

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
В.М. Гелецкий
«__» _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

43.03.02 Туризм

43.03.02.01 Технология и организация туроператорский и турагенских услуг

**ПРОЕКТ СПРАВОЧНИКА ПО ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРАМ В
СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ**

Научный руководитель _____ доцент В.В. Тельных

Выпускник _____ К.В. Платонова

Нормоконтролер _____ К.В. Орел

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Проект справочника по лечебно-оздоровительным турам в сибирском федеральном округе» выполнена на 92 страницах текстового документа, содержит 2 приложения, 108 использованных источников, 5 рисунков и 2 таблицы.

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТУРЫ, СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ, СПРАВОЧНИК.

Целью выпускной квалификационной работы является разработка проекта справочника по лечебно-оздоровительным турам в Сибирском федеральном округе.

Объект исследования: лечебно-оздоровительный туризм и туры.

Предмет исследования: лечебно-оздоровительные туры в Сибирском федеральном округе.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические основы лечебно-оздоровительного туризма и лечебно-оздоровительного тура.
2. Проанализировать санатории в регионах Сибирского федерального округа, предлагающие лечебно-оздоровительные туры.
3. Выявить привлекательность справочника лечебно-оздоровительных туров в Сибирском федеральном округе.
4. Разработать проект справочника лечебно-оздоровительных туров в Сибирском федеральном округе.

Методы исследования: анализ литературных и интернет источников, обработка и анализ статистических данных, обобщение и интерпретация полученных результатов

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Теоретическая сущность лечебно-оздоровительного туризма и лечебно-оздоровительного тура.....	6
1.1 Понятие, виды и история зарождения лечебно-оздоровительного туризма.....	6
1.2 Понятие «лечебно-оздоровительный тур» и его виды.....	12
2. Анализ состояния лечебно-оздоровительного туризма в Сибирском федеральном округе.....	15
2.1 Характеристика санаториев Сибирского федерального округа.....	15
2.2 Анализ программ лечебно-оздоровительных туров в Сибирском федеральном округе.....	17
2.3 Анализ привлекательности справочника среди жителей регионов Сибирского федерального округа.....	24
3. Разработка проекта справочника по лечебно-оздоровительным турам в Сибирском федеральном округе.....	29
3.1 Описание макета справочника.....	29
3.2 Достопримечательности Красноярского края.....	31
3.3 Рекомендации по распространению справочника.....	41
Заключение.....	43
Список использованных источников.....	45
Приложение А.....	53
Приложение Б.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Туризм является одним из перспективных направлений экономики, потому что вместе с туризмом в регионе развивается остальная инфраструктура.

Среди многообразия видов туризма особую роль выделяют лечебно-оздоровительному, потому что только в этом виде сочетается в равной мере отдых и лечение. Так как большая часть населения сейчас проживает в городах и не у всех есть возможность вести активный образ жизни, они хотят совместить свой отдых именно с оздоровлением.

С каждым годом число путешествующих с лечебно-оздоровительными целями увеличивается. Именно поэтому, мы считаем, что справочник по лечебно-оздоровительным турам необходим Сибирскому федеральному округу, который богат различными лечебными свойствами, например минеральные воды, лечебные грязи и, конечно же, чистый воздух. На территории округа находится большое количество санаториев, пансионатов и т.п. , которые предлагают программу лечения вместе с оздоровлением организма. Справочник упростит поиск необходимого места отдыха, так же можно будет посчитать стоимость предполагаемого отпуска, что очень удобно.

Целью выпускной квалификационной работы является разработка проекта справочника по лечебно-оздоровительным турам в Сибирском федеральном округе.

Объект исследования: лечебно-оздоровительный туризм и туры.

Предмет исследования: лечебно-оздоровительные туры в Сибирском федеральном округе.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические основы лечебно-оздоровительного туризма и лечебно-оздоровительного тура.

2. Проанализировать санатории в регионах Сибирского федерального округа, предлагающие лечебно-оздоровительные туры.

3. Выявить привлекательность справочника лечебно-оздоровительных туров в Сибирском федеральном округе.

4. Разработать проект справочника лечебно-оздоровительных туров в Сибирском федеральном округе.

Методы исследования: анализ литературных и интернет источников, обработка и анализ статистических данных, обобщение и интерпретация полученных результатов.

1 Теоретическая сущность лечебно-оздоровительного туризма и лечебно-оздоровительного тура

1.1 Понятие, виды и история зарождения лечебно-оздоровительного туризма

Среди многообразия туризма особую роль выделяют лечебно-оздоровительному, так как этот вид туризма сочетает в себе оздоровление и отдых организма. В связи с тем, что большая часть населения проживает в городах и не имеет возможности вести активный образ жизни, им удобнее ездить в лечебно-оздоровительные туры.

В статье Гулиевой З.Н., которая посвящена лечебно-оздоровительному туризму говорится, что лечебно-оздоровительный туризм исследует организацию процесса оздоровления туристов с точки зрения процесса путешествия и достижение этого возможно только путем создания турпродукта, который состоит из оздоровительной технологии, которая повышает качество жизни с помощью полного удовлетворения потребности рекреации туриста, и компонентов природного комплекса, он улучшает состояние здоровья с помощью ландшафта, климата, здорового режима дня, смена обстановки и так далее [4].

А в статье Чысыма Р.Б говорится, что лечебно-оздоровительный туризм предназначен для лечения и отдыха населения. Так же из этой статьи можно узнать, что для развития этого вида туризм необходимым является наличие минеральных вод, лечебных грязей, лечебного приморского или горного климата и других лечебных ресурсов, которые используются в качестве лечения, организации отдыха или профилактики различных заболеваний [17].

В статье Лиханова В.В. говорится, что лечебно-оздоровительный туризм является разновидностью санаторно-курортного лечения и рассматривает организацию оздоровления населения с точки зрения путешествия [7].

Трапезникова Д.П. в своей статье рассматривает инфраструктуру лечебно-оздоровительного туризма и пишет, что инфраструктура этого вида туризма является совокупностью специфически взаимосвязанных и взаимодополняющих элементов производственного, социального и институционального назначения, которые необходимы для наиболее эффективного функционирования туристской области, обеспечения нормального доступа туристов к ресурсам и их правильному использованию в целях оздоровления организма и так же для жизнедеятельности предприятий туризма [13].

В статье Середина А. и Синтюрина А, которая находится в сборнике статей 16 Международной научно-практической конференции, можно узнать, что лечебно-оздоровительный туризм представляет огромную важность, так как главное целью занятия этим видом туризма является: развитие здорового образа жизни человека и общества в целом. Так же сказано, что лечебно-оздоровительный туризм тесно связан с такими видами туризма, как экологический туризм и социальный туризм, потому что при занятии этим видом спорта человек оздоравливает свой организм по средством климата, животных и так далее и параллельно этому развивает своей кругозор, знакомится с различными обычаями, религиям и культурой жителей других городов и стран. Во многих странах лечебно-оздоровительный туризм называют иначе, а именно: «Экологический» или «социально-ответственный туризм» именно по тем причинам, что были описаны выше. В России такие термины тоже можно встретить, хоть и не так часто, все это объясняется тем, что лечебно-оздоровительный туризм, созданный в сельской местности, способствует снятию напряжения, восстановления здоровья и работоспособности человека.

Так же в этой статье выделены характерные черты лечебно-оздоровительного туризма:

- 1.Пребывание в туристском комплексе, направленном на лечение, турист должен пробыть не менее трех недель

2.Лечебно-оздоровительные услуги в сельской местности предоставляются по доступным ценам

3. На такие курорты в основном едут люди старшей возрастной группы

Так же выделена цель лечебно-оздоровительного туризма: сформировать достаточно комфортные условия для терапии, оздоровления и восстановления организма человека [12].

В статье Мельниковой О.Ф. описаны отличительные черты лечебно-оздоровительного-туризма, а именно:

1.Что бы лечение было эффективным, на курорте необходимо находиться не менее 21 дня.

2.В основном на такие курорты едут люди обеспеченные или те, за отдых которых платит государство или предприятие, так как лечебно-оздоровительный туризм является дорогостоящим.

3.Лечение носит разную функциональную работу и она может являться главной целью путешествия, то есть она может быть:

- оздоровительная (по ней подразумеваются климатические условия и рекреация);

- оздоровление, как сопутствующее действие;

- лечение по назначению врача [10].

В своей статье Улько Е.В. пишет, что лечебно-оздоровительный туризм охватывает большое количество различных элементов, именно поэтому существует множество понятий этого туризма. Но несомненно лечебно-оздоровительный туризм берет в основу курортное дело, этим и объясняются его виды, которые будут рассмотрены в следующем разделе. Есть такое понятие лечебно-оздоровительного туризма: «лечебно-оздоровительный туризм — это раздел курортной деятельности, который рассматривает организацию работы санаторно-курортной отрасли с точки зрения технологии путешествия».

Из выше сказанного можно выделить следующие аспекты, которые характеризуют лечебно-оздоровительный туризм:

1.Укрепление здоровья.

2. Личная инициатива туриста.

3. Турист сам выбивает услуги по оздоровлению.

4. Время равномерно распределяется между процедурами и отдыхом.

5. Отдых является активным.

Так же определены факторы лечебно-оздоровительного туризма:

1) природные, они используются для закаливания организма;

2) культурно-досуговые мероприятия такие как: походы, прогулки, купание, катание на водных или горных лыжах, различные экскурсии и т.д.;

3) физическая культура [15].

Можно сделать вывод, что лечебно-оздоровительный туризм направлен на профилактику, сохранение или улучшение здоровья вне местности постоянного жительства человека, со всеми необходимыми для лечения человека природными, материальными и людскими ресурсами. И лечебно-оздоровительный туризм это совокупность всех выше описанных факторов [15].

В своей статье Лиханова В.В. пишет, что до сих пор идут споры, по поводу тому, какие виды туризма относить к лечебному, а какие к оздоровительному. Если в качестве определенного критерия использовать цель путешествия, то тогда можно разделить лечебно-оздоровительный туризм на два вида:

Лечебный туризм это тот, который осуществляется с целью поправки здоровья и осуществляет человек ее при помощи пребывания в санаторно-курортных учреждениях и лечение классифицируется для каждого человека отдельно, при помощи рекомендаций ВТО.

Оздоровительный туризм имеет цель не лечения, а профилактику здоровья и отдых. Такой отдых наиболее продолжителен, чем лечебный, посещается меньше городов и человек большее количество времени находится на одной месте, то есть в одном месте пребывания [7].

В настоящее время санаторные курорты становятся для людей преклонного возраста не местом лечения и отдыха, а полифункциональными

оздоровительными центрами, которые рассчитаны на широкий круг потребителей. Иными словами санаторные курорты, если рассматривать отдельно лечебный и оздоровительный туризм, совмещают эти два вида туризма.

Развитию лечебно-оздоровительного туризма в различных регионах способствует:

1. Физико-географические факторы, то есть сочетание природных факторов, которые положительно воздействуют на духовное состояние человека.

2. Природные условия, то есть ресурсы, обеспечивающие отдых и восстановления здоровья и трудоспособности человека [7].

Далее рассмотрим виды лечебно-оздоровительного туризма, который основан на курортологии.

Курортология как база лечебно-оздоровительного туризма начала стремительно развиваться в Европе в 17 веке, к 20 веку она включала почти все страны и континенты. В основе классических, бальнеологических и грязевых курортов появились такие формы оздоровления как: SPA, wellness, fitness. Так же часто стали появляться check-up услуги- это комплексное экспресс-обследование за один день [12].

В статье Василяди А.Г., Ползикова Е.В. и Бреус Е.М., посвященной лечебно-оздоровительному туризму, говорится, что этот вид туризма основывается на курортологии. Курортология это наука, которая изучает природные лечебные факторы, результат их влияния на человека и возможность их использования с целью лечения и профилактики.

Из курортологии можно узнать, что лечебно-оздоровительный туризм бывает:

1. Бальнеологический, на таких курортах человек оздоравливает свой организм при помощи минеральных вод.

2. Бальнеотерапевтический, на таких курортах человек оздоравливает свой организм при помощи природных или синтетически приготовленных минеральных вод в курортной и некурортной среде.

3. Грязевые, человек оздоравливает свой организм при помощи лечебных грязей.

4. Климатотерапевтический, человек оздоравливает свой организм при помощи дозируемого влияния климатопогодных факторов и особых климатопроцедур на человека [2].

Наряду с этими видами курортов существуют так же переходные типы, которые используют несколько природных лечебных грязей, например минеральные воды и грязи. Такие курорты получили широкое распространение в Европе [13].

Из статьи Траскевича А.Г. можно узнать, что только такие типы предприятий, как санатории, оздоровительные центры и комплексы соответствуют современным трактовкам лечебно-оздоровительного туризма. Именно это позволяет более объективно судить о развитии инфраструктуры, разнообразию оказываемых лечебно-оздоровительных услуг, соотношения потоков, направленных на лечебно-оздоровительный туризм [14].

Лечебно-оздоровительный туризм является наиболее старым видом туризма, по сравнению с другими. Этот вид зародился еще в античности, тогда люди научились использовать минеральные воды и лечебные грязи в целях лечения и оздоровления организма. Так же древние греки для того, что бы поправить свое здоровье отправлялись в святилище богаврачевателя Асклепия в Эпидарве. В этом святилище были всевозможные гостиницы, бани и школы гимнастики. Руины таких сооружений остались в районах популярных европейских курортов, для лечения минеральными водами времен Римской империи. В бронзовом веке лечение минеральными водами происходили в капитальных учреждениях на источниках углекислых вод в окрестностях современного швейцарского курорта Сагкт-Мориц, руины этих сооружений сохранились и по сей день [9].

В России история лечебно-оздоровительного туризма началась при Петре I, по его приказу были предприняты работы эксплуатации минеральных вод в лечебных целях. Вскоре после этих событий в Карелии был найден источник с железной водой от всех болезней и был открыт официальный курорт «Марциальные воды», вторым курортом вблизи Петрозаводска стал «Бадерские бани» [11].

В XIX веке в окрестностях Кисловодска был найден источник минеральной воды и эту местность признали лечебной. Далее были найдены источники в Ессентуках и Железноводске и постепенно стали открываться лечебно-оздоровительные курорты вблизи этих источников, например: Старая Русса, Сергиевские минеральные воды и тому подобное. Примерно через 50 лет климатическими лечебными регионами были признаны Иссык-Куль, находится в Средней Азии; Алма-Арман, находится в Казахстане; Боржоми, находится в Грузии.

Уже к концу XIX века были обнаружены источники с минеральной водой на побережье Охотского моря и на южном берегу Крыма. К концу 20 века наиболее развитыми курортами России были: Ялта, Пятигорск, Одесса, Боржоми, Евпатория, Старая Русса и Саки. Если к началу 20 века насчитывалось около 36 оздоровительных источников, то к середине 20 века их было больше 3 000 курортов. На сегодняшний день лечебно-оздоровительных курортов намного больше [18].

1.2 Понятие «лечебно-оздоровительной тур» и его виды

В своей статье Чуприна О.Н. вместе с Мухамедовой З.Х. пишут, что лечебно-оздоровительные туры являются довольно высокой, по сравнению с другими турами, потому что в этом туре помимо лечения предлагается оздоровление (различные походы, SPA-процедуры и т.п.). Так они пишут, что 60% клиентов ездят в такие туры каждый год. На данный момент,

оздоровительные и лечебно-оздоровительные туры являются популярными [16].

В своей статье Карабаева Р.З. и Имангулова Д.Л. пишут, что оздоровительные туры на половину состоят из лечебно-оздоровительных процедур, остальную часть занимают оздоровительные программы по интересам: плавание, прогулки, аэробика, несложные спортивные соревнования, а питание таких туров должны включать отдельные диетические столы [6].

Более подробно понятие рассмотрено в таблице 1, приведенной ниже.

Таблица 1 – Понятие «лечебно-оздоровительного тура»

Понятие	Автор
Тур, направленный на восстановление сил и здоровья с использованием элемента релаксации	Максименюк В.В. [9]
Основой лечебно-оздоровительного тура, преимущественно, является активный отдых и физические нагрузки, умеренные по напряженности и интенсивности	Дрынкина А.Д. [5]
Лечебно-оздоровительный тур- это тур, целью которого является оказание туристам оздоровительных, профилактических и рекреационных услуг, предоставляемых в лечебно-оздоровительных местностях	Адарина Р.Т., Швакова О.Н. [1]

Обобщая понятия, что были представлены выше, можно сделать вывод, что лечебно-оздоровительный тур- это тур, главной целью которого является оздоровление организма и отдых совместно. Например, лечение грязью и походы в красивые места по чистому воздуху.

Оздоровительные туры базируются на следующих факторах:

1.Климатический лечебно-оздоровительный тур:

Это тур, в котором оздоровление происходит при помощи благоприятного климата, с целью улучшить иммунитет; восстановить спокойствие нервной системы; нормализовать кровообращение и дыхание;

2. Бальнеологический лечебно-оздоровительный тур:

Это тур, в котором оздоровление происходит при помощи минеральных вод, с целью профилактики заболеваний эндокринной, нервной и сердечно-сосудистой систем организма; а так же при наличии проблем с пищеварением, кровообращением и органами дыхания [5];

3. Грязевые лечебно-оздоровительный тур:

Это тур, в котором человек оздоравливает свой организм при помощи лечебных грязей [3].

Итак, лечебно-оздоровительный туризм это туризм направленные на лечение, профилактику и оздоровлению организма при помощи природных ресурсов: климата, минеральной воды и лечебных грязей. Лечебно-оздоровительный туризм бывает: климатотерапевтический, грязевой, бальнеологический и бальнеотерапевтический.

Лечебно-оздоровительный тур, это тур, главной целью которого является оздоровление организма вместе с отдыхом. Виды лечебно-оздоровительного тура: климатический, грязевой и бальнеологический.

2 Анализ состояния лечебно-оздоровительного туризма в Сибирском федеральном округе

2.1 Характеристика санаториев Сибирского федерального округа

В Сибирском федеральном округе множество санаториев, которые предлагают лечебно-оздоровительные услуги. Рассмотрим кратко информацию о санаториях в каждом регионе Сибирского федерального округа, более подробно можно ознакомиться с ней в Приложении А.

