание каждым возможностей, характера, привычек своих товарищей по походу. Такое знание возможно лишь при постоянном общении, совместных тренировках, учебе, при единстве целей и едином понимании задач не только конкретного похода, но и избранного вида спорта. [29, стр.34]

Социально-психологический климат "малого коллектива" определяется многими факторами. Характерным критерием может служить уровень "схоженности" членов туристской группы. Для количественного определения этого уровня можно составить "шахматную табличку", разместив всех участников группы под своими номерами по вертикали и горизонтали и проставив число совместных походов по принципу "каждый с каждым". "Коэффициент схоженности" - это среднее арифметическое для каждого участника, а средний групповой коэффициент есть среднее арифметическое из всех индивидуальных коэффициентов. [27, стр.57]

Включение в достаточно "схоженную" группу (с "коэффициентом схоженности" 2-3) одного-двух новых участников редко проходит совершенно безболезненно: часто и им бывает трудно, и группе нелегко. Как в таких случаях поступать? Во-первых, - и это наилучший вариант, возможный при действительно качественной подготовке данной группы к данному походу, - предоставить возможность пройти в составе группы или с частью ее основного состава спортивный или тренировочный (неполный по продолжительности, по числу естественных препятствий для той или иной категории сложности) поход в год, предшествующий основному походу. Во-вторых, новые участники должны быть постоянно в группе - на тренировках, соревнованиях, учебных занятиях, разборах и т.п. Но требование принадлежности всех участников данной группы к одному коллективу физкультуры или одному спортивному обществу не всегда выполнимо. Возможны исключения. Например, в число организаций, проводящих туристские походы (п.2.1 1 "Правил"), входят не только коллективы физической культуры, но также советы по туризму и экскурсиям, спортивные и туристские клубы. В таких случаях команда комплектуется уже как сборная. Кроме того, вместе с командой, представляющей тот или иной трудовой коллектив, спортивный клуб вуза и т.п., могут тренироваться и участвовать в походах члены спортивного клуба, но работающие в другой организации. Наконец, кто-либо из постоянного состава группы сменил место работы, а иногда и место жительства, но он имеет право оставаться членом своего спортивного коллектива, и не только имеет право, но во многих случаях бывает просто незаменимым членом этой команды.

"Правила" не против перечисленных примеров, но против несерьезного отношения, неразборчивости, случайности в подборе состава группы.

Комплектование группы является разделом работы, отмеченным в сетевом графике на рис.1 как Г-2, и завершается распределением обязанностей среди участников предстоящего похода как на этапе подготовки к походу, так и на маршруте похода. Распределение обязанностей среди членов группы ставит не только конкретно-практические цели решения в довольно сжатые сроки большого круга организационных, хозяйственных, технических, методических и других вопросов, но и важные воспитательные цели. [29, стр.77]

Наиболее эффективными будут усилия группы в тех случаях, когда каждый из участников выполняет те обязанности, к которым он лучше подготовлен и к выполнению которых у него есть и вкус, и интерес. Руководителю необходимо чутко относиться к возможностям и желаниям туристов. Если группа ставит перед собой несколько задач, и круг обязанностей каждого из участников очень широк, важно иметь в виду, что возможна, а иногда и совершенно необходима смена обязанностей при переходе от этапа подготовки похода к этапу его проведения. Формула "от каждого по способностям" должна работать максимально эффективно. На этапе организации и подготовки похода это обеспечивает своевременное и наиболее полное решение как основных, так и второстепенных задач; на этапе проведения похода - не только успех в решении, скажем, спортивной задачи, но и тот психологический климат в группе, без которого поход превращается в тяжелую и малоинтересную работу; на этапе подведения итогов - своевременную и высококачественную подготовку отчета о походе, выполнение обязательств перед научными, производственными и общественными организациями и учреждениями, подготовку кинофотоматериалов для пропаганды туризма вообще и результатов данного похода, в частности. [27, стр.42]

## Заключение

Выявленные в ходе исследования элементы социально-экономических условий, взаимодействуя между собой и, взаимно обусловливая друг друга, в реальной практике спортивно-оздоровительного туристского развития зачастую проявляются самостоятельно, оказывая воздействие на ход развития туризма.

