

Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 3
15.03.2024 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
Керн И.Ю.
Приказ № 4 от 24.05.2024 г.
МП



Программа летнего многодневного похода
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Срок реализации - 16 дней
Возраст детей 12-17 лет

Автор-составитель:
Ковальчук А.В.,
педагог дополнительного образования

р.п. Чегдомын, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристический поход - мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и другими целями.

Туристические походы, как один из наиболее популярных видов активного отдыха стал неотъемлемой частью жизни людей. Само пребывание человека на свежем воздухе, в лесу, в горах, на берегу водоёма при активной физической деятельности становится прекрасным средством оздоровления и приобщения к здоровому образу жизни.

Программа туристско-краеведческой направленности разработана для обучающихся туристического клуба «Янкан».

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при прохождении маршрута и соблюдении четкого режима дня и движения на маршруте способствует воспитанию у обучающихся таких качеств личности, как самоорганизация, самостоятельность, дисциплинированность, а также формируются инициативность, решительность, смелость, выдержка и самообладание. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять уверенность и ответственность в трудовой, учебной, общественной, бытовой и других видах деятельности.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устав ОУ

Адресат программы: программа летнего многодневного похода рассчитана для обучающихся туристического клуба «Янкан» в возрасте 12-17 лет и имеющих опыт участия в туристических многодневных походах или походах выходного дня. Для того, чтобы принять участие в походе, у каждого участника должен быть допуск врача, заверенный личной подписью и печатью. Оптимальное количество участников похода - 14 человек.

Срок реализации программы - 16 дней

Цель – совершенствование туристических умений и навыков

Задачи:

1. развивать общую физическую подготовку;
2. пройти пеший маршрут второй степени сложности;
3. расширить знания, умения туристического быта и ориентирования в природных условиях;
4. способствовать применению коммуникативных навыков в совместной деятельности.

Режим дня в лагере:

10:00 – 12:00 – встреча детей, работа по подготовке к походу

12:00 – 13:00 – общая физическая подготовка

13:00 – уход детей домой

Учебный план летнего многодневного похода

п/п	Название раздела	Учебная нагрузка часы		Общее кол-во часов
		теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	2	8	10
2	Подготовка к походу	3	8	11
3	Прохождение маршрута	-	-	7 дней
4	Ремонт снаряжения, подведение итогов	2	4	6
Итого:		7	20	27

Календарный план

Дата	Мероприятие	Общее кол-во часов
18.06.24	Родительское собрание с детьми. Общая физическая подготовка	3
19.06.24	Изучение района маршрута, определение нитки маршрута на карте и возможных препятствий. Общая физическая подготовка	3
20.06.24	Походное меню, фасовка продуктов. Общая физическая подготовка	3
21.06.24	Должности в походе, распределение обязанностей, требования безопасности в походе. Общая физическая подготовка	3
24.06.24	Подготовка личного и группового снаряжения, укладка рюкзаков. Общая физическая подготовка	3
25.06.24	Работа с топографической картой и компасом. Общая физическая подготовка	3
26.06.24	Ремонт снаряжения. Общая физическая подготовка	3
27.06.по 03.07.24	Прохождение маршрута	7 дней
04.07.24	Сушка, ремонт снаряжения,	3
05.07.24	Подведение итогов	3
Итого:16 дней		27

Содержание программы

1. Общая физическая подготовка.

Тренировка на развитие выносливости: бег 1000м, 2000м, 3000м.; беговые упражнения. Упражнения на развитие силы, упражнения на развитие скорости, упражнения на развитие скоростной и силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры.

2. Подготовка к походу

Изучение и сбор информации о районе маршрута. Определение на карте возможных естественных препятствий и способы их прохождения,

определение мест ночёвок. Определение меню похода, фасовка продуктов. Подготовка личного и группового снаряжения, укладка снаряжения и продуктов в рюкзаки, подготовка походной медицинской аптечки. Изучение тактики движения группы на маршруте, правил безопасности в горах, у водоёмов, в лесу (Приложение 1,2). Степенные походы, особенность (Приложение 3)

3. Прохождение маршрута.

