

65.43  
Е30  
СА-408112

16+

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

# Внутренний туризм

ЕГОРЕНКОВ ЛЕОНИД ИВАНОВИЧ

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

Л.И. ЕГОРЕНКОВ

# ВНУТРЕННИЙ ТУРИЗМ

СА-408112

Государственное бюджетное  
учреждение культуры  
«Оренбургская областная универсальная  
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

**znanium**

электронно-библиотечная система

Москва  
ИНФРА-М  
2025

## Предисловие

Туризм стал не только привлекательной формой активного отдыха, восстановления духовных и физических сил, но и средством расширения кругозора, обогащения духовной жизни людей, познания красоты природы. Для здоровых людей, прежде всего горожан, туризм стал одним из распространенных рекреационных мероприятий.

Россия располагает значительным рекреационным потенциалом, способствующим отдыху и восстановлению здоровья населения.

Территория России простирается с запада на восток более чем на 9,5 тыс. км и с севера на юг — на 4,5 тыс. км. Это единственная страна в мире, которая расположена в трех биоклиматических поясах: полярном (холодном), бореальном (умеренно-холодном), суббореальном (теплом). Полярный пояс представлен тундровой зоной, бореальный — зоной хвойных и широколиственных лесов, суббореальный — зоной лесостепей и степей, а субтропический — зоной сухих и влажных субтропиков. Большие территории в России занимают горные области, где выражена вертикальная зональность.

Большой приток туристов на ограниченных территориях создает значительные нагрузки на природу. Сохранение рекреационных качеств этих территорий во многом зависит от отношения людей к окружающей природе, которая определяется нравственными принципами.

Поэтому одной из задач туризма является воспитание экологической культуры отдыхающих, т.е. сознательного и бережного отношения к природе.

Особое место в глобальном экологическом туризме занимает Россия, так как именно здесь находится ареал ненарушенных экосистем, занимающих около 60% ее территории. Привлечение средств от экологического, в том числе и сельского, туризма, будет способствовать не только улучшению туристской инфраструктуры, но и социально-экономическому развитию этих территорий.



# Глава 1

## ПРИРОДНЫЕ ТУРИСТСКИЕ РЕСУРСЫ РОССИИ И ИХ ГЕОЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Практически все природные условия обладают рекреационным потенциалом, а использование его для активного отдыха населения и лечебно-оздоровительных целей всегда было актуально. Россия обладает чрезвычайно разнообразными и уникальными природными условиями (рис. 1.1).



**Рис. 1.1.** Природные зоны России

Здесь находится крупнейший в мире ареал ненарушенных ландшафтов (около 60% ее территории), в котором особое место занимают северные территории. Природные блага составляют основу туристского предложения, и им принадлежит особое значение в удовлетворении нужд туристов.

Организации отдыха предшествуют выявление и изучение природных туристских ресурсов, к которым прежде всего относятся ресурсы атмосферы, гидросферы и литосферы. При этом приоритетными являются не измененные или мало затронутые хозяйственной деятельностью территории.

### 1.1. РЕСУРСЫ АТМОСФЕРЫ

Важнейшим природным ресурсом биосферы является климат. Климат — многолетний режим погоды, свойственный той или иной местности на Земле, проявляющийся в закономерной её смене.

Большая часть территории России расположена в умеренном поясе. Климат России характеризуется четко выраженной климатической зональностью. Господствует западный перенос воздушных масс, свойственный почти всему умеренному поясу планеты. Главным поставщиком влаги для территории Российской Федерации является атлантический воздух.

В сложном комплексе факторов, создающих разнообразие климатов страны, важное место принадлежит различиям между морскими и континентальными *воздушными массами*, приносимыми с соседних территорий и акваторий. На территорию России с севера поступает арктический воздух, с юга — тропический, с Атлантического и отчасти с Тихого океанов — морской воздух умеренного пояса. Над сушей все эти потоки преобразуются в континентальные воздушные массы. В зонах их соприкосновений возникают *фронты*. Так, летом на юге Сибири дожди связаны с полярным фронтом между умеренными и тропическими массами воздуха, а на севере Сибири — с арктическим фронтом между умеренным и арктическим воздухом.