Эти условия подразумевают интересы всех социальных групп, которые представлены как в массовых общественных объединениях, движениях, так и вне этих организаций.

В связи с этим, сфера спортивно-оздоровительного туризма должна подходить с особым вниманием к вопросу тактики проведения и подготовки тура с учётом совокупности всех социально-психологических, экономических, возрастных факторов.

Лишь тщательно спланированная форма и содержание спортивно-оздоровительных тура, позволит избежать экстренных ситуаций. Потому как особое внимание к подготовительному этапу должно обнаружить потенциальные проблемы и как следствие применить к ней уже продуманное заранее решение.

Классификация туристских маршрутов позволит оценить возможности туристкой группы и выбрать подходящий маршрут. Практическая подготовка спортивно-оздоровительного тура - это своего рода генеральная репетиция подхода, где учитываются даже самые незначительные нюансы.

Важность социально-психологический фактора нельзя не переоценить, так как во избежание стрессовых ситуаций и морально не устойчивой атмосферы необходим подбор участников группы и обязательное проведение инструктажа.

## Список источников и литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 1978.
2. Аркин Я.Г., Вариксоо А., Захаров П.П., Тятте Я. Горный туризм. Таллин: Ээсти Раамат, 1981.
3. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М.: ФиС, 1977.
4. Бубэ X., Фэк Г., Штюблер X., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. М.: ФиС, 1968.
5. Власов А.А. " Организация туризма", методические указания и рекомендации для слушателей ФПК, М.: МОГИФК, 1981 г. - 40 с.
6. Водоходов А.А. Проведение учебно-тренировочных занятий по туризму: учебн. пособие. - А. - Ата., Б.И., 1985. - 79.
7. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990. - 191.
8. Выживание в экстремальных ситуациях. - М., ИПЦ "Русcкий раритет", 1993. - 160.
9. Высокогорные перевалы: Перечень классифицированных перевалов высокогорных районов СССР, М.: Профиздат, 1990 г. - 576 с.
10. Герман Хубер. Альпинизм сегодня - М., 1980
11. Гимнастика и методика преподавания (учебник для ВУЗов) - М,-1987
12. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1996. - 320.
13. Гостюшин А. В., Шубин С.И. Азбука выживания. - М., Знание, 1996. - 272.
14. Гранильщиков Ю. В "Семейный туризм". - М.: Профиздат, 1983.
15. Гранильщиков Ю.В. "Семейный туризм", М.: Профиздат, 1985 г. - 111 с.
16. Гусев Э.Д. По туристским маршрутам. - М., Знание, 1991. - 64.
17. Гигиена и самоконтроль туриста: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: ФиС, 1980.
19. Дихтярев В.Л. Вся жизнь поход. - М., ЦДЮТУР, 1999. - 300.
20. Драгачев С.П. "Туризм и здоровье", М.: Знание, 1984 г. - 95 с.
21. Использование снаряжения в горных походах: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
22. Калихман А.Д., Колчевников М.Ю. Спортивные походы на плотах. М.: ФиС, 1985.
23. Карманный справочник туриста / Сост. Ю.А. Штюрмер. М.: Профиздат, 1982.
24. Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику: Медико-гигиенические аспекты. Петрозаводск: Карелия, 1983.
25. Луговьер Д.А. Туризм и фотография. М.: Профиздат, 1984.
26. Методические рекомендации по подготовке отчетов о самодеятельных туристских путешествиях. М.: ЦРИБ "Турист", 1977.
27. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы М.: ФиС, 1981.
28. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Серова Л.К.
29. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение 1984
30. Медицинский справочник тренера / Сост.В.А. Геселевич. М.: ФиС, 1976.
31. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника М.: ЦРИБ "Турист", 1982.
32. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников. М., ЦРИБ "Турист", 1979
33. Методические рекомендации по проведению водных путешествий. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.
34. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
35. Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания. М.: Медицина, 1982.
36. Питание в туристском путешествии: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1975.
37. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. М.: Легкая и пищевая промышленность, 1983.
38. Следопыт: Библиотека туриста. М.: ФиС, 1976.
39. Туристское лагерное снаряжение: Метод. - рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.
40. Туристское снаряжение. М.: Профиздат, 1968.
41. Хубер Г. Альпинизм сегодня. Пер. с нем. М.: ФиС, 1980.
42. Штюрмер Ю.А. Четвертая грань туризма. М.: Профиздат, 1984.

