

Махов С.Ю.

# ВИДЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Модуль 1

учебно-методическое пособие



МАБИВ 2023

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М 36

**М 36** Махов С.Ю.

Виды туристской подготовки. Модуль 1 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 21 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Виды туристской подготовки» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма. В курсе в соответствии с новыми учебными планами раскрываются основные вопросы спортивно-оздоровительного туризма. Рассматриваются средства туризма, виды и содержание туристской и интегральной подготовки, воспитание волевых качеств.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

Основные понятия, средства туризма	4
Виды и содержание туристской подготовки	10
Общетуристская подготовка	10
Специальная туристская подготовка	12
Воспитание волевых качеств	16
Интегральная подготовка	19



# Основные понятия, средства туризма

**ТУРИЗМ** – временные выезды (путешествия граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания.

**Турист** – гражданин, посещающий страну (место) временного пребывания в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющий не менее одной ночевки.

К **средствам туризма** относятся: прогулки, экскурсии, походы и путешествия, туристские слеты и соревнования, комплексные туры и сборы по видам туризма, туристские развлечения и активный отдых, туристские экспедиции, туристское краеведение и т.п.

**Типы туризма** выделяются по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом:

- спортивный;
- рекреационный;
- реабилитационный;
- профессионально-прикладной;
- учебный;
- культурно-познавательный;
- культурно-развлекательный;
- экскурсионный;
- краеведческий;
- приключенческий;
- экспедиционный;
- деловой;
- коммерческий;
- комбинированный;

- программный.



## Типы туризма

- спортивный
- рекреационный
- реабилитационный
- профессионально-прикладной
- учебный
- культурно-познавательный
- культурно-развлекательный
- экскурсионный
- краеведческий
- приключенческий
- экспедиционный
- деловой
- коммерческий
- комбинированный
- программный

**Спортивный туризм** имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

**Рекреационный туризм** имеет целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным.

**Реабилитационный туризм** имеет целевую функцию – лечение определенных заболеваний средствами туризма. При этом используются климатические условия различных мест пребывания туристов, целебные источники, дозированные нагрузки при прогулках и т.п.


**Профессионально-прикладной туризм** имеет целевую функцию – совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков средствами туризма (геологи, географы).

**Виды туризма** выделяют по характеру туристского маршрута:

- пешеходный;

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

ВИДЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
МОДУЛЬ 1 

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 27.01.2023 г.  
Объем 1,3 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
официальный сайт МАБИВ: [www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)  
e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)

Махов С.Ю.

# ГЕОГРАФИЯ ТУРИЗМА РОССИИ

Модуль 2

учебно-методическое пособие



МАБИБ 2023

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М 36

**М 36** Махов С.Ю.

География туризма России. Модуль 2 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 30 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «География туризма России» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма. В курсе в соответствии с новыми учебными планами раскрываются основные вопросы спортивно-оздоровительного туризма, рекреационные и туристские ресурсы России.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

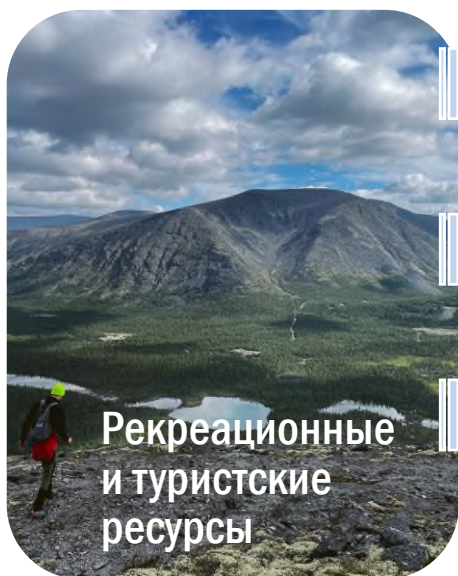
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023



# СОДЕРЖАНИЕ

Рекреационные и туристские ресурсы	4
Типы климата	6
Рекреационные районы России	10
Кавказские Минеральные Воды	12
Кавказский рекреационный район	13
Байкальский рекреационный район	14
Центральный рекреационный район	15
Енисейский рекреационный район	16
Дальневосточный рекреационный район	17
Северо-западный рекреационный район	18
Обско-Алтайский рекреационный район	20
Поволжский рекреационный район	21
Приазовский рекреационный район	22
Российский север	23
Причерноморский рекреационный район	25
Южно-Русский рекреационный район	26
Уральский рекреационный район	27
Западный рекреационный район	28

# Рекреационные и туристские ресурсы



Природные

Культурно-  
исторические

Социально-  
экономические

Рекреационные ресурсы - это объекты и явления природы, результаты человеческой (антропогенной) деятельности, которые можно использовать для отдыха, туризма и лечения.