Зимой огромное влияние на климат страны оказывает область высокого атмосферного давления. В нагорных котловинах у Верхоянска и Оймякона воздух охлаждается настолько, что эти районы представляют собой полюса холода Северного полушария, где отмечены морозы до  $70^{\circ}\text{C}$ . В то же время в сторону Тихого океана из Сибири дует сухой и холодный *континентальный муссон*.

На климат Российской Федерации в течение всего года влияют области пониженного давления — исландский и алеутский минимумы, центры которых расположены соответственно в Атлантике и на Тихом океане. В них зарождаются циклоны, приносящие обильные осадки. Летом с прохладного Тихого океана на сушу дует влажный *океанический муссон*, происхождение которого связано с северотихоокеанской областью повышенного давления.

Острова Северного Ледовитого океана и северные материковые районы находятся в арктическом и субарктическом поясах, Черноморское побережье Кавказа — в субтропическом поясе. Климат в России почти повсеместно континентальный (на крайнем северо-западе — морской); в Сибири и северных районах Дальнего Востока — резко континентальный, что служит причиной образования многолетней мерзлоты; на юге Дальнего Востока — умеренный муссонный.

Средние температуры января: от 0...5°C (на западе Европейской части и в Предкавказье) до -40... -50°C (в Якутии); июля — от 4...14°C (на северном побережье Сибири) до 24...25°C (на Прикаспийской низменности). Продолжительность безморозного периода: 180–200 дней на Северном Кавказе; 110–120 — в степях Западной Сибири; 60–75 дней — у южной границы тундры (табл. 1.1).

Таблица 1.1

**Температурный режим в городах России**

Город	Среднесуточная температура, °С				
	Январь	Апрель	Июнь	Октябрь	Годовая
Архангельск	-11,7	-1,3	16,5	2,8	1,3
Барнаул	-15,2	6,8	19,7	3,4	2,6
Владивосток	-11,0	6,3	20,7	9,8	4,4
Горно-Алтайск	-11,3	5,3	19,0	5,5	3,0
Екатеринбург	-14,7	2,9	18,1	2,5	3,0
Иркутск	-17,8	2,5	18,3	1,8	0,9
Калининград	-1,5	7,3	18,1	8,4	7,4
Москва	-5,9	6,9	19,7	5,8	5,8
Новосибирск	-16,5	2,3	19,4	3,1	1,8
Омск	-16,3	3,7	19,6	3,5	2,1
Петропавловск-Камчатский	-7,0	0,3	12,7	5,5	1,8
Ростов-на-Дону	-3,0	10,6	23,4	10,0	9,9
Санкт-Петербург	-4,8	5,2	19,1	6,2	5,8
Сочи	-9,6	16,6	27,4	20,4	18,4
Ставрополь	-2,3	9,6	22,3	10,0	9,5
Якутск	-35,0	-5,0	20,0	-5,0	-8,8
Ялта	4,8	11,3	25,2	14,9	14,3

## Глава 4

# ЭКОЛОГИЧЕСКИ ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ

### 4.1. КЛЮЧЕВЫЕ ТЕРРИТОРИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА

Ключевые территории экологического туризма являются природоохранными, научно-исследовательскими и эколого-просветительскими учреждениями, имеющими целью сохранение и изучение естественного хода природных процессов и явлений, генетического фонда растительного и животного мира, отдельных видов и сообществ растений и животных, типичных и уникальных экологических систем. Эти заповедники являются в России наиболее традиционной и жесткой формой территориальной охраны природы, имеющей приоритетное значение для сохранения биологического разнообразия.