Таблица 2 – Санатории, предлагающие лечебно-оздоровительные услуги в Сибирском федеральном округе

Регион/край	Минеральная вода	Лечебная грязь	Климат	Минеральная вода и климат	Лечебная грязь и климат	Лечебная грязь и минеральная вода	Лечебная грязь, минеральная вода и климат	Всего санаториев
	Лечение происходит при помощи:							
Алтайский край	2	2		12	1	1	1	22
Красноярский край	1	3		-	1	-	-	8
Кемеровская область	5	-		-	1	-	-	7
Томская область	-	1		2	1	-	-	5
Омская область	-	-		-	1	-	2	3
Иркутская область	1	2		1	5	-	10	21

Окончание таблицы 2

Регион/ край	Минераль ная вода	Лечеб ная грязь	Клим ат	Минераль ная вода и климат	Лечеб ная грязь и климат	Лечебная грязь и минераль ная вода	Лечебная грязь, минераль ная вода и климат	Всего санатор иев
	Лечение происходит при помощи:							
Новосибирск ая область	7	2		3	-	-	4	1 8
Республика Тыва	-	-		-	1	-	-	2
Республика Хакасия	-	1		-	-	-	2	3
Республика Алтай	-	-		-	2	-	-	2

По числу санаториев, предлагающих лечебно-оздоровительные услуги лидирует Алтайский край.

Рассмотрим статистические данные, которые представлены в ЕМИСС, по числу размещений в санаторно-курортных учреждениях в Сибирском федеральном округе (таблица 3).

Таблица 3 - Численность размещенных лиц в санаторно-курортных учреждениях в Сибирском федеральном округе

Название региона	2017 год	2018 год	2019 год
Республика Алтай	2 156	1 984	2 103
Республика Тыва	2 617	2 535	2 810
Республика Хакасия	19 313	21 058	20 908
Алтайский край	132 300	128 865	136 081
Красноярский край	66 069	58 727	63 628
Иркутская область	43 725	46 180	47 385
Кемеровская область	94 870	67 015	74 598

Окончание таблицы 3

Название региона	2017 год	2018 год	2019 год
Новосибирская область	102 891	105 997	123 164
Томская область	18 586	16 783	23 994
Омская область	78 752	75 880	91 551

По данным можно выявить 3 лидирующих региона Сибирского федерального округа: 1 место – Алтайский край, 2 место – Новосибирская область, 3 место – Омская область [18].

2.2 Анализ программ лечебно-оздоровительных туров в Сибирском федеральном округе

Программы лечебно-оздоровительных туров в Сибирском федеральном округе разнообразны, каждый продукт ориентирован на различные потребности людей. Для анализа лечебно-оздоровительных программ мы выберем по санаторно-курортному учреждению из лидирующих регионов Сибирского федерального округа по числу размещений на 2019 год (Алтайский край, Новосибирская область, Омская область). Будут рассмотрены программы трех санаториев: «Рассвет», «Сибирь» и «Колос», которые направлены на лечение нервной системы.

Проанализируем несколько лечебно-оздоровительных программ, которые похожи по специфике оздоровления.

Санаторий «Рассвет», который находится в городе Бердск Новосибирской области. Санаторий занимает 20 гектаров, которые полностью благоустроены и находятся под охраной.

Лечение и оздоровление организма происходит при помощи лечебной грязи озера Кирек, которое находится в Томской области, с высоким

содержанием витаминов и микроэлементов, таких как: медь, марганец, цинк, бор, йод и т.д., так же грязь содержит железо, гуминовые вещества и битумы.

Санаторий специализируется на лечение таких заболеваний, как: заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания бронхолёгочной сферы; органов пищеварения; нервной системы; опорно-двигательного аппарата; иммунной системы.

В санатории имеется многофункциональная лечебная база, в которую входит: кабинет физиотерапии, массажный кабинет, стоматологический кабинет, бальнеолечебная, грязелечебница, ингаляторий и диагностическое отделение.

Клиентам санатория предлагается инфраструктура, которая устроит многих: медико-диагностическое отделение с современным оборудованием, питание в ресторане по системе «шведский стол», SPA-центр, бассейн, японская баня, а так же проживание в комфортабельных номерах в категория от эконом до категории апартаменты.

Санаторий «Рассвет» предлагает лечебно-оздоровительные программы: программа «царство Морфея»; программа «мужское здоровье»; программа «детокс»; программа «радость движения»; программа «здоровый позвоночник»; программа «женское время»; программа «СТОП ДИАБЕТ»; программа «Антистресс»; детские программы; программа «здоровое сердце и сосуды». Опытные специалисты предлагают индивидуальный подход к каждому гостю.

Программа «Антистресс» в санатории «Рассвет», создана для профилактики и быстрого восстановления физического здоровья и психологического состояния. Постоянный стресс, раздражительность, ощущение недостатка времени, бессоница, отсутствие возможности расслабиться, постоянный страх за результаты своей работы, эмоциональное опустошение, половые расстройства. Все это тревожные симптомы вегетативного расстройства человека, которое теперь называют «синдром выгорания». Чтобы ноша не оказалась непосильной необходимо вовремя остановиться и уделить время для перезапуска всех жизненных сил организма,

мы предлагаем лечение по специально разработанной программе для занятых и активных людей: руководителей, владельцев собственного бизнеса, топ-менеджеров и гиперответственных, "горящих" на работе людей. Минимальный срок программы – 7 дней.

Цель программы- убрать психологическое и физическое напряжение, обучить человека быстро справляться со стрессами самостоятельно, помочь восстановиться после негативных переживаний.

Принять участие в такой программы рекомендуется людям, которые страдают от:

1. Постоянной хронической усталости.
2. Упадка сил.
3. Нарушении сна.
4. Понижения жизненного тонуса.
5. Депрессивных состояний.
6. Неврологических расстройств.
7. Вегето-сосудистой дистонии.
8. Нервного истощения.
9. Хронической усталости.
10. «синдрома выгорания».

Противопоказания: инфекционная патология в активной фазе; острый период хронического заболевания; значительное нарушение жизненно-важных функций; онкология; беременность.

Ожидаемый эффект от программы: улучшения самочувствия; улучшение трудоспособности; снижение тревожности; снижение психоэмоциональной нагрузки; улучшения качества жизни; обновленный «Я».

В программу «Антистресс» включено:

1. Наблюдение врача-терапевта.
2. Консультация психолога.
3. Групповая лекция врача-координатора.
4. Биоимпеданс.

5. Тренажерный зал.
6. Йога.
7. Массаж.
8. Рефлексотерапия.
9. Цефали.
10. Физиопроцедура электросон.
11. Бассейн.
12. Лечебная ванна.
13. Сеансы психологической разгрузки [54].

Санаторий «Сибирь» является современным многопрофильным лечебно-оздоровительным комплексом с богатым опытом работы. Находится в Алтайском крае в городе-курорте Белокуриха в середине курортной зоны курорта Белокуриха. Дата основания санатория – 1979 год. Территория санатория составляет 45 101 м².

Лечение и оздоровление организма происходит при помощи азотно-кремнистые термальные воды с содержанием радона, лечебно-столовых минеральных вод «Белокурихинская-Восточная» и «Завьяловская» и лечебной грязи.

Санаторий специализируется на лечении таких заболеваний, как: заболевания системы кровообращения, заболевания нервной системы, эндокринной системы и обмена веществ, щитовидной железы, психоневрологической и нервной системы, заболевания кожи и подкожной клетчатки и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Санаторий «Сибирь» предлагает большой перечень программ для людей, которые желают улучшить свое здоровье и восстановить жизненные силы, такие как:

1. Программа «Легкое дыхание»;
2. Программа «Здоровое сердце»;
3. Программа «Здоровые почки»;
4. Программа «Женское здоровье»;

5. Программа «Мужское здоровье»;
6. Программа «Гармония»;
7. Программа «Движение в радость»;
8. Программа «Здоровый сон»;

Программа «Гармония» включает в себя системный подход в реабилитационно-восстановительных мероприятиях с применением естественных лечебных факторов местной курортной зоны и новейших санаторно-курортных технологий.

Принять участие в такой программу рекомендуется людям с болезнью периферических нервов, с болезнью и последствиями травм центральной нервной системы и людям, у которых имеется сосудистые заболевания центральной нервной системы.

В программу входит:

1. Бальнеолечение (азотно-кремнистые ванны с содержанием радона).
2. Подводный душ-массаж.
3. Ручной массаж.
4. Лечебный душ.
5. Сауна и бассейн.
6. Рефлексотерапия.
7. Аппликационное грязелечение.
8. Лечебная физкультура.
9. Посещение тренажерного зала.
10. Аппаратная физиотерапия.
11. Консультации у окулиста, психотерапевта, кардиолога и рефлексотерапевта.
12. Обследование: РЭГ, рентгенография заинтересованной область по показаниям, общий анализ крови, общий анализ мочи, глазное дно.

Можно получить дополнительно платные услуги:

1. Мануальную терапию.
2. Гирудотерапию.

3. УЗИ.
4. Иммуноферментные исследования.

Противопоказания в прохождении программы:

1. Опухоли нервной системы.
2. Болезни нервной системы туберкулезного характера.
3. Болезни нервной системы с нарушением психики.
4. Последствия перенесенного инсульта.
5. Болезнь Меньера.
6. Обмороки различной этиологии.
7. Наркомания и хронический алкоголизм.

Продолжительность программы не менее 5 дней[59].

Санаторий «Колос», который находится в Омской области, представляет собой уникальный бальнеологический курорт с термальными минеральными источниками и лечебной грязью. Санаторий начал свою деятельность в 1972 году. Он предлагает своему клиенту обновленный лечебный корпус европейского уровня, питание по системе шведского стола и даже собственное озеро с оборудованным пляжем, лодками и катамаранами.

Санаторий «Колос» специализируется на таких заболеваниях, как: заболевания сердечно-сосудистой системы; заболевания желудочно-кишечного тракта; заболевания нервной системы; заболевания органов дыхания; заболевания опорно-двигательного аппарата; заболевания женской и мужской половой сферы; заболевания эндокринной системы;

Лечение и оздоровление происходит при помощи минеральной воды собственных источников, илово-сульфидной грязи озера Медвежье и климата.

Санаторий «Колос» предлагает такие программы, как: «Движение без боли», «подари здоровье детям», «другое измерение», «антистресс», «здоровье мужчин», «ЖКТ-норма», «секреты красоты» и «антитабак».

Программа «Антистресс» помогает восстановить силы и вернуть радость жизни. Продолжительность программы 14 дней. Показания к прохождению программы:

1. Хронический стресс.
2. Синдром хронической усталости.
3. Астения.
4. Вегето-сосудистая дистония.

Противопоказаниями является: обострение хронических заболеваний; выраженная сердечная недостаточность; высокая степень артериальной гипертензии; новообразования; психические заболевания.

Ожидаемый эффект:

1. Повышение работоспособности;
2. Ликвидация симптомов хронической усталости;
3. Улучшение общего самочувствия;
4. Формирование устойчивости к стрессу;

Комплекс процедур, которые входят в программу:

1. Консультация врача первичная.
2. Консультация врача повторная.
3. Диетотерапия.
4. Минеральная ванна.
5. Душ Шарко или циркулярный душ.
6. Бассейн.
7. Д'Арсонваль воротниковой зоны.
8. Ручной массаж воротниковой зоны.
9. Механотерапия.
10. Сауна.
11. Прием фиточая.
12. Сеанс психотерапии.
13. Иглорефлексотерапия [42].

Анализируя выбранные нами программы лечебно-оздоровительных туров, можно сделать вывод, что каждое лечебно-оздоровительное учреждение предлагает большое количество многопрофильных программ, которые подойдут каждому человеку по его предпочтениям и медицинским

показателям. Проводя сравнение лечебно-оздоровительных программ схожих по специфике оздоровления, а именно программы, направленные на лечение нервной системы и невротических состояний, восстановление жизненного тонуса, а так же на исчезновение головных болей, раздражительности, улучшения аппетита, настроения и сна. Нужно отметить, что в каждой программе присутствует наблюдение и консультация врача-терапевта и психолога. Так же в каждой программе присутствует массаж (ручной, подводный, рефлексотерапия), занятия лечебной физической культурой, сеансы водолечения. Однако в этих лечебно-оздоровительных программах имеется различия по базовым элементам программы. Например, в санатории «Рассвет» в программу «Антистресс» входит посещение кабинета психологической разгрузки, SPA-капсулы, йога, в других программах такого не предусмотрено. В санатории «Колос» в программу с таким же названием входит прием фиточая и иглорефлексотерапия. Так же во всех санаторно-курортных учреждениях можно приобрести такие процедуры, как: мануальная терапия, озонотерапия и многое другое за дополнительную плату. Продолжительность всех лечебно-оздоровительных программ рассчитана на длительное пребывание клиентов в лечебно-оздоровительных учреждениях, от 5 до 14 дней.

2.3 Анализ привлекательности справочника среди жителей регионов Сибирского федерального округа

Нами был проведен социологический опрос на тему лечебно-оздоровительных туров в Сибирском федеральном округе, целью которого являлось выявление востребованности создания единого справочника по лечебно-оздоровительным турам в Сибирском Федеральном округе. В опросе приняли участие 716 человека, 473 женщин и 243 мужчин. Возрастная группа от 18 до 51 и более: 18-25 лет = 34 чел. ; 26-30 = 61 чел.; 31-40 = 229 чел.; 41-50 = 206 чел.; 51 и более = 186 чел. По этим данным можно сделать вывод, что в опросе преобладает возрастная группа от 31 года до 40 лет.

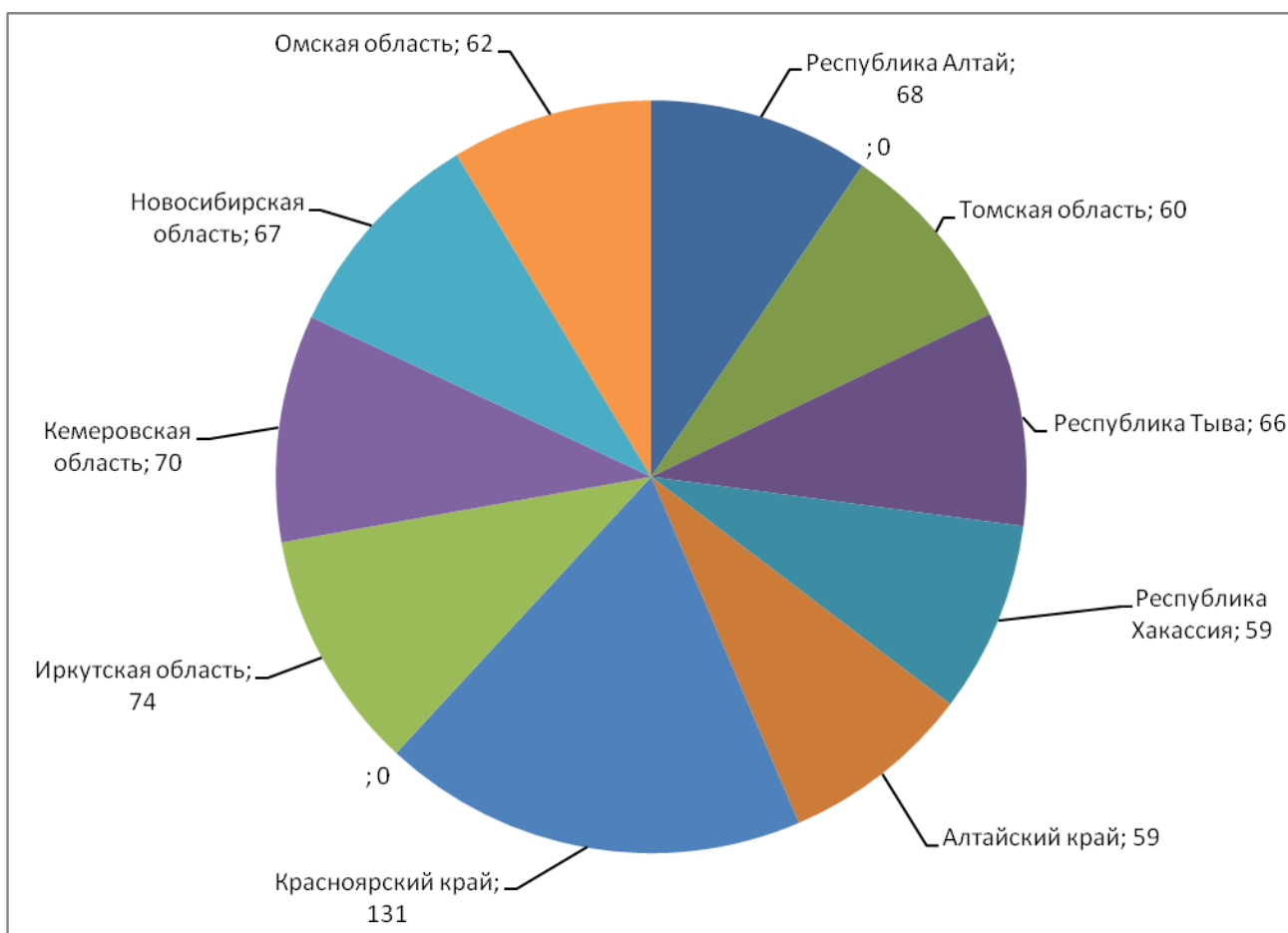


Рисунок 1 – Из какого Вы региона?

Далее был задан вопрос: «Из какого Вы региона?» Статистические данные представлены на рисунке 1. Красноярский край- 131; Иркутская область – 74 .; Кемеровская область – 70 ; Республика Алтай – 68; Новосибирская область – 67; Республика Тыва - 66; Омская область – 62; Томская область – 60; Алтайский край – 59; Республика Хакассия – 59.

Совершали поездки с лечебно-оздоровительными целями 625 человек из опрошенных 716. Люди, которые не отправлялись в лечебно-оздоровительный тур, объяснили это тем, что: отсутствует в полной мере информация по лечебно-оздоровительным турам – 66 человека; дороговизна тура – 25 человек.