Весь комплекс туристских ресурсов делится на три группы:

- **природные:** климат, водные ресурсы, минеральные источники, рельеф, пещеры, растительный и животный мир, заповедники, живописные ландшафты, уникальные природные объекты и другие;
- **культурно-исторические:** музеи, выставки, театры, исторические, архитектурные памятники, этнографические особенности, фольклор, центры прикладного искусства и т. д.;
- **социально-экономические:** экономико-географическое положение, транспортная доступность территории, уровень ее экономического развития, уровень обеспечения обслуживания населения.

К туристским ресурсам их потребители предъявляют следующие требования:

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

ГЕОГРАФИЯ ТУРИЗМА РОССИИ  
МОДУЛЬ 2



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 27.01.2023 г.  
Объем 1,9 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
официальный сайт МАБИВ: [www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)  
e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)

Махов С.Ю.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Модуль 3

учебно-методическое пособие



МАБИБ 2023

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М 36

**М 36** Махов С.Ю.

Организация туристского похода. Модуль 3 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 21 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>

Курс «Организация туристского похода» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма. В курсе в соответствии с новыми учебными планами раскрываются основные вопросы спортивно-оздоровительного туризма. Рассматриваются классификация туристских походов, организация похода, туристическое снаряжение, питание в походе.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

Классификация туристских походов	4
Организация похода	6
Туристическое снаряжение	11
Питание в походе	12
Привалы и ночевки	13
Ориентирование на местности	16
Безопасность в походе	18
Физическая подготовка туриста	20



# Классификация туристских походов

Туристический поход - групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по некому маршруту в рекреационных спортивных, познавательных целях.

## Походы подразделяются:

- Оздоровительные, где основная цель - полноценный отдых и оздоровление участников;
- Познавательные (например, экологические), здесь ставятся еще и познавательные (образовательные) цели и задачи;
- Приключенческие которые реализуются в преодолении сложного маршрута, содержащего естественные препятствия (спортивный компонент). При этом участники похода не ставят для себя получить спортивное звание, участвовать в соревнованиях;
- Учебные, целью является обучение участников туристской технике и тактике проведения походов;
- Спортивные, целью является совершенствование возможностей участников в преодолении классифицированных маршрутов и повышение их спортивного мастерства, квалификации. Спортивные походы дополнительно классифицируются по их категории сложности.

По форме и характеру организации путешествия делятся на:

**Плановые**, которые совершаются по заранее разработанному и подготовленному какой-либо организацией маршруту. Они проходят по изученным, описанным и иногда промаркированным маршрутам, под руководством инструкторов. Весь маршрут, как правило, проходит через туристские базы, где участники походов обеспечиваются ночлегом, услугами экскурсоводов, проводников, медицинским и культурным обслуживанием, транспортом.

**Самодетельные путешествия**, где туристы находятся на полном самообслуживании, сами решают все вопросы, связанные с выбором маршрута, обеспечением снаряжением, разработкой графика движения и т.п. В таких случаях туристы сами подбирают состав группы, сами составляют маршрут, обеспечивают себя необходимым походным снаряжением и продуктами питания, а на маршруте - организуют экскурсии, переходы и ночлег.