На территории заповедников полностью изымаются из хозяйственного использования особо охраняемые природные комплексы и объекты (земля, воды, недра, растительный и животный мир), имеющие природоохранное, научное, эколого-просветительское значение как образцы естественной природной среды, типичные или редкие ландшафты, места сохранения генетического фонда растительного и животного мира.

Земля, воды, недра, растительный и животный мир, находящиеся на территории заповедников, предоставляются в пользование (владение) последних на правах, предусмотренных федеральными законами. Имущество заповедников является федеральной собственностью. Здания, сооружения, историко-культурные и другие объекты недвижимости закрепляются за заповедниками на правах оперативного управления. Запрещается изъятие или иное прекращение прав на земельные участки и другие природные ресурсы, которые включаются в заповедники. Природные ресурсы и недвижимое имущество заповедников полностью изымаются из оборота (не могут отчуждаться и переходить от одного лица к другому иными способами).

Положение о конкретном заповеднике, его статус утверждаются органом, уполномоченным на то Правительством Российской Федерации.

На территории заповедника запрещается любая деятельность, противоречащая задачам заповедника и режиму особой охраны его

народа. Для Алханая характерно большое ландшафтное разнообразие, обусловленное высокой поясностью. Здесь сочетаются степи, луга, леса, скалистые горы, реки с водопадами. Около 180 видов растений находят применение в официальной и народной, в том числе тибетской, медицине.

Наиболее ценные из них — родиола розовая, астрагал перепончатый, шлемник байкальский, ремень компактный, лофант китайский и многие другие. В администрации заповедника в селе Дульдурга организуют туристские экскурсии по территории парка.

**Сохондинский заповедник.** Расположен в Южном Забайкалье и занимает наиболее возвышенную часть Хэнтей-Чикойского нагорья с гольцовым массивом Сохондо. Заповедник является географическим центром дальне-восточной местности, которую еще 200 лет назад называли Даурией. Она славится переходом из горного леса на степные монгольские равнины. Посещение заповедника допускается только в сопровождении опытного гида — сотрудника заповедника, для чего необходимо заранее получить специальное разрешение.

### 4.3. УЧЕБНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ МАРШРУТЫ (ТРОПЫ)

Очевидно, что экологический туризм следует развивать в направлении разработки постоянно поддерживаемой и развиваемой сети экологических маршрутов (пешеходных, водных, конных). Такие маршруты могут иметь разные продолжительность и степень трудности и должны отражать индивидуальные особенности ландшафтов национального парка, соединять наиболее характерные и привлекательные природные и историко-культурные объекты, а также иметь достаточно полное информационное обеспечение (рекламное, картографическое и описательное). При этом наиболее интересные объекты, посещаемые на экологическом маршруте, могут быть соединены тропами. Потенциальные районы экологического туризма в России приведены на рис. 4.1.

В каждом национальном парке целесообразно разработать и оборудовать несколько альтернативных специализированных маршрутов, посещение которых можно регулировать, сокращая чрезмерную нагрузку на особо популярных маршрутах.

Примером экологического маршрута может служить экологическая тропа «К истоку» (рис. 4.2), проложенная в национальном парке «Смоленское Поозерье». Правильно организованная сеть экологических маршрутов (троп) с оборудованными на них стоянками для туристов (запасом дров, кострищами, мусоросборниками, туалетами и т.д.) способствует сохранению большей части охраня-

емой территории в ненарушенном состоянии, позволяет избежать стихийно возникающей «тропинчатости», лишних порубок и кострищ. Создание экологической тропы является одной из эффективных творческих форм общественно полезной природоохранной и учебной деятельности. В России накоплен достаточный опыт по созданию природно-учебных троп и организации их работы.



Рис. 4.1. Потенциальные районы экологического туризма в России

#### Организационные этапы создания природно-учебной тропы:

- поисковая работа. Она состоит из обследования местности, окружающей учебную базу, прокладки рекомендованного маршрута; выявления экскурсионных объектов и смотровых точек; определения количества научных и художественных текстов, призывов и обращений к посетителям; создания плана-схемы (проекта) тропы.