Пеший туристический поход 2 степени сложности на Буреинский хребет (приложение 1). Нитка маршрута: р.п. Чегдомын – п. Джамку – р. Дарки – р. Сулук-Макит – оз. Большой Сулук – перевал 1700 м. – р. Сулук – озеро 1608 м. – р. Сулук – оз. Большой Сулук – вершина 1767 м. – оз. Большой Сулук

Режим дня в походе:

Время	Действия
6:30	Подъём.
6:45	Приготовление завтрака дежурными по кухне
7:30	Завтрак
8:00	Сбор снаряжения укладка рюкзаков.
8:30	Выход на маршрут, пятиминутные привалы через каждые 30 минут пешего пути
13:00	Привал на обед, приготовление обеда
15:00	Выход на маршрут
19:00	Определение места ночёвки, привал на ночёвку, приготовление ужина.
20:00	Ужин
21:00	Подведение итогов дня
22:00	Отбой

В период проведения похода для детей предусмотрено 15 часов дневного режима и 9 часов сна.

Программа пешего туристического похода 2 степени сложности на Буреинский хребет в район оз. Большой Сулук:

Содержание	Кол-во дней
Выезд от п. Чегдомын (ЦРТДиЮ) до ст. Ургал-1 (автобус) От ст. Ургал-1 до ст. Джамку (поезд) Ст. Джамку – р. Дарки (автомобиль), ночёвка.	1
Пеший переход р. Дарки - р. Сулук-Макит – оз. Большой Сулук	1
Радиальный выход: оз. Большой Сулук – северо-западная вершина 1730 м – р. Сулук – озеро (1608 м) – р. Сулук – оз. Большой Сулук	2

Радиальный выход: оз. Большой Сулук – южная вершина озера Болльшой Сулук (1767 м) – оз. Большой Сулук	1
Пеший переход: оз. Большой Сулук – р. Сулук Макит – р. Дарки	1
Возвращение ст. Джамку – ст. Ургал 1 – р.п. Чегдомын (ЦРТДиЮ)	1
Итого:	7

Виды естественных препятствий, особенности туристического быта

Локальные препятствия: переходы рек вброд, перевал, вершина.

Протяжённые препятствия: лесные участки, валежник, кустарник, марь, болото, заросли кедрового стланика.

Разбивка бивуака: установка палаток, натягивание тента, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре, сушка одежды, ремонт снаряжения.

4. Ремонт снаряжения, подведение итогов

Ремонт туристического снаряжения, стирка и сушка спальных мешков и рюкзаков. Подведение итогов маршрута, просмотр фото и видеоматериалов похода, сдача письменных отзывов о походе.

Ожидаемые результаты.

После прохождения пешего маршрута обучающиеся будут знать:

- способы преодоления естественных препятствий: брод через реки, движение по лесу, движение по зарослям кедрового стланика, ольшаника и пр., технику восхождения на вершину горы и спуска;

- технику движения группы на маршруте.

Обучающиеся будут уметь:

- разжигать костёр, устанавливать палатки, варить на костре, натягивать тент, сушить одежду и спальный мешок, правильно укладывать рюкзаки, следить за личной гигиеной;

- проходить реки вброд способом «сцепка», преодолевать заросли кедрового стланика, молодых деревьев, валежник и бурелом, восходить на вершину горы и спускаться способом «траверс»;

- передвигаться на маршруте группой, следить за отстающими, помогать друг другу при преодолении препятствий, подбадривать друг друга.

Материально-техническое обеспечение:

Туристическое снаряжение для пеших походов: палатка летняя - 5 шт., спальный мешок-одеяло - 14 шт., коврик пенополиуретановый - 14 шт., рюкзак (объём 100 литров) - 14 шт., тент от дождя (солнца) — 1 шт.,

костровые принадлежности: топор, пила (ножовка), котлы, ремонтный набор, аптечка первой доврачебной помощи.

Спортивное снаряжение: мячи, скакалки.

Информационное обеспечение

Правила вида спорта «Спортивный туризм», Пр. министерства спорта от 22апреля 2021г. №255.

Кадровое обеспечение: два педагога дополнительного образования имеющие опыт участия в походах не ниже первой категории сложности.

Список литературы.

1. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУМосгорСЮтур, 2011.
2. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России, М.:2001.
3. Поплёвко А.В. «Спортивно-массовый туризм», МОУ ДОД ЦДиЮТиЭ г. Брянск, 2011.
4. Правила вида спорта «Спортивный туризм», Пр. министерства спорта от 22апреля 2021г. №255.
5. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации, пр. №479 от 01.06.2017;
6. Скопина С.Ю. «Самоучитель по спортивному туризму», г. Киров, МОУ ДОД ЦДЮТЭ, 2008.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Приложение 1

Методические рекомендации к многодневному походу.

1. Рюкзак, личное снаряжение и правила укладки рюкзака.

Многолетняя практика показала, что наиболее удобный в использовании является рюкзак, приспособленный к анатомическим особенностям человека, он так и называется «анатомический». Жёсткий внутренний каркас, находящийся в спинной части рюкзака, оптимально прилегает к естественным изгибам позвоночника, набедренный пояс сближает центр тяжести рюкзака к центру тяжести человека, что способствует сохранению привычной для него прямой походки. Вытянутая вверх цилиндрическая форма емкости позволяет с наибольшей ловкостью преодолевать естественные препятствия.

При надевании рюкзака набедренный пояс должен находиться на уровне поясицы и плотно затянут. Затем нужно отрегулировать плечевые ремни таким образом, чтобы рюкзак полностью прилегал к спине, а его тяжесть была перенесена на набедренный пояс. Если всё правильно сделать, то при снятии плечевых ремней рюкзак будет держаться на поясе и не упадёт.

В пеших туристических маршрутах существует очень важное правило – брать минимум, только самое необходимое. Зачастую новички, при сборе личных вещей, берут много ненужного, мотивируя тем, что вдруг пригодится. Лучше забыть о выражении «вдруг пригодится». Вы чётко должны определить, что нужно взять, учитывая при этом вид похода (горный, водный, лыжный и др.), его продолжительность, время года, особенности климата выбранного места путешествия, рельеф и особенности маршрута.

Некоторые советы по сбору личного снаряжения:

- Не берите много одежды (исключением является нательное бельё и носки), чаще всего она не пригождается, нужна одежда постоянного ношения и запасная на тот случай, если промокните.

- Обувь – в поход достаточно взять две пары, одна, как и одежда, постоянного ношения вторая запасная. Не советую использовать новую, никогда неношеную обувь, она может натереть мозоли или порваться во время пути, лучше берите старую проверенную. Подошва у обуви должна быть достаточно толстой и гибкой.

- Если вы ведёте в поход детей, проверяйте их снаряжение, они могут взять абсолютно бесполезные вещи (игрушки, телефоны, планшеты и многое другое), которые создают лишний объём и вес.

- Можно взять сувенирный комплект игральных шахмат и шашек (достаточно одного на группу), это и развлечение, и развитие мышления;

- Старайтесь использовать сухие сублимированные продукты.

В походе огромное значение имеет правильная укладка рюкзака. Существуют четыре, простых правила, соблюдая их, вы сможете длительное время передвигаться в любой местности, сохраняя свои силы и не останавливаться часто на привалы.

Правила укладки:

- ✓ Тяжелое – вниз
- ✓ Мягкое – к спине

- ✓ Объемное, хрупкое – наверх
- ✓ Необходимое – в карманы.

После укладки, некоторые туристы стягивают лямками рюкзака скрученный туристический коврик сверху, снизу либо с боков. Такой способ не очень практичный. Коврик мешает при передвижении в трудно проходимых местах, часто разбалтывается и слетает с лямок. Лучше всего перед укладкой вставлять коврик внутрь рюкзака, по его цилиндрической форме. Он создаст дополнительный жёсткий каркас, защиту от внешних механических воздействий и дождя.

2. Палатки.

Общие требования к палаткам:

- ✓ Малый вес
- ✓ Удобство транспортировки
- ✓ Непромокаемость
- ✓ Ветроустойчивость
- ✓ Возможность быстро установить и снять
- ✓ Достаточная зона комфорта

Виды палаток:

- ✓ Двускатные
- ✓ Шатровые
- ✓ Каркасные

Выбор палатки зависит от условий ее использования.

Наибольшей популярностью у туристов пользуются каркасные палатки. Преимущество таких палаток заключается в том, что они не требуют большого пространства для установки и их можно использовать в любых природных условиях. В наше время можно найти множество различных модификаций таких палаток: по форме, по размеру, по количеству спальных мест, с дополнительным тамбуром, навесом и даже многокомнатные (приложение 1). Несмотря на их различие, все эти палатки можно разделить на два типа.