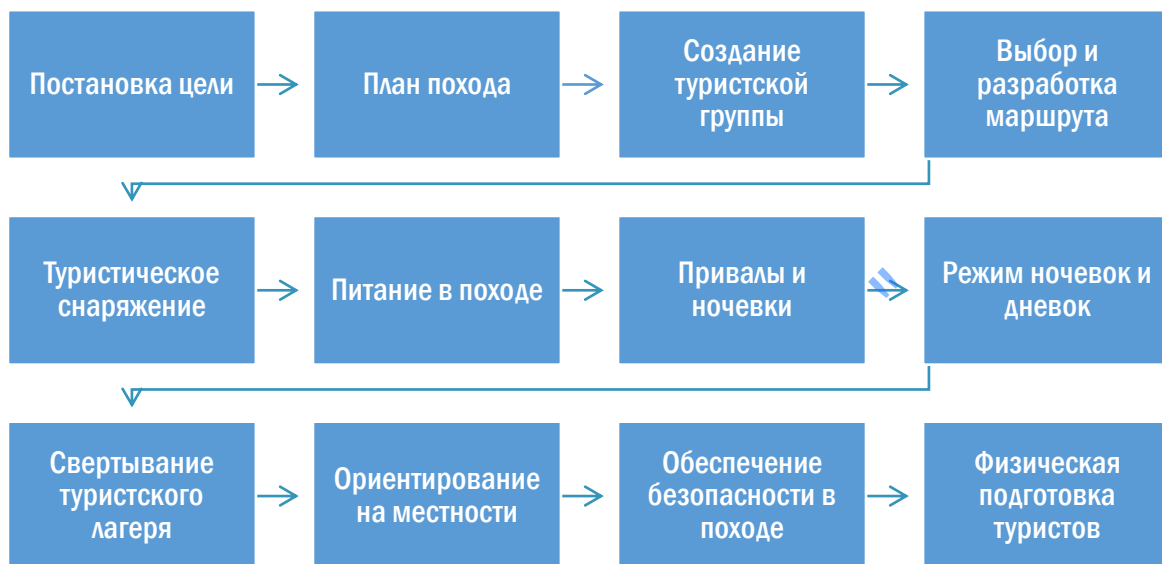
На основании способа передвижения любые походы (рекреационные и спортивные) подразделяются на: пешеходные, горные, лыжные, водные, велосипедные.

На основании продолжительности похода (в днях) все походы можно подразделить на походы выходного дня и многодневные походы.





# ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОДА




Организация и подготовка походов - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.

**Постановка цели и задач похода.** С чего начинается путешествие – с **замысла**. Каждый поход должен иметь цель, то, зачем мы идем в поход. Постановка целей: познавательные, рекреационные, спортивные, обучающие, другие. Цели в группе должны совпадать или, по крайней мере, не противоречить друг другу, иначе поход не получится. Из целей проистекают основные и второстепенные задачи, которые будет решать группа в походе.

**План похода включает:** вид маршрута, его протяженность, продолжительность похода, количество дней и резервных дней, график похода, распределение по маршруту технически сложных участков, зависимость веса рюкзака от вида маршрута, запасные варианты маршрута, планирование эмоциональных нагрузок.

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА  
МОДУЛЬ 3 

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 27.01.2023 г.  
Объем 1,3 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
официальный сайт МАБИВ: [www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)  
e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)

Махов С.Ю.

# СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ПОХОДА

Модуль 4

учебно-методическое пособие



МАБИБ 2023

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М 36

**М 36** Махов С.Ю.

Стратегия и тактика похода. Модуль 4 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 37 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Стратегия и тактика похода» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма. В курсе в соответствии с новыми учебными планами раскрываются основные вопросы спортивно-оздоровительного туризма. Рассматриваются стратегия и тактика похода, порядок движения группы на маршруте, пешие переходы, преодоление водных преград, переходы в горах.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

СТРАТЕГИЯ ПОХОДА	4
ТАКТИКА ПОХОДА	6
ПОРЯДОК ДВИЖЕНИЯ ГРУППЫ НА МАРШРУТЕ	8
ПЕШИЙ ПОХОД	11
Пешие переходы	13
Как выдержать заданный курс	15
Преодоление несложных водных преград	21
ГОРНЫЙ ПОХОД	25
Походные дни	26
Переход в горах	30
Дни отдыха (дневки)	36



**Стратегия похода** – общий план мероприятий, которые необходимо совершить во время путешествия, чтобы достигнуть целей похода.

Стратегия прохождения маршрута зависит от цели и задач похода, района, времени совершения похода, количества и подготовленности участников группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности.

## Стратегия похода включает в себя:

Постановка целей

Разработку маршрута и стратегического плана похода

Вид маршрута (линейный, кольцевой, радиальный)

Календарный план похода (распределение времени)

Протяженность дневных переходов

Планирование мест стоянок

Акклиматизация, распределение по маршруту технически сложных участков

Запас времени на плохую погоду

Запасные и аварийные варианты маршрута

Дни на заброску/ выброску

План преодоления сложных участков

Подготовка снаряжения (личное и общ. снаряжение, питание, аптечка, ремнабор)


Раскладка продуктов (стратегия закупок и предполагаемая раскладка)

Оформление пропусков в погранзоны и заповедники, страховка, регистрация в МЧС)

Предпоходная подготовка (проверка снаряжения, тренировка, ОФП)

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ПОХОДА  
МОДУЛЬ 4 

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 27.01.2023 г.  
Объем 2,3 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
официальный сайт МАБИВ: [www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)  
e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)



Махов С.Ю.

# ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Модуль 5

учебно-методическое пособие



МАБИБ 2023

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М 36

**М 36** Махов С.Ю.

Ориентирование на местности. Модуль 5 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 47 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Ориентирование на местности» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма. В курсе рассматриваются ориентирование на местности и по компасу, определение своего местоположения, движение по азимутам, ориентирование в горах, определение времени без часов, изготовление самодельного компаса.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

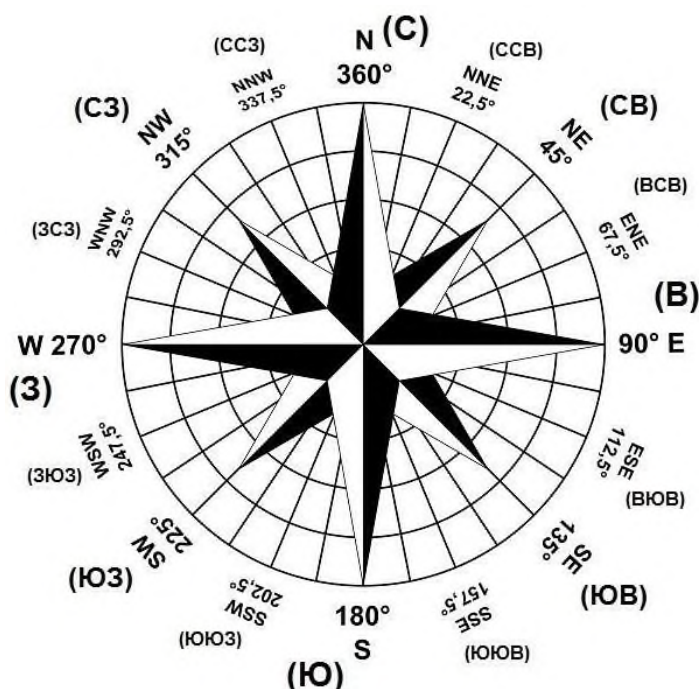
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

Ориентирование на местности	4
Ориентирование по компасу	5
Ориентирование по компасу без карты	10
ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО КОМПАСУ БЕЗ КАРТЫ	10
ПРЯМОЙ И ОБРАТНЫЙ АЗИМУТЫ	11
Ориентирование на местности с помощью карты и компаса	12
Определение своего местоположения	14
Движение по азимутам	16
Ориентирование в горах	19
ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО НЕБЕСНЫМ СВЕТИЛАМ	25
Как сделать самодельный компас	36
Определение времени без часов	46

# Ориентирование на местности

## Стороны света (горизонта)



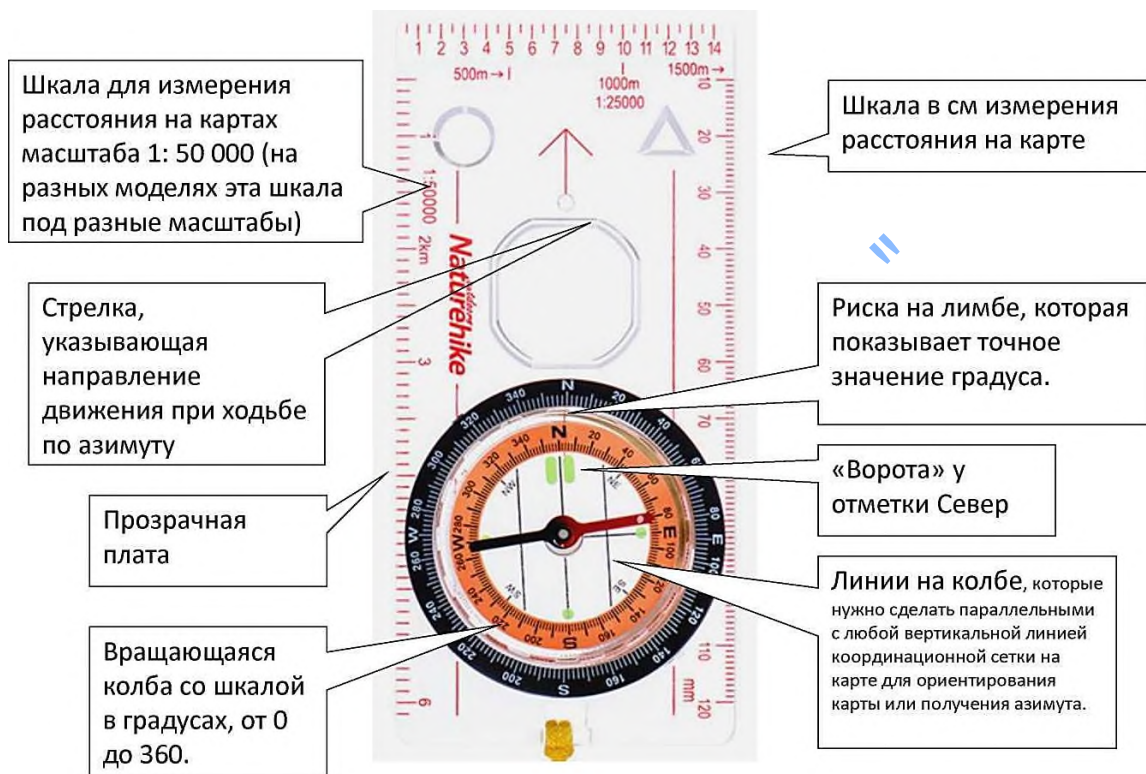
Ориентирование на местности – это комплексное понятие, включающее ряд возможных действий:

- ✓ определение своего положения относительно окружающих ориентиров местности;
- ✓ определение сторон света;
- ✓ определение нужного направления движения.

Вся указанная совокупность действий позволяет туристам в походе эффективно определять свое местонахождение в пространстве и времени и двигаться по запланированной нитке маршрута.

# Ориентирование по компасу

## Планшетный жидкостный компас



Во всех туристических компасах используется свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитных силовых линий Земли в направлении север-юг.

Стрелка компаса всегда указывает именно на магнитный полюс.


Вокруг стрелки на компасе подвижная шкала с делениями, называемая *лимб*. Она делит окружность на 360 градусов. Деления шкалы чаще всего соответствуют  $2^\circ$ .

Первое деление, оно же  $360^\circ$ , обозначается Север буквой «N» Nord (норд). Юг обозначен «S» Suid (зюйд). Запад слева – «W» West (вест). Восток справа – «E» East (ост).

Компас нужен для: определения сторон света и выдерживания прямого направления движения на местности; определения азимутов на карте, и ходьбы по азимуту.

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ  
МОДУЛЬ 5 

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 27.01.2023 г.  
Объем 2,9 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
официальный сайт МАБИВ: [www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)  
e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)

Махов С.Ю.

# ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Модуль 6

учебно-методическое пособие



МАБИВ 2023

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М 36

**М 36** Махов С.Ю.

Личное и групповое снаряжение. Модуль 6 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 81 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Личное и групповое снаряжение» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма. В курсе рассматриваются особенности выбора походной одежды и обуви, критерии выбора трекинговых ботинок, выбор штормовки и термобелья, особенности туристического рюкзака и спального мешка, приготовление горячего питания в безлесной зоне, личное снаряжение.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023



# СОДЕРЖАНИЕ

ПОХОДНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ	4
ВЫБОР ПОХОДНОГО СНАРЯЖЕНИЯ	5
ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ПОХОДНОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ (ЭКИПИРОВКИ)	6
ОБУВЬ В ПЕШИХ ПОХОДАХ	7
Треккинговые ботинки особенности, критерии выбора	9
ОДЕЖДА В ПЕШИХ ПОХОДАХ	22
Что выбрать: полартек или поларфлис?	24
Выбираем штормовку	31
Выбор термобелья	42
Туристический рюкзак	47
Спальный мешок	55
ТУРИСТСКИЕ ПАЛАТКИ	61
Приготовление горячего питания на костре	76
Приготовления горячего питания в безлесной зоне	77
Личное снаряжение	79

# ПОХОДНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Любой туристский поход от самого простого до самого сложного, характеризуется определенной степенью автономности (изолированности участников от их обычных условий жизнедеятельности). Одним из важнейших компонентов подготовки к походу является выбор походного снаряжения и экипировки. От правильно подобранного снаряжения во многом зависит выполнение намеченных целей туристской деятельности, а также ее надежность (безаварийность).