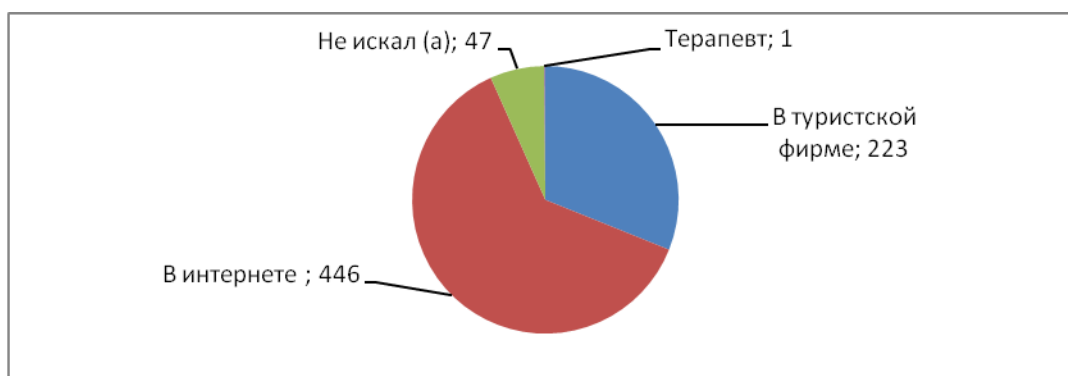


Рисунок 2 – Где Вы искали информацию о лечебно-оздоровительном туре?

В основном люди ищут информацию в интернете, но более взрослые от 40 и выше так же выбирали туристскую фирму и отвечали сами, что информацию получили от терапевта. Количество информации, что они получили, обретаясь в тот или иной источник оказалось: достаточно – 90; достаточно, но хотелось бы поподробнее – 305; мало информации – 280; ничего не нашел(а) – 41.



Рисунок 3 – Структурированная информация справочника

Был задан вопрос «По Вашему мнению, в справочнике информация должна быть структурирована?» на рисунке 3 видно, что большая часть опрошенных решила, что лучше всего информацию в справочнике располагать по регионам и видам лечебно-оздоровительного туризма в нем.

Далее был вопрос «Нужно ли указывать стоимость лечебно-оздоровительного тура?», 395 человека решило, что не нужно, а 321 решило, что необходимо. Так же были заданы такие вопросы как: «Нужно ли указывать дополнительные оздоровительные услуги, которые предлагают санатории/

пансионаты?» и «Нужна ли информация о местах, которые Вы можете посетить самостоятельно? (озера с лечебной грязью; источники с минеральной водой; места с благоприятным климатом для оздоровления)». В первом вопросе респонденты проголосовали за то, что не нужно – 377, а за то, что нужно – 339 человек. На второй вопрос наоборот большее количество проголосовало, что такие места нужно указать, а именно 443 человека.



Рисунок 4 – Какие еще разделы необходимы в справочнике

Относительно разделов в справочнике мы получили следующую информацию от респондентов: достопримечательности вблизи санатория/пансионата – 291, достаточно разделов – 240, история лечебно-оздоровительного туризма – 210.

Итак, нами были рассмотрены статистические данные, которые представлены в ЕМИСС, по численности размещенных лиц в санаторно-курортных учреждениях в Сибирском федеральном округе, было выявлено 3 лидирующих региона: Алтайский край, Новосибирская область и Омская область. Далее мы рассмотрели в каждом из этих регионах по 1 программе в 1 санатории. Были рассмотрены программы, которые направлены на лечение нервной системы, в санаториях: «Сибирь» (Алтайский край); «Рассвет» (Новосибирская область); «Колос» (Омская область). Было выявлено, что

программы схожи по специфике лечения, различаются только по списку дополнительных услуг. Так же нами был проведен опрос, по которому мы выявили, что необходим справочник по лечебно-оздоровительному туризму, в котором информация будет структурирована по регионам и видам лечебно-оздоровительного туризма там. Так же справочник должен содержать такую информацию, как: места, которые можно посетить самостоятельно, историю лечебно-оздоровительного туризма и достопримечательности вблизи санатория/ пансионата.

3 Разработка проекта справочника по лечебно-оздоровительным турам в Сибирском федеральном округе

3.1 Описание макета справочника

Обложка справочника содержит в себе 12 фотографий с изображением каждого региона Сибирского федерального округа, по середине находится надпись «Справочник по лечебно-оздоровительным турам в Сибирском федеральном округе». Обложка в голубом цвете, потому что этот цвет символизирует воду, что говорит о том, что Сибирский федеральный округ богат озерами и именно в этом округе находится знаменитое озеро Байкал. Макет можно увидеть на рисунке 5, что представлен ниже.



Рисунок 5 – Макет обложки справочника

Справочник будет включать в себя информацию в такой последовательности:

1. История лечебно-оздоровительного туризма

2. Места Сибирского федерального округа для самостоятельного посещения
3. Лечебно-оздоровительные туры в Сибирском федеральном округе
 - 3.1 Алтайский край
 - 3.2 Новосибирская область
 - 3.3 Омская область
 - 3.4 Красноярский край
 - 3.5 Республика Хакасия
 - 3.6 Республика Алтай
 - 3.7 Республика Тыва
 - 3.8 Кемеровская область
 - 3.9 Томская область
 - 3.10 Иркутская область
4. Достопримечательности в регионах
 - 4.1 Алтайский край
 - 4.2 Новосибирская область
 - 4.3 Омская область
 - 4.4 Красноярский край
 - 4.5 Республика Хакасия
 - 4.6 Республика Алтай
 - 4.7 Республика Тыва
 - 4.8 Кемеровская область
 - 4.9 Томская область
 - 4.10 Иркутская область

Пункт 1 будет взят из раздела 1.1. Пункт 3 будет взят из приложения А, все санатории, что указаны в нем осуществляют лечебно-оздоровительные туры, то есть имеют программы, которые ориентированы на те или иные болезни, некоторые программы были рассмотрены в пункте 2.2. Пункты 2 и 4 будут рассмотрены в Приложении Б. Достопримечательности в регионах будут рассмотрены по двум критериям: возможность уединения с природой и

большая значимость для региона и Сибирского федерального округа (памятник природы, памятник архитектуры и т.п.)

На примере пункта 3.2 мы представим как будет выглядеть раздел 4 справочника по лечебно-оздоровительным турам в Сибирском федеральном округе.

3.2 Достопримечательности Красноярского края

В данном разделе мы укажем достопримечательности Красноярского края, кратко их опишем и укажем какие есть экскурсии для посещения этих мест, так же укажем как можно связаться с людьми, которые проводят эти экскурсии.

1. Национальный парк «Красноярские столбы»

Основан в 1925 году. Большая часть территории покрыта пихтовой тайгой. Есть представители животного мира, которые занесены в Красную книгу.

Экскурсии, которые можно посетить:

1. Экскурсия на Центральные Столбы

Продолжительность экскурсии 5-7 часов, в экскурсию входит посещение: столб «Чертов палец»; стоянка «Первая поперечка»; стоянка «Вторая поперечка»; гора «Пыхтун»; скала Слоник; Первый столб; скала Бабка и Внучка; скала Дед; скала Спящий лев; Львиные ворота; Перья; Четвертый Столб; Третий Столб; Беркутовский ручей. Стоимость данной экскурсии с транспортом на 1-3 человека – 3 000 рублей, на 4-6 человек – 4 000 рублей. Стоимость данной экскурсии без транспорта на 1-3 человека – 2 000 рублей, на 4-6 человек – 3 000 рублей. Для заказа экскурсии можно позвонить по телефону: 8-902-911-24-33

2. Экскурсия на Китайскую стенку и Ермак

Продолжительность экскурсии 5 часов, в экскурсию входит посещение: Сиенитова карьера; Китайской стенки; скала Сторожевая; скала Бородок; скала

Ермак. Стоимость данной экскурсии с транспортом на 1-3 человека – 3 000 рублей, на 4-6 человек – 4 000 рублей. Стоимость данной экскурсии без транспорта на 1-3 человека – 2 000 рублей, на 4-6 человек – 3 000 рублей. Для заказа экскурсии можно позвонить по телефону: 8-902-911-24-33 [95].

2. Парк флоры и фауны «Роев ручей»

Основан в 2000 году. Начало одному из самых крупных в стране зоопарков положил обычный «живой уголок». Обитатели парка – почти семь тысяч животных, рыб и птиц. Коллекция пополняется за счёт покупки и обмена. Территория разделена на секции, согласно виду представителей фауны. Есть крытые вольеры, аквариумы, зимние домики.

Для посещения зоопарка необходимо купить билет, стоимость взрослого билета – 400 рублей, стоимость детского билета – 200 рублей, льготный билет – 200 рублей.

Имеется обзорная экскурсия, на которой опытные экскурсоводы расскажут подробно о жителях зоопарка. Возраст от 6 лет, минимальная группа 5 человек, продолжительность обзорной экскурсии 1-1,5 часа, стоимость 100 рублей с человека + стоимость входного билета [29].

3. Фан-парк «Бобровый лог»

Комплекс полностью посвящен отдыху и занятием спортом. Летом – пляж, карусели, пикники и прочее, зимой - горные лыжи, каток, прогулки среди заснеженных склонов. Снаряжение можно взять на прокат.

Летом можно воспользоваться такими услугами:

1. Канатно-кресельной дорогой, стоимость: взрослый – 280 рублей, детский 170 рублей;

2. Пляжный комплекс «Мираж», стоимость посещения на весь день для детей с 7 до 14 лет – 650 рублей, с 14 лет и старше – 900 рублей, стоимость посещения горки «Каскад» на пляжном комплексе от 60 рублей до 310 рублей;

3. Детский городок «Юнга», стоимость – 180 рублей, только с сопровождением взрослого; имеется несколько беседок, которые можно забронировать по телефону : (391) 256-86-47;

4. Атракцион «Родельбан» (сочетание бобслея и американских горок), стоимость взрослого билета – 560 рублей, детского – 390 рублей, ограничения по возрасту до 7 лет;

5. Атракцион «Зипрайдер» (полет в специальном снаряжении на трассе протяженностью 1000 метров со скоростью до 90 км/час), стоимость взрослого билета – 470 рублей, ограничения по возрасту до 14 лет;

6. Бар «Мираж». Уникальность этого бара в том, что у него панорамные окна, из которых открывается уникальный вид на сибирскую природу. Бар работает по предварительной заявке по телефону 256-86-79;

Зимой можно воспользоваться такими услугами:

1. Канатно-кресельная дорога

2. Прокат горнолыжного и сноубордического инвентаря. Прокат горных лыж, сноубордов, сноублейдоров и ботинок от 500 рублей до 2 700 рублей; так же имеется прокат горных лыж, экипировки и многого другого, с полным списком проката можно ознакомиться на сайте Фан-парка или у администратора по телефону: (391) 256-86-38;

3. Воспользоваться помощью инструкторов одной из трех школ: «Диана-спорт» 256-87-55; «Школа мастерства «Красинструктор» 256-87-65; «Первая школа горных лыж и сноуборда» 256-87-77;

4. Cafe-bar#apres-ski «Хаски», находится на втором этаже сервис-центра «Оазис», информацию о кафе-баре «Хаски» можно найти на сайте Фан-парка «Бобровый лог» или по телефону: 256-86-99;

5. Ресторан «Хозяин тайги». Это место, где вы попадаете в сибирскую лесную сказку. Здесь вас всегда ждут первоклассная сибирская кухня и высокий уровень обслуживания. Средний чек: 1 800 рублей. Забронировать столик или узнать дополнительную информацию можно по телефону: (391) 256-86-49;

6. Детский клуб «Бобронавты». Возрастная категория от 3 до 11 лет. Безлимитный билет – 550 рублей, так же можно приобрести билет от 30 минут до 4 часов, стоимость варьируется от 100 рублей до 450 рублей;

7. Ледовый каток. Стоимость входного билета для взрослого – 120 рублей, стоимость входного билета для детей – 80 рублей;

8. Атракцион «Сноутюбинг» - специальная горка с трамплином и контруклоном для катания на плюшках. Стоимость взрослого билета на 2 часа – 300 рублей, стоимость детского билета на 2 часа – 180 рублей [92].

4. Большой Арктический заповедник

Основан в 1993 году, целью заповедника является сохранение редких видов в естественной среде их обитания. Из представителей фауны преимущественно птицы, так же имеются медведи, моржи, морские зайцы, нерпы и горностаи. Заповедник состоит из 7 участков:

1. Дисконско-Сибиряковский участок

Включает в себя: остров Сибирякова, который находится в Карском море, включает в себя арктические тундры; Бухту Медуза и Бухту Ефремова, находятся недалеко от поселка Диксон, там преобладает арктическая тундра, скалистое морское побережье и мелкие скалистые прибрежные острова.

2. Участок «Острова Карского моря»

Включает в себя: архипелаг Сергея Кирова; остров Воронина; острова Известий ЦИК(архипелаг); острова Арктического института (архипелаг); остров Свердруп; остров Уединения; и другие острова. Берега многих островов изрезаны бухтами, заливами и лагунами, растительность представлена арктической тундрой с обедненной флорой.

3. Пясинский участок

Включает в себя: дельту реки Пясины; восточное побережье Пясинского залива; участки Таймыра; западную часть берега Харитона Лаптева, острова Плавниковые; Птичьи острова; остров Зверобой и многие другие. На территории участка представлены арктические тундры всех типов.

4. Участок «Залив Миддендорфа»

Включает в себя: побережье залива Миддендорфа; прилежащие острова и половину бассейна реки Толевая. Участок почти не исследован.

5. Участок "Архипелаг Норденшельда"

Включает в себя: множество мелких, средних и нескольких крупных морских островов, включая прилежащие морские мелководья. Берега островов в основном скалистые, изрезанные бухтами, заливами.

6. Участок "Нижняя Таймыра"

Самый крупный кластер заповедника - охватывает низовья реки Нижняя Таймыра и бассейн ее притока - реки Шренк, а также побережье Таймырского залива и залив Толля. Участок отличается большим ландшафтным разнообразием.

7. Участок "Полуостров Челюскин"

В состав участка входит побережье на северо-западе полуострова Челюскин, дельта реки Тессема, западное побережье залива Фаддея, острова Лишний и Гелланд - Гансена. Район полуострова Челюскин - единственные в мире материковые арктические пустыни. Только здесь представлена смена двух природных зон - тундр и полярных пустынь. Здесь могут быть изучены формы и процессы проявления жизни в особо суровых, экстремальных условиях [19].

5. Природный парк Ергаки

Основан в 2005 году. Одна из местных достопримечательностей - висячий камень. В состав природного парка входят такие озера как: Светлое, Большое Безрыбье и другие.

Природный парк «Ергаки» предлагает такой перечень экологических зимних экскурсий на 2020 год:

1) поход выходного дня на снегоступах «Зимняя прогулка к озеру Радужное». Тур рассчитан на взрослую группу от 1 до 7 человек, стоимость – 1000 рублей / 1 человек. За дополнительной информацией можно обратиться в визит-центр по номеру: 8-902-013-79-25;

2) экскурсия «тропа сибирского охотника» на снегоступах. Экскурсия рассчитана на группы от 1 до 7 человек. Минимальная группа – 4 человека. Стоимость 1000 рублей/ 1 человек.

Природный парк «Ергаки» предлагает такой перечень летних туров на 2020 год:

1. Многодневный тур «Знакомьтесь, Ергаки!». Тур продлится 3 дня и 2 ночи. Размер группы от 5 до 14 человек. Возраст от 10 лет в сопровождении взрослых. Необходим опыт походов с ночевкой в палатке и средний уровень физической подготовленности. Стоимость в группе до 10 человек – 6900 рублей; от 10 до 14 человек – 5600 рублей; от 14 человек – 4200 рублей; Дополнительную информацию можно узнать по телефонам: 8(39138)2-11-41 и 8-983-260-86-53 (Татьяна);

2. Многодневный тур «В гостях у горных духов». Продолжительность тура 7 дней/6 ночей. Размер группы от 5 до 14 человек, возрастная категория от 14 лет (с сопровождением). Требуется опыт многодневных походов с ночевкой в палатках и хороший уровень физической подготовленности. Стоимость тура – 9000 рублей. Дополнительную информацию можно узнать по телефонам: 8(39138)2-11-41 и 8-983-260-86-53 (Татьяна);

3. Многодневный тур «К сердцу Саян. Ергаки». Продолжительность 5 дней/ 4 ночи. Размер группы от 5 до 14 человек, возрастная категория от 14 лет (с сопровождением). Требуется хорошая физическая форма. Людям с сердечно-сосудистыми, бронхо-легочными и онкологическими заболеваниями нельзя принимать участие в данном туре. Стоимость тура в группе от 14 до 10 человек – 12 200 рублей; от 10 до 5 человек – 13 600 рублей; 5 человек – 15 600 рублей. Дополнительную информацию можно узнать по телефонам: 8(39138)2-11-41 и 8-983-260-86-53 (Татьяна);

4. Волонтерский тур «Чистый парк». Продолжительность тура 7 дней/ 6 ночей. Возраст от 12 лет (с сопровождением). Требуется хороший уровень физической подготовленности. Стоимость тура на 1человека – 4000 рублей. Дополнительную информацию можно узнать по телефонам: 8(39138)2-11-41 и 8-983-260-86-53 (Татьяна) [31].

6.Музей вечной мерзлоты.

Основан в 1965 году, располагается в городе Игарка. В вечномёрзлом грунте под зданием музея находится подземелье, которое тоже является частью экспозиции. Помимо спуска в туннели, где температура остаётся неизменной в

районе – 5 градусов, туристы интересуются другими тематическими выставками. Одна из них посвящена репрессиям, другая – строительству местной железной дороги, третья – животному миру и так далее.

В музее можно посетить следующие экскурсии:

1.Экскурсия в отделе истории «Экспозиционно-выставочный центр» - 100 рублей;

2.Экскурсия в отделе изобразительного искусства «Экспозиционно-выставочный центр» - 100 рублей;

3.Экскурсия в отделе «Стройка-503» - 150 рублей;

4.Экскурсия надземной части отдела природы – 150 рублей;

5.Экскурсия по городу Игарка – 100 рублей;

7.Свято-Покровский кафедральный собор

Имеется статус памятника архитектуры, основан в 18 веке. Собор относится к Красноярской епархии. Был построен в стиле сибирского барокко и после последней реставрации ему был вернут прежний облик. Контактная информация: (8391) 212-33-95 [25].

8.Государственный природный заповедник Тунгусский

Открыт в 1995 году, лес покрывает большую часть округа и малую часть занимают болота. Фауна представлена бурым медведем, соболем, белкой, лосем и другими.

Тунгусский заповедник предлагает 4 маршрута:

1.Пеший.