У первого типа палатки сначала на дуги устанавливается внутренний слой, затем сверху прикрепляется и растягивается тент. Недостатком такой палатки является то, что дуги, под действием сил упругости держат в натяжении только внутренний слой, а тент, со временем, теряет своё натяжение и соприкасается с ним. Это способствует намоканию внутреннего слоя во время дождя и накоплению воды на дне палатки. Чтобы этого не произошло устанавливать её нужно на ровной поверхности с использованием всех растяжек.

У второго типа палатки принцип установки противоположный, сначала устанавливается тент, потом прикрепляется внутренний слой. Тем самым решается недостаток первого типа палатки. Её преимущества: устанавливается на любых неровностях, не требует дополнительных растяжек и на установку затрачивается меньше времени.

В дополнение ко всему, если вы приобрели каркасную палатку с дугами из стеклопластика, замените их на алюминиевые. Они значительно легче и более долговечны.

3. Привалы. Бивуаки. Выбор места для привала.

Привал – небольшая кратковременная остановка для обеда, отдыха.

Бивуак – длительные по времени остановки, в основном для сна.

Туристский бивак — это отдых участников похода, место, где они питаются, спят, готовятся к дальнейшему пути. В зависимости от продолжительности биваков они подразделяются на:

- ✓ малый привал
- ✓ обеденный привал
- ✓ ночлег
- ✓ дневка

Организация привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку, поставить палатку, развести костёр, обеспечить безопасность лагеря от воздействия стихийных сил природы и полноценный отдых участников похода.

Место для малого привала выбирается на достаточно сухих и ровных площадках, полянах, опушках или прямо на обочине дороги или тропы. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды – ключ, чистый ручей. Место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом в холодную погоду и, наоборот, летом должно продуваться (меньше комаров и мошки). Зимой хорошо делать привал на освещённых солнцем местах, летом - в тени.

Место для обеденного привала, ночлега, дневки подыскивается более тщательно. Оно выбирается на берегу водоёма, ручья и часто зависит от наличия ровной сухой площадки для палаток и сухого топлива для костра — хвороста, валежника, бурелома. Особенно велико значение топлива для зимнего полевого ночлега. Наличие источника питьевой воды зимой не обязательно - её можно вытопить из снега. Рекомендуется выбирать места с удобными спусками к воде.

Общие требования к месту бивака:

- ✓ безопасность
- ✓ удобство
- ✓ красота

Удобство бивака определяется:

- ✓ наличие дров
- ✓ наличие питьевой воды
- ✓ наличие водоёма
- ✓ изолированность от посторонних
- ✓ отсутствие комаров и других насекомых
- ✓ наличие грибов, ягод

- ✓ положение солнца и тени (весной солнце должно освещать место бивака сутра, чтобы быстрее прогреть землю, а летом – вечером, чтобы утром не мешало спать).

Место бивака должно отвечать следующим требованиям:

- ✓ место должно находиться на ровной, возвышенной площадке;
- ✓ возле стоянки желательно иметь источник питьевой воды
- ✓ поблизости должно быть достаточно сухого топлива

Запрещается:

- останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших рек или на низменных островах;
- располагаться у подножия высоких скал, под карнизами, подвижными осыпями;
- останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах, холмах, перевалах, чтобы не подвергать себя опасности поражения атмосферным электричеством;
- разбивать лагерь непосредственно в чаще сухого хвойного леса или в сухом кустарнике, на торфяниках (из соображений пожарной безопасности);
- устраивать бивак вблизи гнилых, сухостойных или подрубленных деревьев, т.к. при сильном порыве ветра они могут рухнуть на палатки;
- располагаться под отдельно стоящими высокими деревьями, так как во время грозы молния часто попадает именно в них;
- ставить палатки на краю высоких обрывов;
- размещаться вблизи промышленных предприятий, проезжих дорог, линий электропередачи, возле водоёмов со стоячей водой, крупных населённых пунктов;
- останавливаться на реках у населенных пунктов надо выше их по течению, выше бродов, скотных дворов и водоемов.