Под **походным снаряжением** мы понимаем все технические приспособления, оборудование, средства, необходимые для преодоления маршрута похода в целом (оборудование для организации ночлега в полевых условиях, для эффективного ориентирования на местности и безопасного преодоления естественных препятствий и т.д.). Под термином **«экипировка»** мы понимаем предметы одежды и обуви, головные уборы и иные специальные предметы, защищающие от неблагоприятных факторов внешней среды (холода, жары, солнечного излучения, осадков и т.д.). Примерами экипировки туриста являются: «штормовой» костюм, каска, бахилы, солнцезащитные очки, гидрокостюм и т.д.

Все многообразие туристского походного снаряжения принято классифицировать, во-первых, на основании его назначения и, во-вторых, на основании числа субъектов, которые его используют. Туристское снаряжение по назначению разделяют на следующие виды: экипировка туристов (одежда, обувь), средства передвижения и транспортировки грузов, бивачное снаряжение, специальное снаряжение, вспомогательное (прочее) снаряжение.

# ВЫБОР ПОХОДНОГО СНАРЯЖЕНИЯ



На выбор необходимого походного снаряжения влияют следующие объективные факторы.

**Во-первых**, выбор снаряжения продиктован видом туристского похода (пешеходный, горный, велосипедный, водный).

**Во-вторых**, выбор снаряжения (в основном личной обуви, одежды и бивачного снаряжения) диктуется сезоном и климатическими условиями

района проведения похода.


**В-третьих**, выбор снаряжения диктуется особенностями местности проведения похода (лесная или безлесная, равнинная или горная).

**В-четвертых**, выбор снаряжения диктуется технической сложностью похода. Ассортимент средств передвижения, специального личного и группового снаряжения, комплектование аптечки и ремонтного набора определяется характером участков маршрута (естественными препятствиями), степенью автономности похода.

**Требования, которым должно отвечать туристское снаряжение.** Снаряжение должно быть легким, прочным, надежным, удобным в употреблении (требования качества). Кроме того, важно, чтобы снаряжение с одной стороны, максимально соответствовало своему назначению, а, с другой стороны, было универсальным. Универсальное снаряжение экономит общую массу снаряжения группы.

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

ЛИЧНОЕ И ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ  
МОДУЛЬ 6 

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 27.01.2023 г.  
Объем 5,1 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
официальный сайт МАБИВ: [www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)  
e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)

Махов С.Ю.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ПУТЕШЕСТВИИ

Модуль 7

учебно-методическое пособие



МАБИВ 2023

УДК 159.9

ББК 88.53

М 36

**М 36** Махов С.Ю.

Организация питания в путешествии. Модуль 7 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 23 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Организация питания в путешествии» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма. В курсе в соответствии с новыми учебными планами раскрываются основные вопросы спортивно-оздоровительного туризма. Рассматриваются питание в туристском походе, энергетическая ценность походных продуктов питания, баланс питательных компонентов, составление походного рациона питания, составление списка продуктов и расчёт их необходимой массы.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

Питание в туристском походе	4
Энергетическая ценность походных продуктов питания	6
Баланс питательных компонентов	8
Составление походного рациона питания	11
Составление меню питания	12
Составление списка продуктов и расчёт их необходимой массы	14
Определение интегрального показателя массы продуктовой раскладки	19
РЕЦЕПТЫ ПОХОДНОЙ КУХНИ	20

# Питание в туристском походе

Питание в туристском походе должно быть организовано таким образом, чтобы максимально компенсировать энергозатраты туристов в период похода, и поддержать нормальное функционирование их организма. Соответственно, вопрос организации сбалансированного питания необходимой энергетической ценности в походных условиях весьма важен и от его решения напрямую зависит здоровье туристов и успешное преодоление маршрута похода.

Рациональная организация питания на маршруте требует решения следующих задач.

**Во-первых**, необходимо выбрать ассортимент продуктов, удовлетворяющий требованиям конкретного похода и составить адекватную походу продуктовую раскладку (рацион питания).

**Во-вторых**, следует установить оптимальный режим походного питания и поддерживать необходимый водно-солевой баланс в организме туристов.

**Рацион питания (суточный)** – список и количество (масса) продуктов для группы в расчете на одного туриста, на сутки похода. Общий список и количество (массу) всех требуемых походных продуктов (в расчете на всю группу, на все дни похода) назовем походной продуктовой раскладкой. В принципе понятия «продуктовая раскладка» и «рацион питания» практически идентичны.

**Меню питания** – это набор продуктов или блюд, запланированных для приготовления и употребления в пищу туристами на каждый походный день.