Протяженность маршрута 87 км в одну сторону. Продолжительность маршрута 14 суток. Маршрут имеет свою сезонность: с начала июня по первую половину сентября. Имеются ограничения по количеству человек в группе: не более 15. Для пребывания на маршруте необходим опыт хождения по тайне с полноценными физическими возможностями. Маршрут позволяет более детально познакомиться с типичными растениями заповедника, где преобладают смешанные лиственнично-сосновые и березово-сосново-лиственничные древостой с хорошо выраженным кустарниковым ярусом.

Обитатели животного мира представлены таёжными видами – тетерев, глухарь, рябчик, лось, северный олень, бурый медведь. Растительный мир территории интересен и разнообразен, заповедник собрал в своих приветливых лесах более 450 видов сосудистых, из них множество краснокнижных растений. Посетить предполагаемое место падения Тунгусского метеорита.

2. Экологический маршрут – Водный.

Протяженность маршрута около 240 км в одну сторону. Продолжительность маршрута от 8 до 10 суток. Маршрут будет идти по рекам Подкаменная Тунгуска, Чамба и Хушма. Способ передвижения: деревянные лодки (шитик) с мотором и пешие походы. Маршрут так же имеет сезонность: с 20 мая по 15 июня. На данную тропу допустимая нагрузка не более 2 групп, состоящих не более чем из 6 человек. Маршрут необычайно интересен тем, что именно этим путем проходили первые экспедиции Леонида Кулика в 1928 году. Посещение загадочного озера Суздалева, поселок Хрустальный, Пристань-13-я стоянка Кулика, водопад Чургим, эпицентр взрыва Тунгусского метеорита, камень Джона, Суловская воронка, гору Фаррингтон с которой открывается обзор Южного болота, над ним и произошел взрыв неопознанного космического объекта.

3. Смешанный №1.

Маршрут водно-пеший. Продолжительность маршрута 10-12 дней. Целевая группа – туристы, интересующиеся дикой природой и нетребовательны к комфорту. Имеются ограничения по возрасту – от 17 лет. Группу сопровождает инспектор и гид. В группе должно быть не более 10 человек. Сезонность: июнь-август. В месяц принимается не более двух групп на этот маршрут.

4. Смешанный №2.

Маршрут водно-пеший. Протяженность маршрута около 91 км. Продолжительность маршрута 10 дней. Количество человек в группе 5-6. Способ передвижения: моторные резиновые лодки, пешие экскурсии. Сезонность: июнь-август. Путешествие рассчитано на подготовленного

туриста, способного преодолеть 10-12 км в день с небольшим грузом, имеющего опыт водных походов. Маршрут интересен тем, что здесь туристов доводят до эпицентра взрыва, до кордона Чеко.

За более подробной информацией о государственном заповеднике Тунгусский можно обратиться по номеру: (39177) 2-27-59 или e-mail: tunzap@vanavara.ru [20].

9. Пещера Большая Орешная

Самая крупная пещера в мире из известных конгломератовых. Температура в пещере всегда одинаковая, +4 градуса. На данный момент разведаны системы: Кошеево царство; Февральская; Центральная часть, включающая в себя систему гротов Грандиозный, Тур, Арка; Соты; система гротов Сказка - Чемоданы; Южная система; Сибирская; Мазодром; Застремная. В Большой Орешной пещере лабиринты многоуровневые. По неопытности трудно заметить переход с одного уровня на другой. А маленькие гротики и короткие небольшие лазы между ними дезориентируют новичков и уже трудно понять: откуда пришел и где выход. Поэтому лучше ходить в группе и следовать маячкам. Для удобства спелеотуристов, на стенах нанесены специальные реперы – отметки, помогающие понять в какой части пещеры вы находитесь.

Правила поведения в пещере Большая Орешная:

1. Желательно ходить в пещеру компанией по 8 – 12 человек, чтобы не заблудиться в бесконечных лабиринтах и не застрять в узких лазейках.

2. Ничего на стены не наносим, не портим. На стенах нанесены только реперы.

3. Мусор не разбрасываем, а собираем в специальный мешок.

4. Зимой могут попасться летучие мышки в гротах – трогать и фотографировать их нельзя – они проснутся и уже не доживут до лета.

Для получения более подробной информации о пещере Большой Орешной, а так же одноименной базе отдыха необходимо зайти на сайт: <http://oreshnaya.ru> [27].

10.Плато Путорана

На этой территории находится заповедник, который находится под охраной ЮНЕСКО. От тундры до тайги здесь может быть пару шагов, потому что оно находится на границе поясов. Часть экосистемы плато – озеро Лама.

Туры из Красноярска на Плато Путорано 2020 года:

1.Горы без вершин

Вы познакомитесь не только с уникальной природой плато Путорана, но и с традициями народов, населяющих эту территорию. Отправитесь на трекинг по полуострову Каменный, а также водные прогулки по озеру Лама. Узнаете о культуре и быте коренных жителей Таймыра, поучаствовав в шаманском обряде и попробовав своими руками сделать традиционный сувенир из рога дикого северного оленя. Продолжительность тура 8 дней. Группа от 8 до 12 человек. Заезды: 13-20 июля; 24-31 августа; 14-21 сентября;

2.Водопады плато Путорана

Вас ждет путешествие к центру плато Путорана — здесь нет транспортных путей и туристических троп, и на сегодняшний день добраться до этих диких и нетронутых цивилизацией мест можно только по воздуху или воде. На неделю катер станет вашим плавучим домом: вам предстоит пройти около 800 км по Курейскому водохранилищу, реке Курей и фьордовому озеру Дюпкун, чтобы открыть для себя самые удивительные пейзажи путоранской природы. Продолжительность тура 8 дней. Размер группы от 8 до 12 человек. Возрастная группа от 14 лет. Заезды: 4 августа- 11 августа; 18 августа – 25 августа; 25 августа – 1 сентября.

3.В сердце России

Первые 4 дня путешествия вы будете сплавляться на рафтах по горной реке Микчангда, протекающей по центру плато Путорана. Добравшись до озера Лама, вы отдохнете в кемпинге, совершая пешие прогулки к водопадам и на вершину плато. Продолжительность тура 8 дней. Группа от 12 до 14 человек. Заезд: 4 июля- 11 июля.

Более подробно ознакомится с программами туров и забронировать место на сайте: <https://www.russiadiscovery.ru> [93].

3.3 Рекомендации по распространению справочника

Распространение и продвижение любого товара на рынке включает в себя рекламную деятельность в прессе и печати, связь с общественностью, технику личной продажи и деятельность по стимулированию продаж.

Рекламная деятельность определяется как форма коммуникации с клиентами, которая осуществляется через средства распространения информации (баннеры, брошюры, интернет-источники и т.п.). Выделяют несколько разновидностей эффективности рекламы: торговая реклама и коммуникативная реклама. Для нас, в данном случае, подходит коммуникативная реклама, так как она определяет эффективность методами исследований, используя анкетные опросы, в данном случае мы пользовались этим методом рекламы, когда выявляли заинтересованы ли жители Сибирского федерального округа в создании справочника по лечебно-оздоровительным турам и там же мы выявили что им интересно было ли увидеть в этом справочнике.

Основными рекламными средствами является: телевидение, радио, газеты, журналы, рекламные баннеры, объявления на транспортных средствах. Для нашего справочника подойдет распространение при помощи туристских фирм, которые пользовались бы сами нашим справочником в электронном или печатном виде, или же использовали их у себя в офисе в виде некой брошюры, что бы клиенты сами ориентировались куда они хотят, пока ждут своей очереди.

Как было уже сказано, справочник по лечебно-оздоровительным турам в Сибирском федеральном округе можно распространить как в печатном виде, так и в электронном. Но мы считаем, что более популярен он будет в электронном виде, потому что большинство жителей Сибирского федерального

округа, как показал опрос, нужную информацию о лечебно-оздоровительных турах ищут в Интернете.

В электронном виде помимо туристских фирм, можно распространить справочник при помощи социальных сетей, путем размещения в различных группах "ВКонтакте"; на сайтах городов Сибирского федерального округа; путем сотрудничества с поликлиниками/ больницами/ пансионатами Сибирского федерального округа; путем сотрудничества с турагентами; путем сотрудничества с Туристско-информационным центром (ТИЦ) Красноярского края и города Красноярск.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования была достигнута цель работы и на основании поставленных задач, были сделаны следующие выводы:

1. При изучении понятий «лечебно-оздоровительный туризм» и лечебно-оздоровительный тур, было выявлено, что: лечебно-оздоровительный туризм – это туризм, направленный на профилактику, сохранение и улучшение здоровья вне местности постоянного жительства человека, со всеми необходимыми для лечения человека природными, материальными и людскими ресурсами. Лечебно-оздоровительный туризм основывается на курортологии и бывает: бальнеологический, бальнеотерапевтический, грязевой и климатотерапевтический. Лечебно-оздоровительный тур – это тур, главной целью которого является оздоровление организма и отдых совместно. Виды лечебно-оздоровительного тура: климатический, бальнеологический, грязевой.

2. Нами были рассмотрены санаторно-курортные учреждения Сибирского федерального округа. По числу санаторно-курортных учреждений, предлагающих лечебно-оздоровительные услуги, лидирует Алтайский край (22 санатория), так же по численности размещенных лиц в таких учреждениях лидирует Алтайский край. Нами были рассмотрены программы санаторно-курортных учреждений и было выявлено, что каждый санаторий предлагает разное количество программ, схожих по специфике оздоровления. Помимо основных программ учреждения предлагают дополнительные услуги.

3. По результатам проведенного социологического опроса, целью которого являлось выявление востребованности создания единого справочника по лечебно-оздоровительным турам в Сибирском федеральном округе, в котором приняли участие 844 человека, было выявлено, что жители Сибирского федерального округа заинтересованы в создании справочника по лечебно-оздоровительным турам и хотят видеть в нем такую информацию, как:

- 1) история лечебно-оздоровительного туризма;

2) места Сибирского федерального округа для самостоятельного посещения;

3) лечебно-оздоровительные туры в Сибирском федеральном округе;

4) достопримечательности в регионах;

5) после того, как мы выявили, что жители Сибирского федерального округа заинтересованы в создании справочника, мы разработали макет справочника по лечебно-оздоровительным турам, включающий в себя: макет обложки справочника, которая представлена в разделе 3.1. Рассмотрели информацию, которую жители хотели бы видеть в разделах справочника, в разделах: 1.1, Приложении А и Приложении Б, и структурировали ее в разные разделы справочника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адарина Р.Т., Швакова О.Н. Оздоровительный туризм в Республике Алтай: положение дел и перспективы развития / Р.Т. Адарина; О.Н. Швакова // **ТУРИЗМ КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ГОРНЫХ ТЕРРИТОРИЙ**: сборник материалов I Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 61-66.
2. Василиади А.Г., Ползикова Е.В., Бреус Лечебно-оздоровительный туризм как вид туризма / А.Г. Василиади; Е.В. Ползикова// **Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт.** - 2018. - Т. 1. - С. 142-144.
3. Горетова И.Г., Ефимчук А.И. Лечебно-оздоровительный и медицинский туризм в городе Сочи / И.Г. Горетова; А.И. Ефимчук// **Молодежь - науке-VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых.** - 2016. - С. 79-83.
4. Гулиева, З.Н. Лечебно-оздоровительный туризм как вид туризма /З.Н. Гулиева// **Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы V Международной научно-практической конференции.** – 2016. – С. 376-379.
5. Дыркина, А.Д. Оздоровительный туризм и фитнес туры / А.Д. Дыркина // **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В СВЕТЕ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ**: сборник трудов Международной научно-практической конференции. - 2017. - С. 455-459.
6. Карабаева Р.З., Имангулова Д.Л. Особенности курортно-оздоровительного туризма чешской республики / Р.З. Карабаева; Д.Л. Имангулова // **ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЕ**: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. - 2017. - С. 113-114.

7. Лиханова, В.В. Лечебно-оздоровительный туризм/В.В. Лиханова// Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты. - 2016. - С. 1150-1156.
8. Максименюк, В.В. Понятие и правовая сущность лечебно-оздоровительного туризма / В.В. Максименюк // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия D: экономические и юридические науки. – 2016. - №5. – С.187-195
9. Максименюк, В.В. Дополнительные услуги в рамках тура по оздоровительному туризму / В.В. Максименюк // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия D: Экономические и юридические науки. - 2014. - № 6. - С. 149-153.
10. Мельникова, О.Ф. Лечебно-оздоровительный туризм / О.Ф. Мельникова // ScienceTime. – 2016. – № 11 (35). – С. 327-331.
11. Овсяникова А.С., Лисицин С.А. Лечебно-оздоровительный туризм / А.С. Овсяникова, С.А. Лисицин, Т.П. Макарова, Е.Н. Таховская // Татищевские чтения: актуальные проблемы науки и практики. – 2018. – С.112-116.
12. Серeda А., Синтюрина А. Лечебно-оздоровительный туризм в России /А. Серeda; А.Синтюрина // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения: сборник статей XVI Международной научно-практической конференции. - 2018. - С. 145-148.
13. Трапезникова, Д.П. Лечебно-оздоровительный туризм в Сибири/Д.П. Трапезникова// Лучшая научная статья 2016 сборник статей Международной научно-практического конкурса. - Пенза. - 2016. - С. 64-70.
14. Траскевич, А.Г. Понятие лечебно-оздоровительного туризма в контексте актуальных трендов СПА-индустрии / А.Г. Траскевич // Современный гостинично - ресторанный бизнес: экономика и менеджмент: материалы пятой научно-практической конференции. - 2018. - С. 114-117.
15. Улько, Е.В. Подходы терминологии к лечебно-оздоровительному и медицинскому туризму / Е.В. Улько// Теория и практика современных

гуманитарных и естественных наук сборник научных статей ежегодной межрегиональной научно-практической конференции. - 2016. - С. 113-117.

16. Чуприна О.Н., Мухамедова З.Х. Особенности организации лечебно-оздоровительных туров / О.Н. Чуприна; З.Х. Мухамедова // Молодежь. Туризм. Образование: материалы IV научно-практической очно-заочной конференции для школьников, учителей и студентов. - 2017. - С. 240-242.

17. Чысыма, Р.Б. Лечебно-оздоровительный туризм как перспективная инновация в аграрном бизнесе / Р.Б. Чысыма// Курортная база и природные лечебно-оздоровительные местности Тувы и сопредельных регионов. - 2015. - № 2. - С. 205-207.

18. Ассоциация оздоровительного туризма. Первый рейтинг ТОП-100 российских здравниц [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://aotrf.ru/projects/rating/>

19. Государственный природный заповедник «Большой Арктический» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bigarctic.ru>

20. Государственный природный заповедник Тунгусский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://тунгусский-заповедник.рф/>

21. Детский санаторий «Озеро Шира» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kurort-shira.ru/>

22. Детский санаторий «Байкальский бор» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://baikakurortrb.ru/detskie-lagerya/dsol-baykalskiy-bor/>

23. Затерянный мир. Целебные озера и источники Сибири [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://houmcomp.blogspot.com/2012/05/blog-post_18.html

24. Курорт Уш-Бельдир [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ush-beldir.ucoz.com/>

25. Музей вечной мерзлоты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.igarka-permafrostmuseum.ru/>

26. Оздоровительный комплекс «Маральник Никольское» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nikolskoe22.ru/>

27. Орешная пещера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.oreshnaya.ru>
28. Павловский детский санаторий «Зарница» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zarnica.zdravalt.ru/>
29. Парк флоры и фауны «Роев ручей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://roev.ru/>
30. Пансионат «Лесная сказка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lesnaya-skazka.ru>
31. Природный парк «Ергаки» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ergaki-park.ru>
32. Профилакторий «Бараба» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://barabinsk.nso.ru/news/12653>
33. Санаторий «Алтай» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://altai-west.ru>
34. Санаторий «Барнаульский» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://san-barnaul.ru/>
35. Санаторий «Березка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sanatoriyberezka.wix.com/kansk>
36. Санаторий «Горячинск» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://baikalkurortrb.ru/detskie-lagerya/dsol-baykalskiy-bor/>
37. Санаторий «Доволенский» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dovolensk.ru>
38. Санаторий «Ельцовка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ельцовкасан.рф/>
39. Санаторий «Жарки» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: жарки24.рф
40. Санаторий «Железнодорожник» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spzd-khv.ru/>
41. Санаторий «Иркутский» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rzd.ru/>

42. Санаторий «Искорка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://iskorka-deti.kuzdrav.ru/>
43. Санаторий «Карасук» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://okarachi.ru/ru/>
44. Санаторий «Космонавт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.санаторийкосмонавт.рф/>
45. Санаторий «Колос» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.Kolos-Omsk.ru>
46. Санаторий «Лазурный» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lazurniy-altai.ru>
47. Санаторий «Медуница» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medunica-kcri.ru/>
48. Санаторий «Мечта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hotel-mechta.ru>
49. Санаторий «Морской залив» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mzaliv.ru>
50. Санаторий «Налагык» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://turbazy.ru/list/irkutskaya_oblast/nagalyk.html
51. Санаторий «Обские зори» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://obskie-zori.ru/>
52. Санаторий «Омский» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sanom.ru/>
53. Санаторий «озеро Карачи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.okarachi.ru>
54. Санаторий «Пионерская речка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kkptd1.narod.ru/>
55. Санаторий «Рассветы над Бией» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rassvety.ru>
56. Санаторий «Серебряный ключ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spklych.ru/>

57. Санаторий «Синий утес» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://siniy-utes.ru/>
58. Санаторий «Солнечный-Тесь» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sun-tes.ru>
59. Санаторий «Сосновка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sosnovka.biz/>
60. Санаторий «Сосновая горка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sosnovayagorka.ru>
61. Санаторий «Сосновый Бор» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sb22.ru>
62. Санаторий «Сосновые родники» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://imenabratska.ru/sosnovye-rodniki/>
63. Санаторий «СУЭК-Кузбасс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.suek-kuzbass.ru/msc/sanatoriy.html>
64. Санаторий «Степной двор» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.altspu.ru/>
65. Санаторий Такмак-Спа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.takmakhotel.ru>
66. Санаторий «Транссиб» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rzd.ru/transsib/>
67. Санаторий «Турсиб» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tyrsib-altai.ru/>
68. Санаторий «Угольщик» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sibborodino.ru/>
69. Санаторий «Химик» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://himikyarovoe.ru/>
70. Санаторий «Чажемто» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.chazhemto.com
71. Санаторий «ЧСОЦ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.центрлебедя.рф/>