## Приложение 1

(Постановление коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиума Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов от 26.12.85 № 26-53 / 47-27)

Сроки проведения самостоятельных туристских походов и путешествий.

Пешеходный туризм

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кольский полуостров. | с 1 июня до 30 сентября |
| 2 | Архангельская область. Коми АССР | с 1 июня до 30 сентября |
| 3 | Карелия | с 15 мая до 15 ноября |
| 4 | Ленинградская и Вологодская области | с 1 мая до 15 ноября |
| 5 | Средняя равнинная часть Европейской территории СССР | с 15 апреля до 15 ноября |
| 6 | Южная равнинная часть Европейской территории СССР | круглогодично |
| 7 | Карпаты | с 15 апреля до 15 ноября |
| 8 | Крым | с 1 марта до 30 ноября |
| 9 | Кавказ Западный | с 15 мая до 30 сентября |
| 10 | Кавказ Восточный | с 15 мая до 30 сентября |
| 11 | Закавказье | с 1 мая до 31 октября |
| 12 | Урал Полярный | с 15 июня до 31 августа |
| 13 | Урал Приполярный | с 1 июня до 15 сентября |
| 14 | Урал Северный | с 15 мая до 30 сентября |
| 15 | Урал Средний и Южный | с 1 мая до 15 октября |
| 16 | Западно-Сибирская низменность | с 15 мая до 15 сентября |
| 17 | Пустынные и полупустынные районы Средней Азии | с 1 октября до 31 мая |
| 18 | Тянь-Шань Западный | с 1 мая до 31 октября |
| 19 | Алтай (высокогорная часть) | с 15 мая до 15 сентября с 15 июня до 15 сентября |
| 20 | Кузнецкий Алатау, Саяны Западные и Восточные | с 1 мая до 30 сентября |
| 21 | Таймыр, плато Путорана | с 1 июня до 15 сентября |
| 22 | Красноярский край (остальные районы) | с 1 мая до 31 октября |
| 23 | Прибайкалье, Забайкалье | с 15 мая до 30 сентября |
| 24 | Хребты Кодар и Удокан | с 1 июня до 15 сентября |
| 25. | Становой хребет, Алданское нагорье | с 1 июня до 30 сентября |
| 26. | Хребты Верхоянский, Черского, Сунтар-Хаята | с 1 июня до 31 августа |
| 27 | Якутия (остальные районы) | с 1 мая до 30 сентября |
| 28 | Хабаровский край: северные районы южные районы | с 1 июня до 30 сентября с 1 мая до 15 октября |
| 29 | Приморье | с 1 мая до 15 ноября |
| 30 | Камчатка | с 15 мая до 30 сентября |
| 31 | Сахалинская область. Курильские острова | с 15 мая до 31 октября |
| 32 | Магаданская область, Чукотка | с.1 июня до 31 августа |