Первоначальная длина маршрута может составлять 0,5–1,5 км, а количество смотровых точек не превышать пяти–шести. Маршрут может быть и извилистым. В этом случае важно, чтобы включенные в него объекты были типичны для местных ландшафтов и хорошо видны экскурсантам.

В процессе поисковой работы выявляются уникальные насаждения, ценные породы деревьев и кустарников, наиболее красивые дикорастущие растения, крупные дуплистые деревья, места произрастания лекарственного сырья, лучшие ягодники, грибные места, пожароопасные зоны, лесные посадки, завалы на тропах, места с красивыми лужайками, места расположения муравейников и обитания шмелей, очаги распространения насекомых-вредителей, искусственные гнездовья, необходимость установления кормушек

## Глава 5

# СЕЛЬСКИЙ ТУРИЗМ

### 5.1. СУЩНОСТЬ СЕЛЬСКОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Сегодня туризм является той средой деятельности, которая вносит ощутимый вклад в экономику страны.

Необходимость ускоренного развития отечественного туризма — одна из важнейших задач инновационной политики государства. Это в полной мере относится и к сельскому туризму. Дальнейшая реализация программы развития сельских территорий в России будет способствовать созданию значительного количества рабочих мест, увеличению налогооблагаемой базы и налоговых поступлений.

Сельский туризм появился в Европе в середине 70-х гг. прошлого века, когда окружающая среда мегаполисов заметно ухудшилась, жизнь ускорилась, и, как следствие, горожан стали одолевать постоянные стрессы и усталость. Престижные и пафосные курорты на море или в горах с их показной роскошью уже успели надоесть, и людей потянуло к корням, к традициям, к прелестям естественности и простоты. От изменчивости и суety современной жизни они устремились в деревню, чтобы хоть ненадолго найти убежище в постоянстве патриархального быта.

Основоположниками сельского туризма явились Австрия, Великобритания, Италия, Франция. Известно, что кроме продуктов питания и технических культур сельское хозяйство производит ряд важнейших общественных благ и услуг, пользующихся в современном постиндустриальном обществе возрастающим спросом. Это прежде всего сельский образ жизни и культуры, исторически освоенные ландшафты.

Причем производят эти общественные блага и услуги в основном не агрофермы и агрохолдинги, а крестьянские хозяйства, в которых занято относительно большое количество работников.

Концепция сельского туризма предельно проста: горожане приобщаются к традиционному деревенскому быту, принимают участие в повседневных крестьянских работах, возделывают землю, помогают с несложным ремонтом, собирают яблоки и виноград, стригут овец и доят коров. Они наслаждаются красотами природы, пением птиц, верховой ездой, велосипедными прогулками, охотой и рыбалкой, а потом утоляют голод натуральными продуктами —

кие вверх) и подвесив на раму открытого окна с солнечной стороны. Идеальный способ сушки грибов — провяливание на солнце, а затем сушка в духовке, на плите; главное, не пересушить их до крошения.