Необходимо учитывать защиту от:

- ✓ затопления
- ✓ ветра
- ✓ падения сухих и гнилых деревьев
- ✓ падения больших масс снега
- ✓ молний
- ✓ камнепадов и лавин
- ✓ сельхозтехники.

4. Продукты, их хранение и транспортировка.

При составлении меню продукты рассчитываются таким образом:

100 грамм сухого продукта на одного человека на один приём пищи.

Например: количество участников похода - 10 человек; продолжительность похода – 6 дней. На одного человека в день выходит 300 грамм, на 6 дней 1800 грамм, на 10 человек 18000 (18 кг). Тушёное мясо и рыба в консервах в этот расчёт не входит. Нужно ещё учесть неприкосновенный запас продуктов

минимум на один день. Это на тот случай, если группа, по непредвиденным обстоятельствам, не смогла вернуться в запланированный срок.

Возможно, кто-то и не знает, но для транспортировки и хранения крупы, сахара, соли и любых других сухих сыпучих продуктов используют хорошо просушенные пластиковые бутылки. Они намного крепче и практичнее полиэтиленовых мешков, а освободившуюся от крупы бутылку можно использовать как ёмкость для воды. Во многих пособиях по выживанию человека в природе описывают примеры как из пластиковой бутылки можно сделать различные предметы, например: защитные очки, ложку, ловушку для рыбы и многое другое.

Вместо консервированного тушёного мяса можно приготовить в домашних условиях вяленое мясо говядины, свинины или курицы. Способ приготовления достаточно прост. Мясо пропустить через мясорубку, полученный фарш посолить, равномерно выложить на противень и отправить в духовой шкаф. Готовить на медленном огне, периодически помешивая, до тех пор, пока фарш не превратится в сухие гранулы.

5. Типы костров и способы розжига костра.

Существует более трёх десятков типов костров, но обычно на практике используется около пяти-шести видов. Опишу наиболее распространённые.

Шалаш или конус - для него используются не самые толстые дрова, даёт много света, но мало тепла, чаще применяется для приготовления пищи в котлах.

Колодец – очень эффективный тип костра, особенно для розжигания сырых дров. Благодаря его форме и укладке к огню имеется большой доступ воздуха, и он быстро разгорается. Такой костёр даёт много тепла. Можно использовать толстые полена.

Крыша или скат – используют этот костёр под дождём. На толстое бревно перпендикулярно ему плотно укладываются другие брёвна или полена в виде ската. В образовавшемся пространстве под ними размещают сухой хворост для растопки.

Нодья, пушка, два бревна, пирамида – называются таёжными. Такие костры выкладываются из толстых и длинных брёвен. Могут гореть несколько часов, дают мало огня, но много тепла. Используются для ночёвок, сушки одежды и согревания замерзших людей. Способы их укладки показаны на рисунках (Приложение 2).

Чтобы развести костёр вам не нужно запоминать все их виды, достаточно знать принцип горения (большой доступ воздуха) и проявить немного смекалки, тогда вы сможете укладывать дрова в любых вариациях.

Способы розжига костра, как правило, всегда один и тот же – это наличие быстро воспламеняющегося материала, иначе говоря трут (сухая трава, кора берёзы, сухой мох, мелкая стружка) и мелкие сухие веточки (хворост). В данном случае предлагаю вам попробовать один из способов, о котором знает не каждый турист. Перед походом вам достаточно найти старую хлопчатобумажную ткань и пропитать её в растопленном на водяной

бане парафине. Такую ткань можно применить не только для быстрого и эффективного розжига костра, но и в других ситуациях. Например: разрезав её на длинные полоски и намотав на палку, получится хороший факел; широкие лоскутки ткани можно использовать как временную заплатку на тент, при этом не надо пришивать нитками, достаточно разогреть и приклеить к разорванной части; тоненькие полоски могут заменить свечу.