72. Санаторий «Шахтер» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shahtersan.ru/>
73. Санаторий «Шелеховский» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://shelcentr.ru/>
74. Санаторий «Шушенский» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://шушенский.рус/glavnaya>
75. Санаторий «Эдельвейс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://baikall.com/sanatorii/edelvejs.html>
76. Санаторий «Эдем» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edem-altay.ru>
77. Санаторий «Эйсера» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eiseira.com/>
78. Санаторий «Яровое» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kcvmir.com/>
79. Санаторий-профилакторий «Березовая роща» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sn-berezka.ru/>
80. Санаторий-профилакторий «Вита» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kemsu.ru/>
81. Санаторий-профилакторий «Гренада» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.grenada-san.ru>
82. Санаторий-профилакторий «Звездный» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zvezdny.iss-reshetnev.ru/index-mobile/>
83. Санаторий-профилакторий «Полосухинский» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://polosuhinskiy.ru/>
84. Санаторий-профилакторий «Прометей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://prometey.tom.ru/>
85. Санаторий-профилакторий «Родник» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.yskcs.ru
86. Санаторий-профилакторий «Саянская Благодать» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sanatorium19.ru/>

87. Санаторий-профилакторий «Серебрянка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://serebryanka.tuva.ru/index.php/ru/inform1>
88. Санаторий-профилакторий «Сибиряк» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spsib.ru/>
89. Санаторий-профилакторий «Тонус» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://site-sanatoria.ru/>
90. Санаторий-профилакторий «Учитель» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tspu.edu.ru/social/sanatorium>
91. ТОП 30 популярных достопримечательностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://must-see.top/dostoprimechatelnosti-altajskogo-kрая/>
92. Фан-парк «Бобровый лог» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bobrovylog.ru>
93. Туры на Плато Путорано 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.russiadiscovery.ru>
94. Центр реабилитации ФСС РФ «Туманный» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tumannet.ru>
95. Экскурсии в национальный парк «Столбы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://travelling.ru/ekskursii-v-zapovednik-stolby/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1- Лечебно-оздоровительные туры в Сибирском федеральном округе

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
ГАУЗ УЗ РТ СП «Серебрянка»	Республика Тыва, п. г. т. Каахем, ул. Профилакторская д. 1А	1) Неврологические заболевания 2) Кардиологические заболевания 3) Заболевания опорно-двигательного аппарата	Минеральная вода и лечебные грязи	Электрокардиография Лечебные ванны Фитобочка Лечебная физкультура Лечебный массаж Мануальная терапия Пиявки Озонотерапия	1) 1 койко-место эконом палата – 875-2 500 р. / сутки 2) 1 койко-место в полулюкс палате – 3 125 – 3 750 р./ сутки 3) 1 койко-место в люкс палате – 3 700 р./сутки 4) 1 койко-место без питания - 1 188 р./ сутки
Санаторий Уш-Бельдир	Республика Тыва, г. Кызыл, пер. Юбилейный д.7	1) Аллергология 2) Нервная система 3) Опорно-двигательный аппарат 4) Урология 5) Гинекология 6) Общепрофильный 7) Кожные заболевания 8) Омоложение 9) Сердечно-сосудистые заболевания	Минеральные воды	Ароматерапия Лечебный душ Криотерапия Лечебный массаж Мезотерапия Лечебные ванны Музыкотерапия Ингаляции Лечебная физкультура Лечебный душ	1) Путевка на 18 дней – 32400 р./ сутки 2) Путевка на 10 дней – 18000 р./ сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий «Турсиб»	Республика Алтай, Турбаза Катунь, ул. Сосновая 15	1)Органов дыхания 2)Системы пищеварения 3)Эндокринной системы	Лечебная грязь и климата	Разработка индивидуальной программы оздоровления Массаж Лечебные ванны Кедровые бочки Лечебная физкультура Фитотерапия	1) 1-комнатный номер в доме = 5 100 р./ сутки 2) Джуниор сюит = от 9 200 р./сутки 3) Апартаменты = от 9 200 р./сутки 4) Люкс = от 10 800 р./ сутки 5) Сюит = от 29 500 р./сутки
ФГБУ детский санаторий «Озеро Шира» Минздрава России	Республика Хакасия, Ширинский район, п. Жемчужный, ул. Санаторная 7	1)Кожные заболевания 2)ЛОР (Ухо, горло, нос) 3)Нервная система 4)Опорно-двигательный аппарат 5)Органы дыхания 6)Система пищеварения 7)Эндокринная система	Минеральные воды (Ширинское месторождение минеральных лечебно-столовых вод (скважин) и лечебной грязи, и климата	Ароматерапия Лечебные ванны Гальвановоздействие Лечебный душ Лечебная физкультура Массаж Физиотерапия Цветотерапия Электросон	Санаторно-курортная путевка/оздоровительная путевка: 1)Однокомнатный стандарт = 2 965 р./день и 2 145 р./сутки 2)Двухкомнатный комфорт = 3 010 р./ день и 2 190 р./сутки 3)Двухкомнатный полулюкс = 3 325 р./ сутки 4)Двухкомнатный полулюкс 1 категории = 3 640 р./сутки
ГАУРХ «ЧСОЦ»	Республика Хакасия, г. Черногорск, ул. Генерала Тихонова 4	1)Органов дыхания 2)Опорно-двигательного аппарата 3)Нервной системы	Лечебная сульфидно-иловая грязь о. Учум	Лечебные ванны Аппаратная физиотерапия Грязелечение Лечебный душ Массаж Механотерапия Лечебная физкультура Теплолечение Диетическое питание	Размещение: от 1 800 р./ сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий-профилакторий «Саянская Благодать» []	Республика Хакасия, г. Абаза, ул. Гагарина 5а	1) Кожные заболевания 2) Нервная система 3) Опорно-двигательный аппарат 4) Органы дыхания 5) Система пищеварения 6) Урология 7) Эндокринная система	Лечебная сульфидно-иловая грязь о. Учум	Лечебные ванны Лечебный душ Аппаратная физиотерапия Грязелечение Лечебная физкультура Массаж Электросон	Размещение: от 1 700 р./сутки
ФБУ Центра реабилитации ФСС РФ «Туманный» []	Республика Хакасия, г. Сорск, Центра реабилитации «Туманный»	1) Гинекология 2) Глазные болезни 3) Кожные болезни 4) Кровь и кровообращение 5) ЛОР (Ухо, горло, нос) 6) Нервная система 7) Общепрофильный профиль 8) Опорно-двигательный аппарат 9) Органы дыхания 10) Педиатрия 11) Профессиональные болезни 12) Сердечно-сосудистые заболевания 13) Система пищеварения 14) Травмы, отравления и другие последствия воздействия внешних причин 15) Урология 16) Эндокринная система	Иловая лечебная среднесульфидная низкоминерализованная грязь	Лечебные ванны Лечебный душ Диетотерапия Лазеротерапия Иппотерапия Лечебная физкультура Массаж Магнитотерапия Мануальная терапия Психотерапия Цветотерапия	1) Одноместный стандарт = 4 450 р./сутки 2) 2-х местный стандарт = 3 650 р./сутки 3) 2-х местный повышенной комфортности = 4 400 р./сутки 4) Апартаменты с питанием = от 5 925 р./день до 6 250 р./сутки 5) Одноместный в коттедже №2 = 3 450 р./сутки 6) Двухместный в коттедже №2 = 3 350 р./сутки 7) Двухместный в коттедже №3 = 3 250 р./сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Павловский детский санаторий «Зарница»	Алтайский край, Павловский район, с. Павловск, ул. Хвойная 2	1)Органы дыхания 2)Педиатрия	Климат	Климатолечение Галотерапия Диетотерапия Лечебная физкультура Массаж Озонотерапия Психотерапия Фототерапия	Путевка на 21 день = 25 500р./чел.
Санаторий «Лазурный»	Алтайский край, Змеиногорский райо, с. Барановка	1)Общепрофильный	Минеральная вода и климат	Лечебные ванны Лечебный душ Галотерапия Диетотерапия Ингаляции Лазеротерапия Лечебная физкультура Озонотерапия Музыкотерапия Спелеотерапия	1)Двухместный номер = 2 500 р./ сутки 2)Одноместный номер = 3 500 р./ сутки 3)Полулюкс = 3 000 р./ сутки 4. Люкс = 3 500 р./ сутки
Санаторий «Мечта»	Алтайский край, г. Барнаул, пр. Социалистический 126Б	1)Кожные заболевания 2)Кровь и кровообращение 3)ЛОР (ухо, горло, нос) 4)Нервная система 5)Опорно-двигательный аппарат 6)Органы дыхания 7)Сердечно-сосудистые заболевания 8)Система пищеварения 9)Эндокринная система	Минеральная вода и климат	Климатолечение Лечебные ванны Лечебный душ Массаж Механотерапия Ультразвук	Информации по размещению не найдено

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий-профилакторий «Тонус»	Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Южная 2	1)Общепрофильный 2)Опорно-двигательный аппарат 3)Сердечно-сосудистые заболевания	Минеральная вода	Апитерапия Ароматерапия Лечебные ванны Лечебный душ Галотерапия Диетотерапия Лечебная физкультура Озонотерапия Фитотерапия	Информации по размещению не найдено
Санаторий «Степной двор»	Алтайский край, Благовещенский район, с. Шимолено, ул. Лесная 1	1)Нервная система 2)Общепрофильный 3)Органы дыхания 4)Система пищеварения	Лечебная грязь и минеральная вода	Лечебные ванны Диетотерапия Лечебная физкультура Массаж Медикаментозная терапия Механотерапия Психотерапия Спелеотерапия	1)Двухместный эконом = 2 200р./сутки 2)Комфорт = 2 600р./сутки 3)Двухместный стандарт = 2 400 р./сутки 4)Люкс = 4 300р./сутки
Санаторий «Яровое»	Алтайский край, г. Яровое, ул. Гагарина 5	1)Гинекология 2)Кожные заболевания 3)ЛОР 4)Нервная система 5)Общепрофильный 6)Опорно-двигательный аппарат 7)Педиатрия	Минеральная вода и климат	Гальванизация Диетотерапия Климатолечение Лечебные ванны Лечебная физкультура Массаж Магнитотерапия Лечебный душ	1)Однокомнатный двухместный номер = 2 800р./сутки 2)Одно-двухкомнатный трехместный номер = 2 600р./сутки 3)Однокомнатный номер эконом-класса = 2 150р./сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Детский санаторий «Медуница»	Алтайский край, г.Рубцовск, ул. Южная 2	1)Аллергология 2)Кожные заболевания 3)ЛОР 4)Нервная система 5)Опорно-двигательный аппарат 6)Органы дыхания 7)Педиатрия 8)Система пищеварения	Лечебная грязь	Ароматерапия Лечебные ванны Диетотерапия Массаж Магнито терапия Музыкотерапия Электросон	Информации по размещению не найдено
Санаторий «Химик»	Алтайский край, г. Яровое, ул. Ленина 19	1)Гинекология 2)Кожные 3)ЛОР 4)Нервная система 5)Общепрофитерапевтический профиль 6)Опорно-двигательный аппарат 7)Органы дыхания 8)Педиатрия 9)Проф.болезни 10)Урология	Минеральная вода	Ароматерапия Лечебные ванны Лечебный душ Лечебная физкультура Лазеротерапия Магнито терапия Массаж Спелеотерапия	Курсовка с питанием = 1 430р./сутки
Санаторий «Барнаульский»	Алтайский край, г. Барнаул, ул. Парковая 21А	1)Опорно-двигательный аппарат 2)Проф.болезни 3)Сердечно-сосудистые болезни	Климат, минеральная вода и лечебная грязь с озера Горькое-Мамонтовое	Баротерапия Лечебные ванны Лечебный душ Климатолечение Магнито терапия Массаж Музыкотерапия Рефлексотерапия	1)Двухместный номер = 3 300р./сутки 2)Одноместный номер = 4 250 р./сутки 3)Люкс = 5 200р./сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий-профилакторий «Гренада»	Алтайский край, Первомайский район, п. Казачий	1)Нервная система 2)Общепатологический профиль 3)Опорно-двигательный аппарат 4)Органы дыхания 5)Педиатрия 6)Сердечно-сосудистые заболевания 7)Система пищеварения	Климат	Лечебные ванны Гипокситерапия Галотерапия Лечебный душ Климатолечение Лазеротерапия Лечебная физкультура Массаж Магнитотерапия Музыкотерапия Электросон Ультразвук	1)Одноместный 1 кат.= 2 900р./сутки 2)Двуместный 1 кат.= 2 400р./сутки 3)Двухместный 2 кат.= 2 100р./сутки 4)Двухместный 3 кат.= 1 900р./сутки
Оздоровительный комплекс Маральник Никольское	Алтайский край, Алтайский район, с. Никольское, ул. Светлая, д. 3	1) Остеохондроз 2) Радикулит 3) Артроз 4)Климакс, хронический простатит 5)Депрессия, нарушение сна, никотиновая интоксикация 6)Веgeto-сосудистая дистония, миокард 7) Ожирение 8)Простудные заболевания и их осложнения	Пантовые ванны и климат	Пантовые ванны Кедровая бочка Массаж Паровая русская баня и сауна	Без пантовых ванн/ 1 пантовая ванна/ 2 пантовые ванны 1)Однокомнатный 2-местный номер стандарт = 2600/ 3 500/ 4 400 р./ сутки 2)Двухкомнатный 4-местный номер = 2 500/ 3 500/ 4 400 р./ сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий-профилакторий «Березовая роща»	Алтайский край, с. Покровка, ул. Центральная, д. 1 А	1) Кровь и кровообращение 2) Нервная система 3) Органы дыхания 4) Система пищеварения 5) Урология	Лечебная грязь с о. Горькое-Мамонтовское	Лечебные ванны Лечебный душ Воздействие лазерным излучением Грязелечение Ингаляции Лечебная физкультура Лечебный массаж	1) Однокомнатный двухместный номер 3 категории = 2 300 р./ сутки 2) Однокомнатный двухместный номер 2 категории = 2 500 р./ сутки 3) Однокомнатный двухместный номер 1 категории = 2 700 р./ сутки 4) Одноместный номер 3 категории = 2 200 р./ сутки 5) Одноместный 2 категории = 2 400 р./ сутки 6) Одноместный 1 категории = 2 600 р./ сутки 7) Двухкомнатный двухместный номер 2 категории 3 300 р./ сутки 8) Двухкомнатный двухместный номер 1 категории = 3 500 р./ сутки 9) Люкс = 3 700 р./ сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий «Транссиб»	Алтайский край, Белокуриха, ул. Славского, д. 57	1) Кожные заболевания 2) Опорно-двигательный аппарат 3) Органы дыхания 4) Система пищеварения	Минеральная вода из скважины №4Э и климата	Лечебные ванны Грязелечение Ингаляции Климатолечение Озоновоздействие Лечебные массажи Лечебная физкультура Фитотерапия	Информации по размещению не найдено
ЗАО «Санаторий Сосновый Бор»	Алтайский край, Зудилово, ул. Шукшина, д. 58А	1) Сердечно-сосудистые заболевания 2) Система пищеварения 3) Эндокринная система	Климат	Лечебные ванны Лечебный душ Климатолечение Лечебные массажи Терренкур Фитотерапия Электросон	1) Одноместный стандарт = от 2 700 р./ сутки 2) Двухместный стандарт = от 1 950 р./ сутки 3) Трехместный стандарт = от 1 950 р./ сутки 4) Двухместный люкс = 3 800 р./ сутки 5) Апартаменты Дома купца Платонова = от 4 450 р./ сутки 6) Кедровый домик = от 3 600 р./ сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
АО санаторий «Алтай» / санаторий «Эдем» / Санаторий Центросоюза РФ/ Санаторий «Россия»/ Санаторий «Белокуриха» / Санаторий «Алтайский замок» / Санаторий «Родник Алтая»	Алтайский край, курорт Белокуриха	1) Кожные заболевания 2) Кровь и кровообращение 3) ЛОР (ухо, горло, нос) 4) Нервная система 5) Опорно-двигательный аппарат 6) Органы дыхания 7) Психологические расстройства 8) Система пищеварения 9) Урология 10) Эндокринная система	Минеральная вода со скважины №4Э и климата	Грязелечение Лечебные ванны Лечебный душ Климатолечение Лечебная физкультура Ультразвук	1) Одноместный номер = от 5 250 р./ сутки 2) Двухместный номер = от 3 900 р./ сутки 3) Джуниор Сьюит «Семейный» = от 4 700 р./ сутки 4) Джуниор Сьюит = от 4 800 р./ сутки 5) Номер Студия = от 5 800 р./ сутки 6) Люкс двухкомнатный = от 7 400 р./ сутки 7) Апартаменты = от 10 200 р./ сутки 8) Сьюит = от 11 200 р./ сутки
Санаторий «Рассветы над Бией»	Алтайский край, Бийский район, с. Стан-Бехтемир, ул. Озерная, д. 2	1) Гинекология 2) Кожные заболевания 3) Нервная система 4) Общепсихический профиль 5) Опорно-двигательный аппарат 6) Органы дыхания 7) Педиатрия 8) Сердечно-сосудистые заболевания 9) Система пищеварения 10) Урология	Лечебная грязь и климат	Лечебные ванны Галотерапия Диетотерапия Лечебный душ Климатолечение Лечебная физкультура Магнитотерапия	Лечебная путевка/ оздоровительная путевка: 1) Двухместный стандарт = 2 700/ 2 300 р./ сутки 2) Однокомнатный 1 категории на 2 человека = 3 060/ 2 640 р./ сутки 3) Однокомнатный 1 категории на 1 человека = 3 500/ 3 130 р./ сутки 4) Люкс = 4 290/ 4 050 р./ сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий-профилакторий «Звездный»	Красноярский край, г. Железногорск, ул. Восточная д.4	1)Кожные заболевания 2)Кровь и кровообращение 3)ЛОП (ухо, горло, нос) 4)Нервная система 5)Опорно-двигательный аппарат 6)Органы дыхания 7)Система пищеварения 8) Урология 9)Эндокринная система	Лечебная грязь с озера Горькое-Мамонтовское	Свето-электролечение Массаж Водолечение Грязелечение Ингаляционная терапия Инновационная процедура для релаксации СПА Рефлексотерапия Лечебная физкультура Кислородная барокамера	С трехразовым питанием: 1)Стандарт 1 категории = 1 чел. – 4 000 р./ сутки; 2 чел. - 3 600 р./ сутки 2) Стандарт 2 категории = 1 чел. – 3 400 р./ сутки; 2 чел. – 2 300 р. / сутки 3) Люкс = 1 чел. – 5 400 р./ сутки; 2 чел. – 3 300 р./сутки
ООО «Такмак-Спа»	Красноярский край, г. Красноярск, ул. Базайская, д. 234 А	1)Кожные заболевания 2)Кровь и кровообращение 3)Нервная система 4)Опорно-двигательный аппарат 5)Органы дыхания	Лечебной натуральной иловой сульфидной грязи Сакского месторождения	Грязелечение Лечебная физкультура Лечебные ванны Душ-массаж Гальвановоздействие Физиотерапия	1) Стандарт = 1 чел. – 4 300 р./ сутки; 2 чел. – 5 750 р./ сутки 2)Стандарт комфорт= 1 чел. – 4 650 р./ сутки; 2 чел. – 4 950 р./ сутки 3) Бизнес = 1 чел. – 5 400 р./ сутки; 2 чел. – 6 500 р./сутки 4) Люкс = 1 чел. – 7 150 р./ сутки; 2 чел. – 9 250 р./сутки 5)Студия = 1 чел. – 7 150 р./сутки; 2 чел. – 9 250 р./ сутки 6)Люкс комфорт= 1 чел. – 7 150 р./ сутки; 2 чел. – 9 250 р./сутки 7) Люкс премиум = 1 чел. – 8 500 р./сутки; 2 чел. – 10 350 р./сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий «Жарки»	Красноярский край, с. Рыбное, санаторий Жарки	1)Нервная система 2)Опорно-двигательный аппарат 3)Органы дыхания 4)Психологические расстройства	Климат	Массаж Лечебная физкультура Физиолечение Терренкур Диетотерапия Лазеротерапия Фототерапия Теплолечение Гальванодействие	Информации по размещению не найдено
КГКУЗ «ДС «Березка»	Красноярский край, г. Канск, ул. Иланская, д. 50	1)Кровь и кровообращение 2)ЛОР (ухо, горло, нос) 3)Нервная система 4)Опорно-двигательный аппарат 5)Органы дыхания	Климат	Климатолечение Гипокситерапия Лечебная физкультура Массаж Физиотерапия Фитотерапия	Информации по размещению не найдено
ООО «МСЧ «Угольщик»	Красноярский край, пос. Бородино, ул. 9 мая, д. 66	1)ЛОР (ухо, горло, нос) 2)Опорно-двигательный аппарат 3)Органы дыхания 4)Система пищеварения	Сапропели озера Боровое (Плахино) Красноярского края	Лечебный душ Лечебные ванны Массаж Лечебная физкультура	Информации по размещению не найдено
Санаторий «Пионерская речка»	Красноярский край, г. Красноярск, ул. Лесная, д. 425	1) Инфекционные и паразитарные болезни	Климат	Аэровоздействие Климатолечение Массаж Терренкур	Информации по размещению не найдено