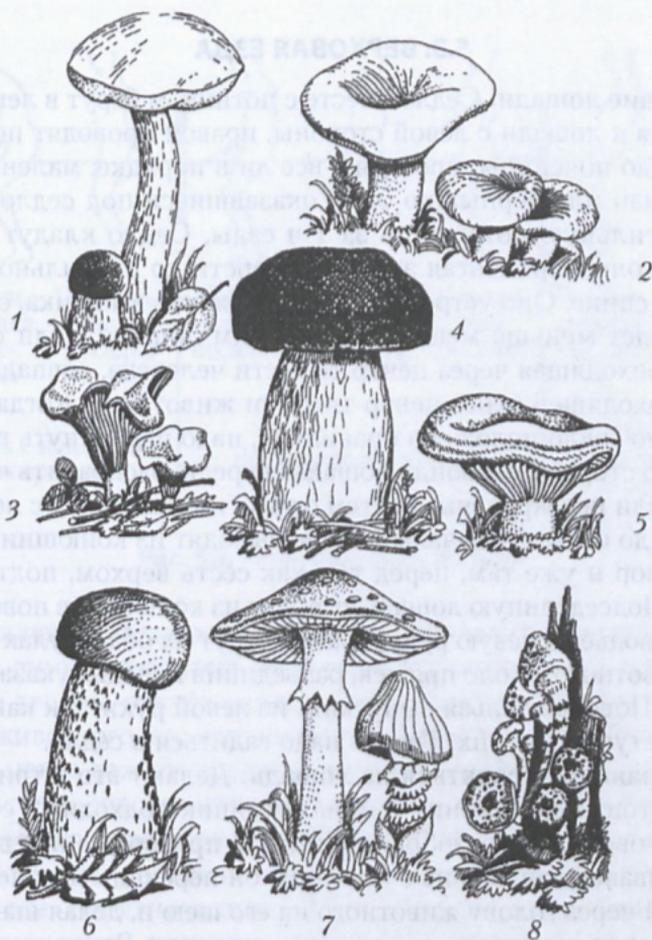


Рис. 5.2. Грибы:

- 1 — подберезовик; 2 — сыроежка; 3 — лисички; 4 — белый; 5 — груздь;  
6 — подосиновик; 7 — мухомор; 8 — опята

Среди грибов ядовиты мухомор, бледная поганка, ложный опёнок, ложные лисички и др.

При отравлении ядовитыми растениями и грибами появляется общая слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в животе. Следует немедленно промыть желудок (для этого выпивают 5–6 стаканов теплой подсоленной воды, а затем вводят в рот два

## Глава 8

# ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

### 8.1. КУРОРТЫ РОССИИ

Мы по праву гордимся редкостным разнообразием природных лечебных ресурсов нашей страны, среди которых есть и поистине уникальные. К ним относятся нарзаны Кисловодска, субтропический климат и вечнозеленая растительность Черноморского побережья Кавказа, радоновые воды Пятигорска и Белокурихи, сероводородные термальные мацестинские источники Сочи и многие другие. Минеральные воды, лечебные грязи есть практически во всех регионах нашей страны. Научно-методические основы использования природных целебных факторов, разработанные отечественной курортологией, позволили повсеместно провести рациональную медицинскую специализацию санаториев. В зависимости от того, какими природными и иными факторами располагают курорты, их разделяют на три основных типа: бальнеологические, грязевые и климатические. Многие курорты обладают несколькими природными лечебными факторами и соответственно называются бальнеогрязевыми, бальнеоклиматическими, климатогрязевыми и т.п.

На *бальнеологических курортах* ведущим природным лечебным фактором являются минеральные воды, используемые для наружных бальнеопроцедур: ванн, душей, ингаляций, орошений, кишечных промываний и других, а также для приема внутрь.

На *грязевых курортах* применяют лечебные грязи, которые используют в виде грязевых аппликаций и грязевых тампонов для полостного лечения.

На *климатических курортах* основной лечебный фактор — благоприятный климат, обусловленный географическим расположением местности, ее высотой над уровнем моря, рельефом, характером растительности и другими особенностями. Ведущие методы лечения на климатических курортах — климатические процедуры; воздушные и солнечные ванны, купания. Лечебные ресурсы очень чувствительны к бактериальному и химическому загрязнению, вызываемому «антропогенными факторами» (к ним относятся как отрицательные последствия хозяйственной деятельности человека, так и чрезмерные рекреационные нагрузки). Исходя из этого, для ряда курортов и зон отдыха предусмотрено постоянное наблюдение

## Глава 9

# ПЕШЕХОДНЫЙ И КОННЫЙ ТУРИЗМ

Пешеходный туризм — это разновидность туристского путешествия, которое осуществляется пешком. Такие маршруты чаще всего прокладываются по равнине, в предгорьях и горах до 3000 м.