**Режим питания** – это дневной распорядок приема пищи туристами в походных условиях (планируемое на день похода количество приемов горячей пищи и «холодных» перекусов).



## Факторы, определяющие ассортимент походных продуктов


Ассортимент продуктов	Энергетическая ценность продуктов
	Баланс питательных компонентов продуктов
	Масса продуктов
	Пригодность для хранения и транспортировки
	Быстрота приготовления и вкусовые качества
	Относительное разнообразие питания

При выборе продуктов в многодневный поход должны учитываться следующие факторы:

- ✓ Итоговая продуктовая раскладка похода должна соответствовать предполагаемой величине энергозатрат туристов на маршруте.
- ✓ Продуктовая раскладка должна обеспечивать сбалансированное питание по содержанию основных пищевых компонентов.
- ✓ Масса продуктовой раскладки должна быть минимальной (минимально возможной, чтобы обеспечить необходимые требования к калорийности, сбалансированности питания).
- ✓ Походные продукты должны удовлетворять вероятным условиям их хранения на маршруте (не портиться) и условиям транспортировки (не крошиться, не ломаться и пр.).
- ✓ Походные продукты должны по возможности быстро и не сложно готовиться. При этом походные блюда должны иметь достаточно высокие вкусовые качества.
- ✓ Походная раскладка многодневного похода должна обеспечивать относительное разнообразие питания туристов.

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ПУТЕШЕСТВИИ  
МОДУЛЬ 7 

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 27.01.2023 г.  
Объем 1,4 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
официальный сайт МАБИВ: [www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)  
e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)

Махов С.Ю.

# БЕЗОПАСНОСТЬ В ТУРИЗМЕ

Модуль 8

учебно-методическое пособие



МАБИБ 2023

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М 36

**М 36** Махов С.Ю.

Безопасность в туризме. Модуль 8 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 19 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Безопасность в туризме» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма.

Проблема обеспечения безопасности путешествий – одна из самых важных и в то же время одна из самых сложных проблем туристической деятельности. В данном курсе в соответствии с новыми учебными планами раскрываются основные вопросы обеспечения безопасности спортивно-оздоровительного туризма. Рассматриваются организационные и методические основы организации безопасности туристов в горных и пеших походах.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий активным туризмом различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

ФАКТОРЫ РИСКА	4
Классификация факторов риска туристской деятельности	6
Категории факторов риска (опасности)	7
ФАКТОРЫ БЕЗОПАСНОСТИ	9
Модель надежности туристского похода	10
ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОГО ТУРИЗМА	12
Функциональные части причин возникновения опасных ситуаций	15
Предупредительные меры, обеспечивающие безопасность путешествий	16

# ФАКТОРЫ РИСКА

Любой туристский поход характеризуется определенной степенью автономности. Участники туристской группы в большей или меньшей степени изолированы на период похода от обычных условий их жизнедеятельности, и находятся в новых, гораздо менее комфортных, по сравнению с домашними, условиях.

Можно сказать, что туристы, оказываются – наедине с дикой природой. Тогда насколько безопасен для человека активный туризм?

Смена туристом обычной «домашней» среды жизнедеятельности на необычную «природную» среду включает в себе определенную опасность (риск). В походе на туриста оказывают воздействие целый ряд неблагоприятных факторов (факторов риска):

**Во-первых**, это факторы внешней среды: смена привычного климатического пояса, сложные погодные условия похода;

**Во-вторых**, это факторы физической трудности маршрута: высокие физические нагрузки, изменение режима питания и водного режима, кислородное голодание в горах и пр.;

**В-третьих**, это факторы технической сложности маршрута: неблагоприятные характеристики рельефа, лесных массивов, водных преград и пр.;

**В-четвертых**, это факторы психической напряженности похода: повышенный уровень эмоциональной нагрузки и возбудимость нервной системы, пребывание человека длительное время внутри малой группы людей с ограниченностью общения и пр.

Активный туризм является деятельностью, связанной с определенным риском для ее участников.

**Понятие опасности (риска) в туристской деятельности.** *Риск – это вероятность нежелательного события.* Когда во внимание

принимается также и величина потенциального ущерба, то риск можно определить математическим выражением как:

**Риск = вероятность негативного воздействия фактора риска умноженная на величину последствий этого воздействия.**



**Определение понятия «фактор риска».** Фактор риска – потенциальная (*скрытая, но готовая проявиться*) способность причинять вред. Фактор риска – функция неблагоприятных свойств объекта и условий их проявления. Каждая деятельность является потенциальным фактором риска. Понятие «фактор риска» обозначает причину потенциального неблагоприятного события.