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
ООО «Санаторий Шушенский»	Красноярский край, Шушенский район, с. Казанцево, санаторий «Шушенский»	1) Гинекология 2) Опорно-двигательный аппарат 3) Система пищеварения 4) Нервная система 5) Органы дыхания	Минеральная вода	Лечебные ванны Башофитотерапия Галотерапия Грязелечения Лечебный душ Лечебная физкультура Лечебные массажи Ультразвук Терренкур Музыкотерапия Физиотерапия	Размещение с полным лечением и шведским столом: 1) 2-местный стандарт 1 категории = 3 000 р./сутки 2) Одноместный стандарт 1 категории = 3 400 р./сутки 3) 2-х комнатный номер 1 категории = 3 400 р./сутки 4) 2-х комнатный номер 1 категории (одноместное размещение) = 3 600 р./сутки 5) Студия = 3 400 р./сутки 6) Студия (одноместное размещение) = 3 600 р./сутки 7) Полулюкс = 3 600 р./сутки 8) Люкс = 3 820 р./сутки 9) Полулюкс одноместный = 4 000 р./сутки 10) Люкс одноместный = 4 500 р./сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторно-оздоровительный курорт «Тесь»	Красноярский край, г. Минусинск, ул. Народная, д. 64 а	1) Гинекология 2) Глазные болезни 3) Кожные заболевания 4) Кровь и кровообращение 5) ЛОР (ухо, горло, нос) 6) Нервная система 7) Общепсихический профиль 8) Омоложение 9) Опорно-двигательный аппарат 10) Органы дыхания 11) Педиатрия 12) Профессиональные болезни 13) Сердечно-сосудистые заболевания 14) Система пищеварения 15) Травмы, отравления и другие последствия воздействия внешних причин 16) Урология 17) Эндокринная система	Лечебной сульфидно-иловой грузи о. Учум и климат	Ароматерапия Лечебный душ Лечебные ванны Галотерапия Климатолечение Лечебный массаж Музыкотерапия Спелеотерапия Терренкур Ультразвук Физиотерапия Электросон	Размещение со шведским столом: 1) Номер из 2-х комнат первой категории = 4 215 р. / сутки 2) Номер «Полулюкс» двухместный однокомнатный = 5 410 р. / сутки 3) Номер «Полулюкс» одноместный однокомнатный = 6 135 р./ сутки 4) Номер «Люкс» одноместный двухкомнатный = 8 270 р. / сутки 5) Дополнительное место взрослый = 5 765 р. / сутки 6) Дополнительные место ребенок = 3 945 р./ сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий «Мечта»	Омская область, г. Омск, ул. Суворова 110	1)Кровь и кровообращение 2)Нервная система 3)Опорно-двигательный аппарат	Климат, лечебная иловая грязь	Лечебные ванны Лечебный душ Лечебная физкультура Массаж Фитотерапия	Информации по размещению не найдено
Санаторий «Колос	Омская область, г. Омск, пр. К. Маркса 4	1) Аллергология 2) Гинекология 3) Кожные заболевания 4) ЛОР 5) Нервная система 6) Общепсихиатрический профиль 7) Омоложение 8) Опорно-двигательный аппарат 9) Органы дыхания 10) Педиатрия 11) Проф. болезни 12) Сердечно-сосудистые заболевания 13) Система пищеварения 14) Урология 15) Эндокринная система	Минеральная вода, лечебная грязь, климат	Лечебный душ Лечебные ванны Гипокситерапия Климатолечение Лечебная физкультура Массаж Магнитотерапия Механотерапия Фитотерапия	1)Одноместный эконом = 2 400р./сутки 2)2-х местный эконом= 2000р./сутки 3)1местный стандарт= 2 700р./сутки 4)2-3х местный стандарт = 1 850р./сутки 5)2-х комнатный люкс = 4 000р./сутки 6)Апартаменты = 5 300р./сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий «Омский»	Омская область, г. Омск, ул. Березовая 1	1) Гинекология 2) Кожные заболевания 3) ЛОР 4) Нервная система 5) Общепрофильный терапевтический профиль 6) Опорно-двигательный аппарат 7) Органы дыхания 8) Педиатрия 9) Проф. болезни 10) Сердечно-сосудистые заболевания 11) Система пищеварения 12) Урология 13) Эндокринная система	Минеральная вода, лечебная грязь, климат	Лечебные ванны Лечебный душ Диетотерапия Климатолечение Лечебная физкультура Механотерапия Музыкотерапия Озонотерапия Психотерапия Ультразвук	1) Двухместный номер = 2 000р./сутки 2) Одноместный номер = 4 200р./сутки 3) Люкс = 4 700р./сутки
Санаторий-профилакторий «Учитель»	Томская область, г. Томск, ул. Герцена 49	1) Нервная система 2) Опорно-двигательный аппарат 3) Органы дыхания Система пищеварения 4) Травмы, отравления и другие последствия воздействия внешних причин	Лечебная грязь	Башиотерапия Лечебная физкультура Массаж Парафинотерапия	Информации по размещению не найдено

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий «Чажемто»	Томская область, Чажемто, Курортная 1	1)Кожные заболевания 2)Опорно-двигательный аппарат 3)Органы дыхания 4)Система пищеварения 5)Урология 6)Эндокринная система	Минеральная вода, климат	Лечебные ванны Лечебный душ Лечебная физкультура Климатолечение Массаж Фитотерапия	1)Эконом = 1 500р./сутки 2)2-х местный номер = 1950р./сутки 3)Одноместный номер = 2 500р./сутки 4)Полулюкс = 3 600р./сутки 5)Люкс = 3 800р./сутки
Санаторий «Синий утес»	Томская область, Синий Утес, ул.Парковая 1	1)Беременность 2)Глазные болезни 3)Кожные заб. 4)Кровь и кровообращение 5)ЛОР 6)Нервная система 7)Общепрофиль 8)Онкология 9)Опорно-двигательный аппарат 10)Органы дыхания 11)Система пищеварения 12)Травмы 13)Эндокринная система	Климат, сапропель	Бацитотерапия Лечебная физкультура Лечебные ванны Лечебный душ Массаж Климатолечение Озонотерапия Физиотерапия	Информация о размещении не найдено

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий «Космонавт»	Томская область, Некрасово, урочище Некрасовское 7	1)Кровь и кровообращение 2)Нервная система 3)Опорно-двигательный аппарат 4)Органы дыхания 5)Травмы 6)Эндокринная система	Климат	Лечебные ванны Лечебная физкультура Климатолечение Массаж Ультразвук Фитотерапия	Путевка на 21 день с лечением = 41 580р. Путевка на 21 день оздоровительная = 32 550р.
Санаторий-профилакторий «Прометей»	Томская область, Калтайское сельское поселение, окрестности с.Калтай	1)Кожные заболевания 2)Кровь и кровообращение 3)Нервная система 4)Общепсихический профиль 5)Опорно-двигательный аппарат 6)Органы дыхания 7)Псих. расстройства 8)Сердечно-сосудистые заболевания 9)Система пищеварения 10)Травмы 11)Урология 12)Эндокринная система	Климат	Лечебные ванны Климатолечение Галотерапия Лечебный душ Лечебная физкультура Массаж Магнитотерапия Музыкотерапия Фитотерапия	1)Однокомнатный номер = 1 400р./сутки 2)2-3 комнатный номер = 1 600р./сутки 3)4-хместный однокомнатный = 1250р./сутки 4)Полулюкс = 2 200р./сутки 5)Люкс = 3 600р./сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий-профилакторий «Полосухинский»	Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Тульская 40	1)Кожные заболевания 2)Нервная система 3)Опорно-двигательный аппарат 4)Органы дыхания 5)Эндокринная система	Минеральная вода	Лечебные ванны Лечебный душ Лечебная физкультура Массаж Механотерапия Фитотерапия	Оздоровление = 3 000р./сутки Курсовое лечение = 1 666р./сутки
Санаторий «Искорка»	Кемеровская область,г. Кемерово, ул. Волгоградская 43А	1)Нервная система	Минеральная вода	Аэровоздействие Лечебные ванны Лечебная физкультура Массаж Физиотерапия	Информации по размещению не найдено
Санаторий-профилакторий «СУЭК-Кузбасс»	Кемеровская область, Полысаево, улш. Токарева 1	1)Кожные заболевания 2)Нервная система 3)Опорно-двигательный аппарат 4)Органы дыхания 5)Система пищеварения 6)Урология	Минеральная вода с о. Карачи	Башиотерапия Лечебные ванны Лечебная физкультура Массаж Механотерапия	Путевка на 21 день = 60 900р./сутки

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий «Шахтер»	Кемеровская область, г. Прокопьевск, ул. Запарковая 53	1) Кровь и кровообращение 2) ЛОР 3) Нервная система Общепатологический профиль 4) Опорно-двигательный аппарат 5) Органы дыхания 6) Система пищеварения 7) Травмы 8) Урология	Минеральная вода с Терсинского месторождения	Лечебный душ Магнитотерапия Лечебная физкультура Массаж Фитотерапия Физиотерапия	1) 2-х местный стандарт = 2 900р./сутки 2) 2-х комнатный полулюкс = 3 110р./сутки
Санаторий «Серебрянный ключ»	Кемеровская область, Беловский район, п. Старобачаты	1) Кожные заболевания 2) Кровь и кровообращение 3) ЛОР 4) Нервная система 5) Опорно-двигательный аппарат 6) Органы дыхания 7) Система пищеварения 8) Эндокринная система	Грязь лечебная иловая соленасыщенная слабосульфидная, климат	Лечебные ванны Гипокситерапия Грязелечение Массаж Лечебная физкультура Механотерапия Парафинотерапия	Информации по размещению не найдено
Санаторий «Сосновая горка»	Иркутская область, д. Самара	1) Нервная система 2) Опорно-двигательный аппарат	Минеральная вода	Лечебные ванны Лечебный душ Лечебная физкультура Массаж	Информации по размещению не найдено

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий-профилакторий «Сосновые родники»	Иркутская область, Вихоревка, Гас телло 10А	1)Кровь и кровообращение 2)Нервная система 3)Опорно-двигательный аппарат 4)Органы дыхания 5)Система пищеварения 6)Урология 7)Эндокринная система	Лечебная грязь	Лечебные ванны Лечебная физкультура Массаж Ультразвук	Информации по размещению не найдено
Санаторий-профилакторий «Иркутский»		1)Кожные заболевания 2)Кровь и кровообращение 3)ЛОР 4)Нервная система 5)Опорно-двигательный аппарат 6)Органы дыхания 7)Система пищеварения 8)Урология 9)Эндокринная система	Лечебная грязь	Лечебные ванны Лечебный душ Лечебная физкультура Массаж Парафнотерапия Физиотерапия	Информации по размещению не найдено

Продолжение таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Санаторий-профилакторий «Родник»	Иркутская область, г. Ангарск, ул. Чайковского 51	1)Гинекология 2)Кожные заболевания 3)Кровь и кровообращение 4)Нервная система 5)Общепедиатрический профиль 6)Опорно-двигательный аппарат 7)Органы дыхания 8)Педиатрия 9)Проф.болезни 10)Сердечно-сосудистые заб 11)Система пищеварения 12)Эндокринная система	Минеральная вода, лечебная грязь, климат	Ароматерапия Лечебные ванны Галотерапия Диетотерапия Климатолечение Лечебная физкультура Механотерапия Парафинотерапия Массаж Рефлексотерапия	
Санаторий «Карасук»	Новосибирская область, Карасук, ул. Тургенева 61А	1)Кожные заболевания 2)Кровь и кровообращение 3)ЛОП 4)Нервная система 5)Опорно-двигательный аппарат 6)Система пищеварения 7)Органы дыхания 8)Урология 9)Эндокринная система	Лечебная грязь с о. Горькое-Мамонтовское	Лечебные ванны Грязелечение Лечебная физкультура Массаж Спелеовоздействие Галотерапия	Информации по размещению не найдено

Окончание таблицы А.1

Название санатория	Адрес	Специализируется на заболеваниях	Лечение и оздоровление при помощи	Услуги	Размещение
Пансионат «Лесная сказка»	Новосибирская область, г. Бердск	1)Гинекология 2)Нервная система 3)Педиатрия 4)Сердечно-сосудистые заболевания 5)Система пищеварения 6)Урология	Минеральная вода и климат	Ароматерапия Лечебные ванны Лечебный душ Лечебная физкультура Массаж Парафинотерапия	Стоимость проживания от 2090 р./сутки
Санаторий-профилакторий «Сибиряк»	Новосибирская область, г. Бердск, Зеленая роща 382	1)Нервная система 2)Органы дыхания	Минеральная вода, лечебная грязь и климат	Диетотерапия Климатолечение Лечебные ванны Мануальная терапия Массаж Психотерапия Спелеотерапия	Проживание от 3 900р./сутки
Санаторий «Сосновая горка»	Иркутская область, д. Самара	1)Нервная система 2) Опорно-двигательный аппарат	Минеральная вода, лечебная грязь	Лечебные ванны Грязелечение Лечебная физкультура Массаж Механотерапия Лечебный душ	Информации по размещению не найдено

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 – Места для самостоятельного посещения и достопримечательности в регионах Сибирского федерального округа