Лыжные туристские маршруты по своей доступности и популярности не уступают пешим маршрутам. Ходьба на лыжах благоприятно влияет на организм человека. Лыжные путешествия способствуют равномерной длительной работе большинства мышц, улучшению обмена веществ и работе сердечно-сосудистых, дыхательных и нервных систем, укрепляют связки и суставы. У тех, кто занимается лыжным туризмом, увеличивается объем легких, повышается процент гемоглобина в крови, возрастает силовой показатель.

В связи с пандемией в Московском регионе, например, возрождается традиция походов выходного дня, однодневных и двухдневных.

Поток желающих заметно возрос. Примерами однодневных походов являются маршруты к водопаду Гремячий Ключ или Очевским карьерам, к многодневным походам относятся маршруты к озеру Селигер и в Мещёру, сплав по реке Невской.

### 9.1. ЭКИПИРОВКА ТУРИСТА

Открывать для себя далекие страны невероятно интересно, но не менее захватывающей может стать поездка по российским просторам. Для того чтобы отдыхать в свое удовольствие, не отвлекаясь на решение житейских проблем, к встрече с природой стоит подготовиться и заранее приобрести все самое необходимое. Основой экипировки туриста являются рюкзак, палатка, спальник, гардероб и обувь.

*Рюкзак.* Первое, что нужно приобрести, собираясь в дорогу, — это рюкзак. Рюкзак — лучший друг туриста, отличное средство для переноски необходимых в пути вещей и снаряжения. Он должен быть вместительным, надежным и удобным в эксплуатации. Ценный груз можно доверить только тем рюкзакам, в производстве которых использованы высокотехнологичные синтетические материалы, обладающие высокой прочностью и технологичностью и не пропускающие влагу внутрь. По объему и функциональным

## Глава 12

# ГОРНОЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ

И хотя бесспорными лидерами в области горнолыжного катания являются Альпийские страны (Австрия, Италия, Франция, Швейцария), успешно развивается горнолыжный туризм и в России. Рост его популярности связан с прошедшими в 2014 г. зимними Олимпийскими играми в Сочи.

### 12.1. СТИЛИ КАТАНИЯ

Человеку, приступающему к выбору лыж, следует определиться с горнолыжными категориями, а именно с тем, в каком стиле он собирается кататься. От этого зависит тип лыж, который он выберет.

*Рейслинг.* Этот тип катания предполагает наличие спортивных лыж для участия в соревнованиях, для специального слалома, слалома-гиганта, могула (гонки по буграм) и т.д.

*Фрирайд.* Здесь нужны лыжи для катания на неподготовленных склонах, в основном по целине (глубокому пушистому снегу), например Salomon AK Rocket.

*Олмаунтэн* требует покупки универсальных всерельефных (для любых склонов и снежных условий) лыж, например Salomon X-Scream.

*Фриккарв* диктует необходимость приобретения лыж для экспертного катания в основном по подготовленным склонам, хотя в этой группе можно выделить так называемые универсальные карвинговые лыжи, менее чувствительные к неровному рельефу, например Salomon Crossmax.

*Суперкарв.* Те, кто катаются таким стилем, должны приобрести лыжи для любительского катания на невысоких скоростях в основном по подготовленным склонам. Фристайл новой школы — трюковое катание и прыжки как в сноупарке, так и на обычных склонах с различной степенью подготовки. Для него годятся, например, Salomon Tencighty. Суперкарв, или фан-карв (он же радикальный карвинг), — карминовое катание, как правило, без палок, с сильным завалом корпуса на склон. За счет чрезвычайно глубокого бокового выреза на лыжах при катании возникает значительная центробежная сила. Для суперкарва подходят, например, лыжи Salomon Axecleaver серии Streetracer. Скиборды, или сноублейды, — специ-

альные карминовые лыжи длиной, как правило, менее 1 м. Их выпускают с облегченным креплением без возможности автоматического сбрасывания при падении, что разрешено международными нормами безопасности при условии, что лыжи короче 1 м.