Лыжный туризм

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кольский полуостров | с 1 января до 30 апреля |
|  | (горные массивы) | с 10 февраля до 10 апреля |
| 2 | Архангельская область | с 1 января до 15 мая |
| 3 | Карелия, Ленинградская и Вологодская области | с 1 ноября до 10 апреля |
| 4 | Средняя равнинная часть. Европейской территории СССР | с 1 декабря до 31 марта |
| 5 | Карпаты | с 15 декабря до 31 марта |
| 6 | Закавказье: Азербайджанская ССР | с 1 декабря до 15 марта |
| Армянская ССР | с 1 января до 15 апреля |
| Грузинская ССР | с 1 января до 1 марта |
| 7 | Урал Полярный | с 20 января до 10 мая |
| 8 | Урал Приполярный | с 20 января до 30 апреля |
| 9 | Урал Северный | с 1 ноября до 31 марта |
| 10 | Урал Средний | с 1 декабря до 31 марта |
| 11 | Урал Южный | с 1 ноября до 31 марта |
| 12 | Западно-Сибирская низменность | с 1 ноября до 31 марта |
| 13 | Алтай | с 1 ноября до 10 марта |
| (высокогорная часть) | с 20 января до 10 марта |
| 14 | Кузнецкий Алатау | с 1 ноября до 31 марта |
| 15 | Саяны Западные | ноябрь, с 1 февраля до 10 марта |
| 16 | Саяны Восточные | с 15 января до 20 марта |
| 17 | Таймыр, плато Путорана | с 1 февраля до 31 мая |
| 18 | Красноярский край (остальные районы) | с 1 ноября до 31 марта |
| 19 | Прибайкалье, Забайкалье | ноябрь, с 1 февраля до 31 марта |
| 20 | Хребты Кодар и Удокан | ноябрь, с 1 февраля до 31 марта |
| 21 | Якутия: северные районы | с 1 февраля до 30 апреля |
| центральные и южные районы | с 1 октября до 30 ноября, с 1 февраля до 30 апреля |
| 22 | Приморье: северные районы | ноябрь, с 1 февраля до 31 марта |
| центральные и южные районы | с 1 декабря до 31 марта |
| 23 | Чукотка | с 1 февраля до 15 мая |
| 24 | Камчатка | с 1 января до 15 мая |
| 25 | Сахалинская область. Курильские острова | с 1 ноября до 30 апреля |

Горный туризм

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кавказ Западный, Центральный, Восточный | с 15 мая до 30 сентября |
| 2 | Памиро-Алай (Фанские горы, Гиссарский хребет. Матча, Алайский хребет, Дугоба) | с 15 мая до 30 сентября |
| 3 | Памир | с 1 июня до 30 сентября |
| 4 | Тянь-Шань Западный | с 1 мая до 31 октября |
| 5 | Тянь-Шань Северный | с 15 мая до 30 сентября |
| 6 | Тянь-Шань Центральный (хребты Терский, Алатау, Куйлю, Акшийрак) | с 1 июня до 30 сентября |
| 7 | Тянь-Шань Центральный (восточная часть) | с 15 июня до 15 сентября |
| 8 | Алтай | с 15 июня до 15 сентября |
| 9 | Джунгарский Алатау | с 1 июня до 30 сентября |

Водный туризм

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кольский полуостров, Архангельская область. Коми АССР | с1 июня до 30 сентября |
| 2 | Карелия | с 15 мая до 30 сентября |
| 3 | Остальные районы Европейской территории СССР | с 15 апреля до 30 ноября |
| 4 | Кавказ | с 1 апреля до 31 мая, с 1 сентября до 30 ноября |
| 5 | Урал | с 1 июня до 30 сентября |
| 6 | Западная Сибирь Горная Шория | с 1 мая до 30 сентября |
| 7 | Алтай | с 1 мая до 30 сентября |
| 8 | Саяны | с 15 мая до 30 сентября |
| 9 | Север Красноярского края | с 1 июля до 31 августа |
| 10 | Памир, Памиро-Алай, Тянь-Шань | май, с 20 августа до 31 октября |
| 11 | Восточный Казахстан | с 15 апреля до 31 октября. |
| 12 | Прибайкалье, Забайкалье | с 15 мая до 30 сентября |
| 13 | Восточная Сибирь, Дальний Восток | с 15 мая до 30 сентября |

При проведении походов и путешествий в другие сроки, если на то нет специальных ограничений и запрещений, к туристским группам предъявляются дополнительные повышенные требования, предусмотренные пунктом 2.2.14 Правил организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории СССР.