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
Республика Алтай	<p>1. Озеро большое Яровое Находится в Барнауле. На берегу озера находится современный пляжный комплекс протяженностью около 1,5 км, на котором находится множество развлечений. Вода этого озера аналогична составу Мертвого моря и обладает лечебными свойствами. Помимо этого в озера имеется лечебные иловые грязи. Минеральная вода и иловая грязь этого озера используется для лечения нервной системы, опорно-двигательного аппарата, суставов и суставных тканей, при воспалительных процессах половой сферы, заболеваниях кожи и органов дыхания.</p> <p>2. Завьяловские озера Находятся в 250 км от города Барнаул. Озера представляют собой 4 озера разного состава: щелочное озеро, соленое озеро Горькое и 2 пресных озера. Все водоемы богаты лечебными грязями, которые используются для лечения кожных болезней и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Грязи соленого озера рекомендуются при заболеваниях органов дыхания, мужской и женской половых систем, а так же органов пищеварения. Туристская инфраструктура развита хорошо.</p> <p>3. Гуселетовские озера (Горькое, Мормышанкое и Горчина) Находятся в 11-12 км от села Гуселетово, озера соленые. Лечебные грязи являются средством профилактики кожных, аллергических заболеваний, болезней центральной нервной системы, женских и мужских половых органов. На берегу Мормышанского озера туристская инфраструктура развита хорошо.</p> <p>4. Озера Егорьевского района (Горько-Перешеечное и Горькое)</p>	<p>1. Плато Укок Это приграничная территория на стыке нескольких стран: России, Казахстана, Китая и Монголии. Местность отличается переменной погодой и сосредоточением нескольких типов рельефа. Горный массив Табын-Богдо-Ола священен для буддистов.</p> <p>2. Кучерлинское озеро Находится в Усть-Коксинском районе. Озеро является одним из самых крупных водоемов ледникового происхождения, расположено у склона горы у альпийских лугов. Сюда иногда спускаются снежные барсы.</p> <p>3. Катунский заповедник Входит в «Золотые горы Алтая» и является объектом всемирного наследия ЮНЕСКО. С 2000 года имеет статус биосферного. Помимо посещения туристами заповедник занимается научной деятельностью и экологическим просвещением.</p> <p>4. Водопад Корбу Образовался на реке Большая Корба. С 1978 года имеет статус памятника природы, входит в состав Алтайского государственного природного биосферного заповедника. Добраться до водопада можно только по воде.</p> <p>5. Гора Белуха Самая высокая вершина в Алтайских горах – 4,5 тысячи метров. Расположена в Усть-Коксинском районе вблизи границы с Казахстаном. При посещении достопримечательности нужно иметь с собой паспорт, а иностранцам – дополнительное разрешение. Поблизости есть одноименная туристическая база, рядом – пост МЧС. Гора популярна у любителей экстремальных подъёмов, есть маршруты разной сложности.</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
	<p>Находятся в 2-3 км от села Новоегорьевское. Вода в озере горько-соленая, относится к категории щелочных вод умеренной концентрации, по химическому составу близка к воде Эссентуки. Вода озера Горького используется для питьевого лечения и ванн при заболеваниях желудка и кишечника. Грязи оказывают омолаживающее воздействие на кожу, стабилизируют работу опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Туристская инфраструктура развита хорошо [21].</p>	<p>6. Семинский перевал Пересекает одноименный горный хребет. Высота – примерно 1,7 тысячи м. Поднимаются по северной стороне, а спускаются по южной. В середине прошлого века на вершине установили стелу – символ добровольного присоединения алтайцев к Российской империи.</p> <p>7. Шавлинские озера Два озера в Кош-Агачском районе. Сюда водят пешие и конные экскурсии из разных городов, но отправная точка обычно – посёлок Чибит. Через озёра протекает река Шавла. Участки леса с преобладанием лиственницы и отдельными сибирскими кедрами перемежаются с возвышенностями, что делает местность особенно живописной.</p> <p>8. Аржан- Суу Источник расположен в Майминском районе. Вымощен аккуратной каменной кладкой, расположение у дороги делает его доступным для туристов. Температура почти не меняется – 7-8 °С. Вода считается святой. В ней содержится железо и серебро.</p> <p>9. Большой Чульчинский водопад Водопад относится к территории Алтайского заповедника, водопад так же называют «Неприступным» или «Летящим». Является каскадным и ступенчатым. Водопад является самым большим в республике, его высота 160 метров.</p> <p>10. 1. Сайлюгемский национальный парк Основан в 2012 году, его цель охрана популяции снежного барса и мест его обитания. К достопримечательностям относятся: музей в селах Кокоря и Жана-Аул, карьон, хребет Сайлюгем и прочие [85].</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
Республика Тыва	<p>1. Озеро Дус-холь (Сватиково) Озеро находится в 45 км от города Кызыл. Озеро является соленым. Минерализация воды в Дус-Холе очень высокая, до 280 г/л. Кроме того, здесь отмечено чрезвычайно редкое явление — гелиотермия, суть которого заключается в том, что толща озерной рапы*, как оптическая линза, фокусирует солнечную радиацию в придонных слоях. Поэтому придонные слои рапы и донная грязь имеют большую температуру (до 40–42°C), чем поверхностные (15-20°C). Лечебный эффект при этом, особенно при использовании грязевой аппликации, значительно усиливается. Рапой и грязями лечат болезни костно-мышечной и нервной системы, кожи, гинекологические заболевания, вплоть до бесплодия, возникшего в результате воспалительных заболеваний.</p> <p>2. Озеро Чедер Находится в 45 км от города Кызыл, озеро соленое. Берега и дно озера Чедер сложены иловой сероводородной грязью, которая схожа с курортами Шира. Эту грязь используют для лечения заболеваний кожи, суставов и нервной системы. Туристская инфраструктура развита хорошо.</p> <p>3. Озеро Хадын Находится в республике Тыва, в 40 км от города Кызыл, озеро слабосоленое. Дерматологи рекомендуют купание в озере при некоторых детских кожных заболеваниях. Лечебный эффект так же положителен, как при лечении на других соленых озерах, но в силу меньшей минерализации практически не наблюдается раздражения кожи. Ближайший аналог — озеро Шира. Туристская инфраструктура развита хорошо[21].</p>	<p>1. Убсунурская котловина Заповедник существует с 1993 года находится под охраной ЮНЕСКО вместе с приграничными монгольскими землями. Знаменитые природные объекты: пресноводное озеро Торе-Золь и гора Ямаалыг.</p> <p>2. Монгун-Тайга Горный массив в Монгун-Тайгинском кожууне. Максимальная высота над уровнем моря – 3976 м, что делает пик самым высоким в Восточной Сибири. Монгун-Тайга образовалась в конце ледникового периода. У подножья лежит Хиндиктиг-Холь – озеро с двумя гористыми островками посередине, из-за чего его называют «озеро с пупком».</p> <p>3. Храм Цеченлинг Построен в 1998 году и считается одной из самых главных буддийских достопримечательностей Кызыла. Внутри проводятся занятия по духовным практикам и языкам, посещение бесплатное.</p> <p>4. Молитвенный барабан в Кызыле Официально открыт в 2006 году. Считается самым крупным в России. Установлен на площади перед музыкально-драматическим театром.</p> <p>5. Гора Догээ Располагается вблизи Кызыла. Имеет священное значение для тувинцев. Гора является отличной смотровой площадкой.</p> <p>6. Чагытайский заказник Площадь заказника около 5,3 тысяч га, дата создания 1995 год. Имеет 2 профиля: гидрологический и биологический. Особо охраняемыми считаются болотные зоны и озеро Чагытай.</p> <p>7. Источник Кундустуг аржаан Находится в 2 км от Кызыла. Название переводится, как «бобры»: по легенде люди узнали об источниках от этих животных, приходивших сюда на водопой. Струек и родников больше 20, вода собирается в небольших природных и рукотворных чашах или растекается. Каждый из ручейков по легенде лечит от разных болезней, поэтому стоит попробовать воду из каждого [105].</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
Республика Хакасия	<p>1. Озеро Туманное Озеро находится недалеко от г. Сорска. Это место подходит для спокойного семейного отдыха, на нем возможна рыбалка. Помимо чистого воздуха и красивой природы озеро обладает целебными подземными радоновыми источниками, которые являются аналогом пятигорских минеральных вод. Грязь озера пока что еще не изучена. Минеральной водой из озера Туманное используется для лечения сердечно-сосудистых, нервных, гинекологических заболеваний, а так же болезней суставов, костей, мышц и кожи.</p> <p>2. Источник горячий ключ Источник находится в 150 км от Абазы. Вода источника отнесена к минеральным кремнистым термальным источникам и рекомендована к наружному применению в лечебных целях. Вода не имеет цвета, вкуса и запаха, но температура в течении всего года составляет 37,4 градуса. Место очень красивое, дикое, далекое от цивилизации. Когда-то давно энтузиасты выстроили здесь несколько бревенчатых домиков. В одном из них принимают радоновые ванны. Для этого в полу сделан проем к источнику. Спустившись по деревянной лестнице в бревенчатый сруб 3х3 метра с галькой и песком на дне, можно увидеть отверстие в стене, из которого бьет струя теплой воды.</p> <p>3. Озеро Шира На территории озера имеется курорт и детский санаторий, помимо этого туристическая инфраструктура развита хорошо. С помощью грязи и минеральной питьевой воды с озера Шира лечат заболевания желудочно-кишечного тракта, болезней печени, желчевыводящих путей, костносуставной и мышечной систем.</p> <p>4. Утичи озера Озера находятся в 15 км. От поселка Шира. Всего 3 озера и в каждом из них имеется лечебная минеральная вода и целебная</p>	<p>1. Хакасский заповедник Открыт в 1999 году. Разделён на девять кластеров по типу местности и по исторической составляющей: «Подзаплотные болота», «Заимка Лыковых», Оглахты», Озеро Иткуль», «Озеро Шира», «Камызякская степь», «Малый Абакан», «Озеро Белё», «Хол-Богаз». Тридцать пять видов представителей местной флоры и фауны редки и находятся под особой защитой.</p> <p>2. Сундуки Имеет статус памятника природы, открылся в 2011 году. Отдельные участники сохранили память о пребывании тут древних людей в виду наскальных рисунков, погребальных курганов и остатков предмета обихода.</p> <p>3. Туимский провал Провал образовался на месте рудника. В провале находится озеро диаметром 200 метров, его вода ярко голубая. Имеется смотровая площадка.</p> <p>4. Кашкулакская пещера Пещера относится к карстовым, имеет 3 яруса и 3 входа, некоторые районы пещеры частично или полностью затоплены. Сюда приезжают научные экспедиции и приходят туристы на экскурсии с опытными гидами.</p> <p>5. Тропа предков или тропа шаманов Проходит через скальный массив Тогыз-Аз. Началом тропы является мост через реку Белый Юис, путь лежит через отвесные скалы, заросшие склоны, природные арки, гор разнообразной формы, Некоторые участки тропы труднопреодолимые.</p> <p>6. Пещера Ящик Пандоры Открыта в начале 1970-х годов, находится в нагорье Кузнецкий Алатау. Протяженность 11 км. Внутри множество гротов, обвалов, небольших водоемов и галерей, так же внутри пещеры можно увидеть летучих</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
	<p>грязи, которые по свойствам не уступают озеру Ши́ра. Но на них плохо развита инфраструктура и питьевую воду необходимо привозить с собой.</p> <p>5. Озеро Тус Находится в 30 км от озера Ши́ра, озеро соленое. Озеро является аналогом Мертвого моря. Помимо минеральной воды озеро известно так же целебными грязями, которые помогают при лечении различных заболеваний. Рядом с озером можно арендовать вагончики или отдельные дома.</p> <p>6. Озеро Ханкуль Находится в 60 км от города Абакан, озеро соленое. Озеро известно своей озерной водой, которая по концентрации солей близка к морской, но она рекомендована только для наружного применения в виде ванн при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистых систем, обмена веществ, гинекологических заболеваниях. Туристская инфраструктура около озера Ханкуль развита плохо.</p> <p>7. Озеро Черное Находится в 30 км от озера Ши́ра, озеро слабосоленое. Иловые отложения с этого озера применяются для лечения различных наружных болезней. Туристская инфраструктура развита плохо.</p> <p>8. Озеро Шунет Находится в 7 км от озера Ши́ра. Озеро знаменито лечебными грязями и минеральной водой. Туристская инфраструктура развита хорошо, имеется удобный пляж и обустроенные кемпинги.</p> <p>9. Озеро Улуг-Коль Находится в 40 км от города Черногорск. Состав озерной рапы и грязей в целом близок курортам Ши́ра, Тагарскому и Учуму. Все отдыхающие останавливаются обычно на южном берегу в палаточном лагере. Здесь более удобный подход к воде, есть пляжи, можно принимать грязевые ванны.</p> <p>10. Озеро Алтайское Находится в 35 км от города Абакан. Наряду со значительными запасами высокоминерализованных вод в Алтайском большая целебная грязевая залежь. Туристская инфраструктура развита плохо [21].</p>	<p>мышей. Средняя температура в пределах +5 градусов.</p> <p>7. Боярская писаница Открыта в 1904 году, время появления писаницы примерно 7-3 до нашей эры. Писаница является памятником тагарской культуры, который состоит из Малой и Большой групп иероглифов.</p> <p>8. Музей-заповедник «Казановка» Создан в 1996 году, находится на территории Аскизского района. Здесь встречаются красоты Хакасии и археологические находки. Рельеф переменной, флора разнообразна, в отличие от фауны.</p> <p>9. Бородинская пещера Имеет статус памятника природы местного значения с 1977 года. Относится к классу карстовых, внутри пещеры можно встретить летучих мышей. Для осмотра пещеры необходим квалифицированный гид.</p> <p>10. Горный массив Уйтак Находится в Аскизском районе. Особенность массива – остатки окаменевших растений, так же деревьев. Раньше здесь проходили обряды, люди поклонялись духу гор и устраивали церемонии [106].</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
Иркутская область	<p>1. Озеро Байкал Имеет более двухсот горных целебных источников, которые различны по свойствам и составам воды, но в основном они газированы азотом, редко метаном и сероводородом.</p> <p>2. Термальный источник Гоуджекит Находится недалеко от Северобайкальска, Нижнеангарска и поселка Солнечный, является частью Байкала. Температура источника достигает 50 градус, в переводе с бурятского название источника переводится как «место дьявола». Вода Гоуджекита богата содержанием щелочи и метакремниевой кислоты, известной своими терапевтическими свойствами. Чаще всего вода из источника используется для приема целебных ванн при болезнях органов кровообращения, нервной системы, костно-мышечной системы и эндокринной системы. Однако такая вода полезна и для внутреннего применения в качестве питьевой лечебно-столовой воды.</p> <p>3. Горячий источник Дзелинда Находится в 70 км от поселка Нижнеангарск, в устье реки Дзелинда, в долине реки Верхняя Ангара, является частью Байкала. В основном источники находятся на территории санаториев, которые построены в этой местности, но так же есть около 10 «диких» мест с горячими источниками. Вода в источнике круглогодично имеет температуру от +44 до +52 градусов, по составу сульфатно-гидрокарбонатная натриевая с легким запахом сероводорода.</p> <p>4. Горячий источник Хакусы Находится на северо-восточном побережье озера Байкал. Источник представляет собой обширный песчаный берег, переходящий в густой хвойный лес, который упирается на юге в скальные столбы мыса Хаманкит, что означает «утес стрел». Вода источника рекомендована для наружного применения и лечения различных заболеваний суставов и опорно-двигательного аппарата, болезней системы кровообращения и нервной системы. Ванны обладают успокаивающим, обезболивающим и противовоспалительным действием, улучшают обменные процессы, ускоряют заживление ран, нормализуют функции кожи и придают ей</p>	<p>1. Источник Талая Входит в число Мунокских водных источников, состав воды уникален: в ней есть радон и нет сероводорода. Вода полезна для печени, поднятия иммунитета, почек и восстановления зрения.</p> <p>2. Остров Ольхон Самый большой из островов Байкала. Достопримечательности на острове: краеведческий музей, скала Шаманка, развалины защитной стены на мысе Хоргой, урочище Песчаное. Въезд на остров можно только с разрешением.</p> <p>3. Ледники Кодара Он находится вдали от морей и океанов, климат не слишком подходит для образования ледников, местоположение – ниже условной снеговой линии. Общее число ледников – примерно 40, а их площадь – 900 га. Одноименный хребет, где находится этот геологический памятник, входит в состав Витимского заповедника.</p> <p>4. Байкало-Ленский заповедник Основан в 1986 году и занимает площадь более чем 659 тысяч га. Достопримечательности: Байкал и расположенные на нём острова, исток Лены, деревья, в том числе кедры, растущие в округе несколько столетий, каменная стена протяжённостью 900 м, о которой мало что известно.</p> <p>5. Прибайкальский национальный парк Существует с 1986 года. Создан для сохранения эндемиков Байкала. Площадь – более 417 тысяч га, включающих в себя частично три района области. Здесь находится одна из самых крупных в стране зимовок водоплавающих птиц. Достопримечательности включают в себя памятники</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
	<p>эластичность.</p> <p>5.Источник Горячинский</p> <p>Уже 200 лет термальные кремниевые воды Горячинского источника благотворны для лечения заболеваний костно-мышечной системы, нервной и мочеполовой систем, кожи и органов дыхания. Ванны с водой из термальных источников оказывают седативное, анальгезирующее, противовоспалительное действие, нормализуют обмен веществ, состояние нервной и эндокринной систем. Температура Горячинского источника на выходе составляет +54,5 °С[21].</p>	<p>природы, например, кедр «Мужество жизни», Шаман-Камень, Малое Море.</p> <p>6.130-й квартал Иркутска</p> <p>В этом квартале сохранились уникальные памятники архитектуры разных лет. Территория включает 6 музеев, 5 гостиниц, выставочный зал, кафе, рестораны и прочие объекты. Наиболее знаменитая достопримечательность – скульптура Бабра.</p> <p>7. Нерпинарий в Листвянке</p> <p>Открыт в 2009 году. Несколько раз в день проводятся шоу с участием дрессированных нерп, это животные считаются символом Байкала [85].</p>
Красноярский край	<p>1.Озеро Плахино</p> <p>Находится в 7 км от деревни Плахино, озеро пресное. Плахинский сапропель по своим свойствам не только не уступает, но по отдельным позициям превосходит знаменитые лечебные грязи Мертвого моря. Для принятия грязевых ванн вдоль берега озера построено много деревянных корыт, сделаны углубления. Плахинский сапропель помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, кожи, нервной и мочеполовой системы, а так же костей.</p> <p>2.Озеро Учум</p> <p>Находится в 30 км от города Ужур, озеро горько-соленое. В 1925 году был образован курорт «Озеро Учум» — первая здравница Красноярского края. Здесь проходят курс лечения те, кто имеет заболевания центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, органов движения, гинекологические, урологические и андрологические, дерматологические заболевания. Кроме организованных отдыхающих, на озере Учум всегда много «дикарей», предпочитающих отдыхать и лечиться самостоятельно. Туристская инфраструктура развита хорошо.</p> <p>3.Озеро Тагарское</p> <p>Находится в 14 км от города Минусинск, озеро слабосоленое. По своему</p>	Указаны в разделе 3.2