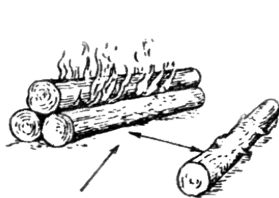
Каркасная палатка



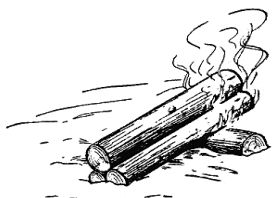
Двухскатная палатка



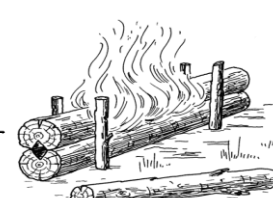
Каркасная палатка ангарного типа



Костёр Нодья



Костёр пушка



Костёр два бревна



Костёр пирамида

Приложение 2

Список личного снаряжения для летнего пешего похода

- 1) Фонарик (на батарейках), запасные батарейки.
- 2) Перчатки (2 пары).
- 3) Дождевик
- 4) Камуфляжный костюм, либо любой удобный спортивный костюм (для постоянного ношения) желательно лёгкий летний. Запасной костюм на случай, если первый намокнет или порвётся.
- 5) Носки – 3-4 пары на каждый день
- 6) Сменное нижнее бельё на каждый день
- 7) Сменная нательная одежда: футболка и термобельё.
- 8) Теплая кофта (свитер). Головной убор (кепка)
- 9) Кроссовки - две пары, подошва не должна быть слишком тонкая или на большой платформе. Обувь предварительно прошить.
- 10) Тарелка, кружка, ложка, туалетная бумага, зубная щётка и зубная паста.
- 11) Солнцезащитные очки (по желанию)
- 12) Средство от комаров, мошки и клещей
- 13) Тапочки – лёгкие и необъёмные, в которых можно купаться.
- 14) Каждый участник готовит себе сухари и сахар

Примечание:

Ненужные вещи (скотч, телефон, магнитола, игрушки, несколько футболок и многое другое) не брать. Это не пригождается в походе, это лишний вес. Шампунь и мыло брать с учётом количества дней в походе, лишнее не брать

Все вещи должны быть плотно упакованы в целлофановые пакеты. Можно использовать один общий пакет на 100-120 литров, как вкладыш внутрь рюкзака, для защиты вещей от дождя или случайного опрокидывания рюкзака в воду.

Приложение 3

Классификация маршрутов по степеням сложности

Степень	Виды маршрутов	Протяжённость, км	продолжительность
3	Пешеходные, лыжные	75	6-8
	Пешеходные в горах	60	
	Велосипедные	120	
	Водные	60	
2	Пешеходные, лыжные	50	4-6
	Пешеходные в горах	40	
	Велосипедные	80	
	Водные	40	
1	Пешеходные, лыжные	30	4-6
	Пешеходные в горах	25	
	Велосипедные	50	
	Водные	25	

Классификация маршрутов по категориям сложности

Маршруты по видам туризма	Категории сложности маршрутов					
	1	2	3	4	5	6
	Продолжительность маршрута в днях (не менее)					
	6	8	10	13	16	20
	Протяжённость маршрута в км (не менее)					
Пешеходные	100	120	140	170	210	250
Лыжные	100	140	180	210	240	270
Горные	100	120	140	150	160	160
Водные	150	160	170	180	190	190

Основными показателями, определяющими категорию сложности похода, являются локальные препятствия (ЛП) (перевалы, вершины и др.) и иные факторы, характерные для отдельных видов туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.)

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

Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия или большее количество (уровень) факторов.

Определяющими препятствиями (ОП) или факторами (ОФ) маршрута называются препятствия, оказывающие наиболее существенное влияние на категорию его сложности. Предопределяющие препятствия (ПОП) или факторы (ПОФ) являются препятствия, имеющие на одну категорию - полукатегорию трудности ниже ОП, и влияющие на общую напряженность и сложность маршрута. При категорировании маршрутов в первую очередь учитываются определяющие препятствия и факторы.

Локальными препятствиями (ЛП) – препятствия имеющие небольшую протяженность и характерны тем, что требуют от туристов при его преодолении соответствующий уровень технического мастерства, и, как правило, использование специального снаряжения. При категорировании горных, водных и спелео маршрутов в первую очередь учитываются ЛП - перевалы, траверсы хребтов, вершины, пещеры, пороги и т.п., которые дают туристам технический опыт необходимый для прохождения последующих маршрутов.

Протяженные препятствия (ПП) – препятствия, которые отличаются от ЛП значительной протяженностью и требуют от туристов при их преодолении значительных физических сил. ПП широко представлены в пеших, лыжных, вело-, автомото, конных и парусных маршрутах.