## 12.2. СНОУБОРДИНГ

Сноубординг в последнее время пользуется все большей популярностью у любителей экстремальных зимних развлечений. Прежде чем покупать комплект для сноуборда, стоит попробовать хотя бы раз прокатиться на доске, позаимствованной у друзей или взятой напрокат. Можно выделить три основных типа предлагаемых сейчас досок для сноуборда: универсальные, фрикарвинговые и гоночные (all-mountain, freecarve and race). Впрочем, популярны и борды для фрирайда, т.е. катания вольным стилем, который практикуют очень многие — от новичков до экспертов. Да и в магазинах ассортимент бордов для фрирайда довольно большой. Для обучения это вообще наилучшая доска. Ее обычно делают чуть длиннее и шире, чтобы было удобнее скользить по рыхлому снегу, с заостренным носком и сильно обозначенной талией. Стойка самого спортсмена смещена ближе к концу бордо. Но относительно хрупкая доска для рыхлого снега непригодна для жестких трасс, где она может запросто разлететься. Наиболее востребованы, конечно, универсальные доски. Они бывают среднего размера, с круглой формой носка и пятки, слабо обозначенной талией. Их можно использовать на любом склоне и бороздить целину. Такие доски подходят под любой ботинок: и мягкий, и жесткий. А еще эти борды хороши для лыжников, поскольку на подобные доски можно встать в обычных лыжных ботинках. Еще одно существенное достоинство — они сравнительно дешевые. Можно подобрать и множество других синонимов. Поскольку борды имеют некоторую схожесть с обычным горнолыжным спуском, этот способ катания предпочитают бывшие лыжники. Доски, на которых можно развивать скорость, — длинные, узкие, жесткие, с меньшим радиусом бокового выреза, по сравнению, например, с гоночными той же длины, возможностью плавно поворачивать на высокой скорости. Ботинки и крепления для таких бордов должны быть только жесткими. Существенноеотягчающее обстоятельство — фрикарвинговые доски довольно дорогие. Для фристайла или фрирайда необходимы комфортные мягкие крепления, позволяющие чувствовать под ногами доску и обладающие подвижностью при исполнении трюков. Для разной степени поддержки щиколотки и ахилловых сухожилий их выпуск-

кают с низкой, средней и высокой задней частью. Очень популярны сейчас крепления для ленивых — step in, что в буквальном переводе с английского означает «наступи в ...». В данном случае наступить надо ботинком, и крепления сами защелкнутся. Они не только легко застегиваются, но и также просто расстегиваются. Что ни говори, весьма удобно. Step in выполнены в виде одной пластины без ремешков и клипс. Недостатком данных креплений является некоторая ненадежность, особенно при больших нагрузках. Но для новичка это очень приятное и комфортное изобретение. И наконец, жесткие (в чем-то похожие на обычные лыжные) крепления, обеспечивающие лучшую поддержку во время свободного спуска с горы и позволяющие делать резкие повороты на трассе, незаменимы для любителей высоких скоростей — для тех, кто предпочитает карвинг, а не трюки (рис. 12.1).



Рис. 12.1. Сноубординг

### 12.3. ГЕОГРАФИЯ ГОРНОЛЫЖНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

К горнолыжным курортам мирового значения относится Красная Поляна.

«Курорт Красная Поляна» расположен в поселке Эсто-Садок Красной Поляны в 42 км от Адлера, у подножия горы Аибга — Главного Кавказского хребта. Нижняя часть «Курорта Красная