**Определение понятия «риск».** Если фактор риска таит в себе лишь потенциальную угрозу негативного события, то понятие «риск» обозначает расчетную вероятность реализации этого события с теми или иными масштабами его последствий. Риск сильно изменяется в зависимости от жесткости фактора риска и от степени воздействия этого фактора риска на туриста.

Риск туристской деятельности, в узком смысле мы можем определить, как вероятность несчастного случая или заболевания участников туристских мероприятий вследствие воздействия на них факторов риска. Мы сознательно сужаем рамки понятия риска в

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

БЕЗОПАСНОСТЬ В ТУРИЗМЕ  
МОДУЛЬ 8



Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 27.01.2023 г.  
Объем 1,2 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
официальный сайт МАБИВ: [www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)  
e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)



Махов С.Ю.

# АВТОНОМНОЕ ВЫЖИВАНИЕ В ПРИРОДЕ

Модуль 9

учебно-методическое пособие



МАБИВ 2023

УДК 159.9

ББК 88.53

М 36

**М 36** Махов С.Ю.

Автономное выживание в природе. Модуль 9 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 25 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>.

Курс «Автономное выживание в природе» направлен на формирование умений и навыков спортивно-оздоровительного туризма. В курсе в соответствии с новыми учебными планами раскрываются основные вопросы спортивно-оздоровительного туризма. Рассматриваются факторы и стрессоры выживания, резервные возможности человеческого организма, методы саморегуляции, позволяющих человеку осуществить специальную деятельность по изменению своего состояния.

Предназначено студентам высших учебных заведений специальности 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения, для широкого круга лиц, заинтересованных в организации и проведении спортивно-оздоровительного туризма.

© С.Ю. Махов, 2023

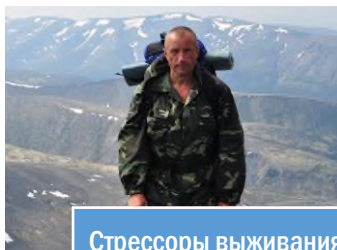
© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

АВТОНОМНОЕ ВЫЖИВАНИЕ	4
ФАКТОРЫ ВЫЖИВАНИЯ	5
Подавляющие факторы выживания человека в природе	7
ГОЛОД	7
ЖАЖДА	8
ЖАРА	9
ХОЛОД	10
РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА	12
СПИСОК РОБИНЗОНА	18
Метод выживания в природных условиях	20

# АВТОНОМНОЕ ВЫЖИВАНИЕ



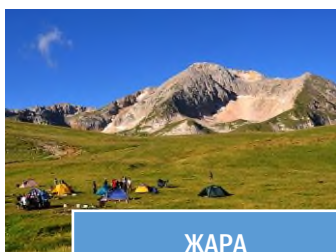
Стрессоры выживания



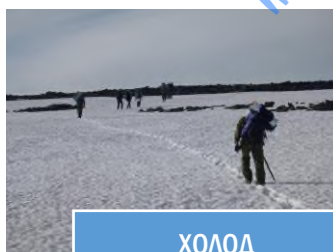
ГОЛОД



ЖАЖДА



ЖАРА



ХОЛОД


Знание основ выживания обязательно для каждого человека. Под выживанием следует понимать активные целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности, находчивости, эффективном использовании снаряжения и подручных средств для защиты от неблагоприятного воздействия факторов природной среды.

Важное значение для жизнеспособности человека имеют природная среда, ее физико-географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания.

Благоприятный исход автономного существования во многом зависит от психофизиологических качеств человека: воли, решительности, собранности, изобретательности, физической подготовки, выносливости. Основой выживания человека является его убежденность в том, что он может и должен сохранить здоровье

Учебное издание

Махов Станислав Юрьевич

АВТОНОМНОЕ ВЫЖИВАНИЕ В ПРИРОДЕ  
МОДУЛЬ 9 

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 27.01.2023 г.  
Объем 1,6 печ.л.



Межрегиональная Академия безопасности и выживания  
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а  
официальный сайт МАБИВ: [www.mabiv.ru](http://www.mabiv.ru)  
e-mail: [mabiv@mail.ru](mailto:mabiv@mail.ru)