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
	<p>составу вода озера идентична Мертвому морю. Купание в ней оказывает благоприятное действие на нервную систему, сердце и сосуды, нормализует обмен веществ и повышает иммунитет, помогает при болях в позвоночнике и суставах. Сульфидно-иловые лечебные грязи Тагарского эффективны при болезнях кожи. Рядом с озером находится известный природный источник с минеральной водой. Туристская инфраструктура развита хорошо [21].</p>	
Кемеровская область	<p>1. Озеро Берчикуль Находится в 3 км от поселка Тисуль, озеро пресное. Самое большое озеро Кузбасса. Сапропелевые лечебные грязи помогают больным, имеющим заболевания опорно-двигательного аппарата, кожи, дыхательной, сердечно-сосудистой системы.</p> <p>2. Озеро Большой Берчикуль Находится вблизи поселка Тисуль. Сюда приезжают для лечения, озеро имеет залежи сапропелевой грязи, но большой популярностью здесь пользуется рыбалка, здесь водятся такие рыбы, как: линь, лещ, щука, окунь, карп, язь и многие другие.</p> <p>3. Озера Большой и Малый Базары Находится недалеко от села Шестаково. Про эти озера говорят, что это рай для рыбаков, здесь водятся только караси. Помимо красивого вида и чистого воздуха, здесь имеются хорошие чистые пляжи, хищные птицы, такие как филины, канюки, беркуты, степные орлы; на побережье часто выходят косули и лоси; на лугах можно понаблюдать за охотой на лис и волков, возможно даже увидеть медведя.</p> <p>4. Озеро Танай Находится недалеко от села Журавлево. Озеро притягивает рыболов, приезжающих сюда за карасем и окунем, которых здесь в избытке. Компанию отдыхающим составляют медленно плавающие утки и красивые цапли. Здесь имеется чистый илистый пляж.</p> <p>5. Озеро Апрелька Находится недалеко от деревни Апрелька. На озеро в основном приезжают для</p>	<p>1. Заповедник «Кузнецкий Алатау» Основан в 1989 году. На территории заповедника разработаны пешеходные, сплавные и снегоходные маршруты. Примечательные природные объекты: Становой хребет, Крестовые болота, озеро Среднетерсинское и прочее. Для посещения заповедника необходимо разрешение.</p> <p>2. Поднебесные зубья или хребет Тигер-Тыш У подножья темнохвойная тайга, на склонах – тундра, а вершины покрыты снегами. У хребта несколько пиков, также в округе встречаются водопады, ручьи, скалистые уступы и долины. Удобно добираться, есть дикие туристические маршруты, неподалёку можно найти мини-отели и пансионаты.</p> <p>3. Шорский национальный парк Существует с 1989 года, включает такие достопримечательности как: водопад Сага, пещера Надежда, музей «Газгол», скала «Царские ворота». Имеется несколько эко троп и маршрутов разной протяженности.</p> <p>4. Горнолыжный курорт «Шерегеш» Функционирует с 1981 года, имеет 15 трасс разной сложности на горе Зеленая. Работает 19 подъемников разных типов. Сезон длится с ноября по май.</p> <p>5. Парк Чудес в Кемерово</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
	<p>того, что бы поправить здоровье, потому что здесь имеется лечебная грязь. Для рыбаков это место не подходит, рыба здесь имеется, но ее не много [21].</p>	<p>Место для развлечения всей семьи и людей любого возраста. На территории находятся 30 аттракционов, зоны для пикника, спортивные площадки (волейбол и теннис), порядка 10 кафе и множество торговых точек с фаст-фудом, тир, игровые автоматы. В выходные выступает духовой оркестр. Проводятся всевозможные праздники, приуроченные к важным городским датам. Есть программы для детского досуга [85].</p>
Алтайский край	<p>1. Озеро Малиновое Находится недалеко от российско-казахской границы, входит в Золотое туристическое кольцо Алтайского края, озеро горько-соленое и имеет темно-розовый цвет. Целебным фактором озера является сульфидная иловая грязь, ее используют при лечении таких болезней как: псориаз, экзема, ихтиоз, нейродермит, заболевание сустав, так же облегчает мышечные и ревматические боли. Грязевые аппликации стимулируют кровообращение, прогревают ткани и расширяют сосуды. Это приводит к усилению циркуляции крови и лимфы, что, в свою очередь, способствует очищению всего организма.</p> <p>2. Озеро Айское Находится в 12 км от горы Горно-Алтайка. Оно отлично подойдет для спокойного отдыха и рыбки. Здесь водятся: карась, линь и пескарь.</p> <p>3. Озеро Аккемское Находится в долине реки Аккем. Оно отлично подойдет для спокойного отдыха и рыбки. Здесь водятся: амур, карп, лещ, налим, таймень, толстолобик и хариус[21].</p>	<p>1. Сосновые ленточные боры Всего в Алтайском крае таких боров 5, они тянутся вдоль рек в виде полос шириной от 5 до 40 км. Самая крупная лента – лента Барнаульского бора. Алтайские ленты лесов не имеют аналогов в мире и считается, что они образовались во времена ледникового периода.</p> <p>2. Гора Церковка Горная вершина с установленным на ней крестом, который напоминает церковный купол. Летом можно подняться по проложенной тропе или по канатной дороге и насладиться чудесным видом на живописные окрестности, а зимой эта гора превращается в популярный лыжный курорт.</p> <p>3. Денисова пещера Относится к природным памятникам Алтайского края. Уже большое количество времени в этой пещере работают археологи и находят большое количество различных экспонатов. Пещера открыта для посещения.</p> <p>4. Тавдинские пещеры Пещеры представляют собой комплекс из трех десятков разных по форме и глубине пещер, соединенных друг с другом. Находятся они в долине реки Катунь. Самая посещаемая – Большая Тавдинская пещера, внутри нее</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
		<p>проведено электричество, установлены лестницы и перила. Выступ в центре пещеры похож на гнома. Согласно легенде, это ее хранитель, и нужно оставить ему монетку.</p> <p>5.Каскад водопадов на реке Шинок Небольшая живописная река Шинок и ее окрестности – памятник природы, заказник, один из популярных туристических объектов на Алтае. Всё это благодаря каскаду из 7 больших и маленьких водопадов удивительной красоты. Общая их протяженность – 120 метров, а высота самого крупного – 70 метров. У всех водопадов есть имена, например, Жираф или Йог. Также река интересна своей фауной. Здесь можно встретить редких сапсанов, маралов, двухцветных кожанов.</p> <p>76. Сибирская монета Развлекательный комплекс, который включает в себя сеть эксклюзивных казино, гостиницы и виллы 5тизвездочного уровня, торговые и спортивные центры, аквапарк, киноконцертный комплекс, сноуборд-парк, вертолетную площадку и многое другое.</p> <p>7.Тигирекский заповедник Заповедник включает в себя горы, лесные массивы, пещерные комплексы, и великолепные долины рек Ини и Белой. Также здесь находится Тигирекская крепость – памятник архитектуры XVIII века. Растительность и животный мир заповедной территории отличаются многообразием, некоторые виды считаются редкими и исчезающими.</p> <p>8. Скала Четыре Брата Скала получила статус природоохранного памятника. Она напоминает по очертаниям четырех мужчин, которые стоят плечом к плечу. Подняться к скалам можно по пешеходным дорожкам, по дороге можно увидеть бурундуков, белок и редких птиц.</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
		<p>9. Кольванское озеро Одно из самых известных озер Алтайского края расположено вблизи города Змеиногорска. Его отличительная особенность — обрамляющие по периметру скалы самой причудливой, сказочной формы. А также озеро знаменито растущим здесь в больших количествах водяным орехом. Это редкое растение с плодами интересной формы, занесенное в Красную книгу. Считается, что оно сохранилось ещё со времен доледникового периода. На озере созданы все условия для комфортного отдыха и развлечений.</p> <p>10. Дендропарк «Холмогорье» Это место отлично подойдет для тех, кто хочет уединиться с природой, отдохнуть от городской суеты. Дендропарк включает в себя: растительные плантации; 2 зеркальных пруда; лавка с продукцией из экологически чистого сырья; летнее кафе; дом чая; гончарные мастерские; детские аттракционы и зоопарк [85].</p>
Омская область	<p>1. Озеро Ульджай Находится в 20 км от поселка Черлак, озеро соленое. Клиническое изучение грязи показало ее высокую терапевтическую активность при многих заболеваниях внутренних органов, нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Важным является тот факт, что местные грязевые аппликации не вызывают каких-либо патологических изменений в других органах, особенно в сердечно-сосудистой системе, что важно для больных, имеющих подобные недуги. Никакой инфраструктуры на озере нет.</p> <p>2. Озеро Эйбейты Находится на границе Исилькульского, Москаленского и Полтавского районов. Озеро обладает запасами лечебной грязи черного цвета. Отдых на данном озере относят к дорогостоящим.</p> <p>3. Озеро Ульджай Находится в Черлакском районе. Озеро обладает большими запасами</p>	<p>1. Ачаирский монастырь Основан в конце 19 века. В советское время его разграбили, потом передали под колонию, лагерь был ликвидирован после смерти Сталина и постройки были взорваны. В начале 90-х годов началось восстановление женского монастыря. Рядом с монастырем расположен святой источник, температура в нем 36,6 градусов.</p> <p>2. Парк «Птичья гавань» Образован в 1994 году и является частью миграционного маршрута перелетных птиц, посещать парк лучше всего осенью. Парку присвоен статус охранного объекта регионального значения. На территории парка имеется 2 детских комплекса с мини-зоопарком.</p> <p>3. Музей-заповедник «Старина Сибирская» Музей представляет собой комплекс зданий, часть из которых — архитектурные памятники, и открытых площадок для проведения праздников. Цель заповедника — сохранение местных старинных</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
	<p>лечебных грязей. Грязь озера представляет собой чёрную маслянистую субстанцию почти без запаха и на ощупь напоминает пластилин. По своим качествам ульжайская грязь превосходит грязи курортов Сочи, Майнаки, Ейск [21].</p>	<p>традиций (в зависимости от праздника). Проводятся чаепития, получают вторую жизнь забытые ремёсла, обновляется репертуар театральных представлений.</p> <p>4.Баировский заказник Создан в 1959 году и занимает более 64 тысяч га. Цель заказника-восстановление популяций нескольких видов животных.</p> <p>5.Спасская церковь в Таре Имеет статус памятника архитектуры федерального значения, постройки церкви относятся ко второй половине 18 века. Является самым старым каменным зданием в области и единственное в стиле барокко, где сохранился оригинальный декор.</p> <p>6.Покровская крепость Причислена к объектам культурного наследия. Сторожевое укрепление на территории Марьяновского района, освоена в 1752 году. Из построек сохранились только рвы и земляные насыпи в форме восьмиугольника площадью 6 га.</p> <p>7.Омский академический театр драмы Здание причислена к объектам архитектурного федерального значения. Основан в 1874 году, считается самым старым и большим театром Сибири. Репертуар совмещает в себе классические постановки и более современные интерпретации. На фронте здания установлена скульптура «Крылатый гений».</p> <p>8.Особняк купца Батюшкова Особняк возведен в начале 20 века, часть здания с 50-х годов занимает ЗАГС. Так же в особняке располагается музей истории города, вход бесплатный. В музее можно ознакомиться с событиями гражданской войны, биографией Колчака и летописью белого движения [85].</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
Новосибирская область	<p>1. Озеро Карачи</p> <p>Находится в 42 км от города Новосибирск, озеро горько-соленое. Сульфидную иловую грязь используют главным образом в виде аппликаций, рапу — для ванн. Эти процедуры влияют на кровообращение, лимфообращение, обмен веществ, протекание окислительно-восстановительных процессов, тканевое дыхание, процессы регенерации. Совсем рядом с солеными Карачами есть пресное озеро. Туристская инфраструктура развита хорошо [21].</p>	<p>1. Новосибирский Академический театр Оперы и Балета</p> <p>Театр Оперы и Балета является одним из самых крупных и значимых театров России, так же коллектив театра признан лучшим. Самая сложная и уникальная часть здания – громадный купол, покрытый железными серебристыми чешуйками. Зрительный зал тоже поражает своим интерьером, галерею с колонами над амфитеатром украшают 16 великолепных античных статуй.</p> <p>2. Новосибирский зоопарк</p> <p>Является одним из самых крупных в стране, начал создаваться зоопарк еще в 1930-х годах. На данный момент в зоопарке находится около 700 видов животных со всех уголков мира, половина которых занесена в Красную книгу. В зоопарке представлена одна из лучших в мире коллекция животных семейства кошачьих и куньих. Так же на территории зоопарка имеется дельфинарий и пингвинарий.</p> <p>3. Кирзинский заказник</p> <p>Заказник государственного значения был создан для охраны и защиты 250 видов водоплавающих птиц, редких и исчезающих животных, пресмыкающихся и земноводных, которые находятся в Барабинской лесостепи. Так же на территории заказника имеются уникальные водоемы различной степени солености, самое крупное из них озеро Чаны.</p> <p>4. Бердские скалы</p> <p>Скалы считаются природным памятником, местные жители называют их Зверобоем. Флора и фауна этих мест уникальна и богата, многие виды занесены в Красную книгу. Так же здесь имеются каменные реки - осыпи из крупных камней.</p> <p>5. Новосибирская государственная филармония</p> <p>Филармония является одной из самых крупных в России, в штате филармонии состоит 20 высокопрофессиональных коллективов,</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
		<p>которые исполняют различную музыку – от классики до фольклора. В филармонии 2 зала, каменный расположен в старинном здании в центре города, а большой в недавно построенном, современном сооружении из стекла и бетона.</p> <p>6.Буготакские сопки Соки являются памятником природы, самые крупными являются – Большая, Мохнатая и Лысая высотой более 350 м. Южные склоны холмов каменистые, а северные представляют собой леса и лесостепь. Вся местность разнообразна по флоре и фауне.</p> <p>7.Большой Новосибирский планетарий Это целый комплекс, включающий в себя парковую зону, огромные солнечные часы, площадки, посвященные разным планетам, башню Фуко, башни-обсерватории с мощными телескопами. Цифровое проекционное оборудование, используемое в зрительном зале планетария, пока не имеет аналогов в стране. Оно позволяет создать эффект присутствия при просмотре полнокупольных и широкоформатных фильмов.</p> <p>8. Аквапар «Аквамир» Крытый аквапарк в Новосибирске был построен в 2016 году и является самым крупным водным развлекательным центром в России. На территории 40000 м2 разместились разнообразные водные аттракционы для всех возрастов, головокружительные горки, термы, водопады, бассейны, кафе и бары. Один из самых экстремальных аттракционов – Водная петля, представляющий собой свободное падение с 19-метровой высоты.</p> <p>9.Океанариум «Дельфиния» Самый масштабный в Сибири центр океанографии открылся в Новосибирске в 2016 году. Он состоит из нескольких залов и занимает площадь 8000 м2. Вниманию зрителей предлагаются выступления талантливых артистов – тихоокеанских дельфинов,</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
		<p>белых полярных китов, морских львов и моржей. В океанариуме, состоящем из огромного туннеля и 30 аквариумов, можно увидеть более трёх сотен видов морских рыб и животных. Для всех желающих создан центр плавания с дельфинами.</p> <p>10. Центральный сибирский ботанический сад Здесь находятся несколько производственных корпусов, теплицы, оранжереи, сады и небольшие пруды. Особо популярны современные композиции «Бонсай», «Сад непрерывного цветения», а также дендрарий, тропические оранжереи. Обитают здесь и животные – белки, зайцы, лисы, хорьки, бурундуки, косули.</p> <p>11. Барсковская пещера Пещере присвоен статус памятника природы. Считается уникальным местом зимовки самой крупной во всей Западной Сибири колонии летучих мышей [85].</p>
Томская область	<p>1. Термальные источники в поселке Белый яр Находятся в 300 км от города Томск, в поселке Белый яр в Верхнекетском районе Томской области. Вода сероводородная и градус достигает отметки 70. На территории источника имеется купальня и сруб.</p> <p>2. Термальные воды в селе Нарым Находится в Парабельском районе Томской области рядом с селом Нырым и селом Парабель. Температура воды достигает отметки 65-70 градусов. Вода сероводородная, на территории скважины имеется домик и маленький дикий курорт[21].</p>	<p>1. Даурский заповедник Главным объектом заповедника являются Торейские озера, самые крупные в регионе, место гнездования и отдыха на перелете многих птиц. Так же заповедник является единственным местом в стране обитания антилопы дзерена. Еще одна достопримечательность – гранитные останцы необычных форм Адун-Челон.</p> <p>2. Великий исток или гора Палласа Относится к памятнику природы и служит начало трех рек- Амур, Лена и Енисей. Эту точку так же называют Великим истоком где встречаются бассейны двух океанов, трех море и трех рек. Местность привлекательна свежим воздухом, бескрайними водными просторами, лиственной тайгой и высокими скалами.</p> <p>3. Национальный парк «Кодар» Создан в 2018 году, охране подлежат экосистемы Кодарского горного хребта, места обитания исчезающих животных и историко-культурные объекты. Так же на территории находятся Чарские</p>

Продолжение таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
		<p>пески, вулканы, ледники, 570 озер, минеральные источники, Мраморное ущелье и другие природные объекты.</p> <p>4.Ледники Кодара Относится к памятнику природы. Главная особенность – большая удаленность от морского и океанического побережья. Общая площадь ледникового массива – более 6 тысяч га. Был открыт в 1958 году. Обнаружено и изучено около 40 ледников, самые крупные имеют свои названия. Окрестности весьма живописны и привлекают альпинистов не только из России, но и из других стран.</p> <p>5.Национальный парк «Алханай» Имеет статус природы и является одним из главных буддийских святынь. Объектами поклонения для паломников служат созданные самой природой каменные фигуры и сооружения. Среди них – храм Великого Блага с целебной водой, скала Храм Ворота в виде 6-метровой арки, останец Алмазная царевна с естественной чашей, пещера «Чрево матери» и другие.</p> <p>6.Читинский дацан Самый первый в Чите буддийский храм. Строился на протяжении 8 лет, был освящен и открыт в 2010 году. Для его украшения из монгольского города Улан-Уде специально были доставлены 2-метровая позолоченная статуя Будды, львы из латуни, установленные по бокам от главного божества, и жертвенный сосуд-курильница. В настоящее время в стенах дацана проводятся службы – хуралы, различные ритуалы и обряды, призванные помогать и защищать от негативных сил.</p> <p>7.Пещеры Хээтэй Памятник природы, состоящий из двух карстовых пещер – Сухой и Мокрой. Самые крупные в Забайкалье, общая протяженность – 150-160 м. Мокрая пещера – ледяного типа, имеет 4 грота, площадь самого крупного – 70 на 60 м. Чтобы спуститься в нее, нужно</p>

Окончание таблицы Б.1

Регион	Места для самостоятельного посещения	Достопримечательности в регионе
		<p>одолеет 12-метровый ледопад. Вторая пещера – Сухая или Летняя – состоит из большой воронки, на дне которой расположены известняковые глыбы 8.Национальный парк «Чикой» Создан в 2014 году. Здесь обитает много животных, которые занесены в Красную книгу. Имеется несколько памятников природы, один из них – Ламский городок [85].</p>

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и
туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

В.М. Гелецкий

«__» _____ 2020 г.

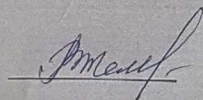
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

43.03.02 Туризм

43.03.02.01 Технология и организация туроператорский и турагенских услуг

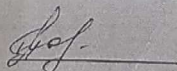
ПРОЕКТ СПРАВОЧНИКА ПО ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРАМ
В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

Научный руководитель




доцент В.В. Тельных

Выпускник



К.В. Платонова

Нормоконтролер



К.В. Орел

Красноярск 2020