# Оглавление

<b>Предисловие.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. ПРИРОДНЫЕ ТУРИСТСКИЕ РЕСУРСЫ РОССИИ И ИХ ГЕОЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Ресурсы атмосферы.....	6
1.2. Ресурсы литосферы.....	8
1.3. Ресурсы гидросферы.....	11
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	24
<b>Глава 2. ФАКТОРЫ РИСКА В ПРИРОДЕ РОССИИ.....</b>	<b>25</b>
2.1. Погодные метеорологические факторы.....	25
2.2. Факторы риска в горных условиях.....	29
2.3. Ядовитая фауна и флора, способы защиты.....	31
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	34
<b>Глава 3. ПОДГОТОВКА ТУРИСТА К ПУТЕШЕСТВИЮ.....</b>	<b>35</b>
3.1. Закаливание организма человека.....	35
3.2. Ориентирование в пространстве и во времени.....	36
3.3. Общие правила безопасности.....	40
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	42
<b>Глава 4. ЭКОЛОГИЧЕСКИ ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ.....</b>	<b>43</b>
4.1. Ключевые территории экологического туризма.....	43
4.1.1. Государственные природные заказники.....	48
4.2. Россия как мировой донор экологического туризма.....	50
4.3. Учебно-экологические маршруты (тропы).....	58
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	61
<b>Глава 5. СЕЛЬСКИЙ ТУРИЗМ.....</b>	<b>62</b>
5.1. Сущность сельского туризма в России.....	62
5.2. Экофильное природопользование.....	64
5.3. Верховая езда.....	72
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	74
<b>Глава 6. КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ.....</b>	<b>75</b>
6.1. Потенциал развития культурно-познавательного туризма в России.....	75
6.2. Популярныe маршруты культурно-познавательного туризма.....	76
6.3. Достопримечательные места и российские сувениры.....	84
6.3.1. Российские сувениры.....	85
<i>Контрольные вопросы и задания</i> .....	87
<b>Глава 7. ПЛЯЖНЫЙ ТУРИЗМ.....</b>	<b>88</b>
7.1. Физиологические аспекты солнечных и морских ванн.....	88
7.2. Аксессуары пляжного отдыха.....	91

14.4. Ценообразование в фирме.....	182
14.5. Подбор персонала и повышение его квалификации.....	185
14.6. Проблемы сертификации фирмы.....	187
14.7. Формы организации международного сотрудничества фирмы.....	187
Контрольные вопросы и задания.....	188

**Список использованной литературы ..... 189**

189	Контрольные вопросы и задания
190	Глава 9. ПЕШКОДНЫЙ И КОННЫЙ ТУРИЗМ
191	9.1. Эмпирические туристы
192	9.2. Знание пешеходный туризм
193	9.3. Конные туристы и маршруты
194	Контрольные вопросы и задания
195	Глава 10. РЫБОВОДНЫЙ И ОХОТНИЧЬИ ТУРИЗМ
196	10.1. Виды рыб, привлекающие рыболовов
197	10.2. Технологии рыбной ловли
198	10.3. Охотничий туризм
199	Контрольные вопросы и задания
200	Глава 11. ВОДНЫЙ ТУРИЗМ
201	11.1. Средства для водного туризма
202	11.2. Сплав по рекам
203	11.3. Реки для сплава
204	Контрольные вопросы и задания
205	Глава 12. ГОРНОПАРУЖИЙ ТУРИЗМ
206	12.1. Типы горных туристических групп
207	12.2. Подготовка к горному туризму
208	12.3. Горные туристические группы в России
209	Контрольные вопросы и задания
210	Глава 13. ПРИРОДНЫЕ ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЕ ЗОНЫ РОССИИ
211	13.1. Атласская зона
212	13.2. Байкальская зона
213	13.3. Дальневосточная зона
214	13.4. Краснодарская зона
215	13.4.1. Достопримечательные места Краснодарской зоны
216	13.5. Крымская зона
217	13.5.1. Достопримечательные места Крымской зоны
218	13.6. Калининградская зона
219	Контрольные вопросы и задания
220	Глава 14. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БИЗНЕСА
221	14.1. Проектирование туристической фирмы
222	14.2. Основные направления и виды услуг в туристической фирме
223	14.3. Создание маркетинговых коммуникаций

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

Размещение полного текста данного произведения невозможно в связи с ограничениями по IV части ГР РФ.

Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской областной универсальной научной библиотеке им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург, ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 32-32-49