

Организация и проведение пешеходных походов  
1 кс на Южном Урале

Мороз Михаил Михайлович  
Педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «ДТДМ» г. Магнитогорска  
[mrmoroz1993@gmail.com](mailto:mrmoroz1993@gmail.com)



**Мороз Михаил Михайлович**

- инструктор детского юношеского туризма
- лектор- экзаменатор курсов организаторов детского юношеского туризма в г. Магнитогорск
- член детской МКК МАУ ДО "ДТДМ" г. Магнитогорска по пешеходному и водному направлениям
- судья второй спортивной категории
- [mrmoz1993@gmail.com](mailto:mrmoz1993@gmail.com)

Уральский Юг- не черноморский юг!  
И здесь моря из чугуна и стали!  
И здесь за друга отвечает друг!  
Шуфутинский М.З.





дети – взрослые – спортсмены – любители - профессионалы

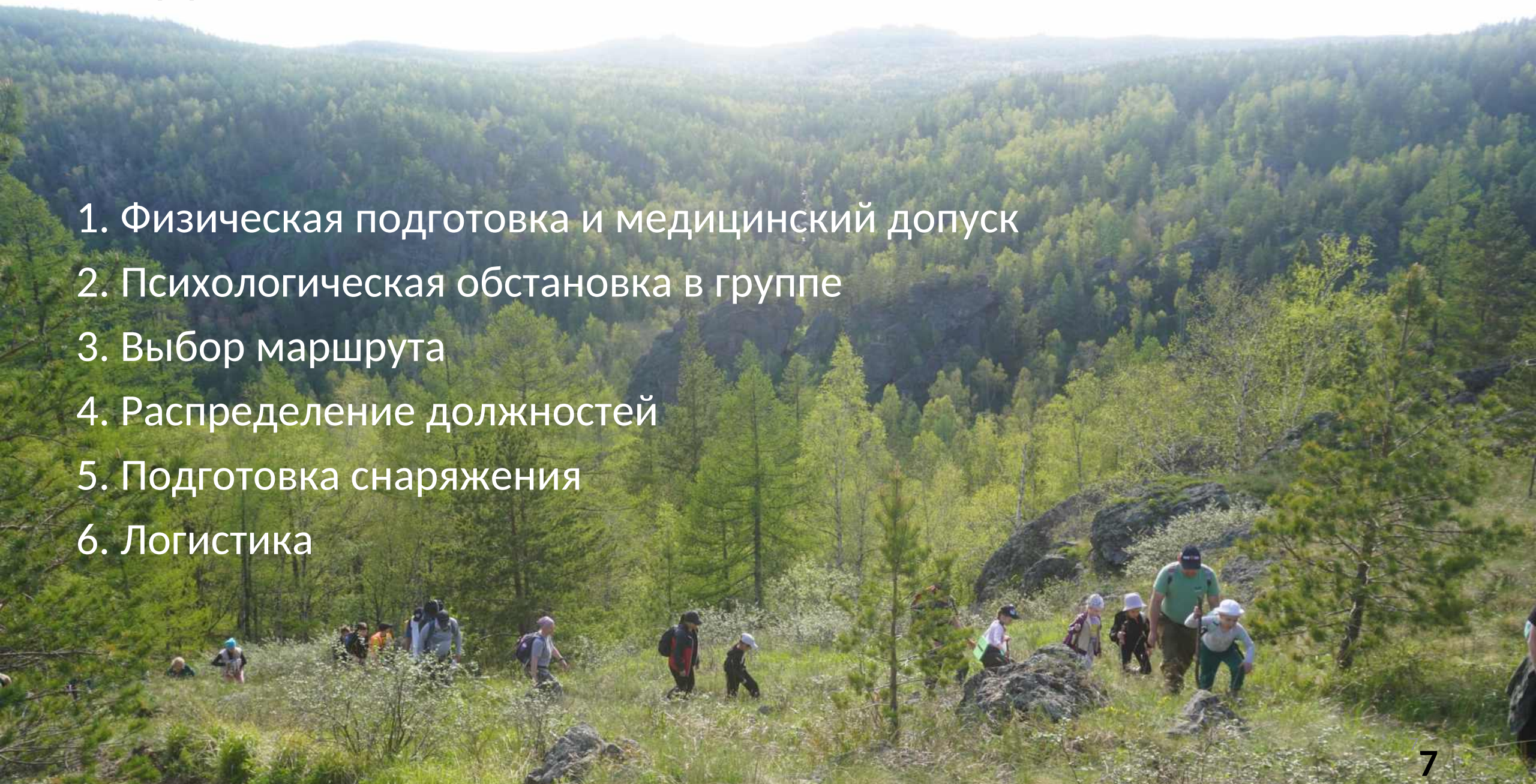


- 1. Этап подготовки
- 2. Фактическое прохождение
- 3. Анализ пройденного маршрута и написание отчёта.

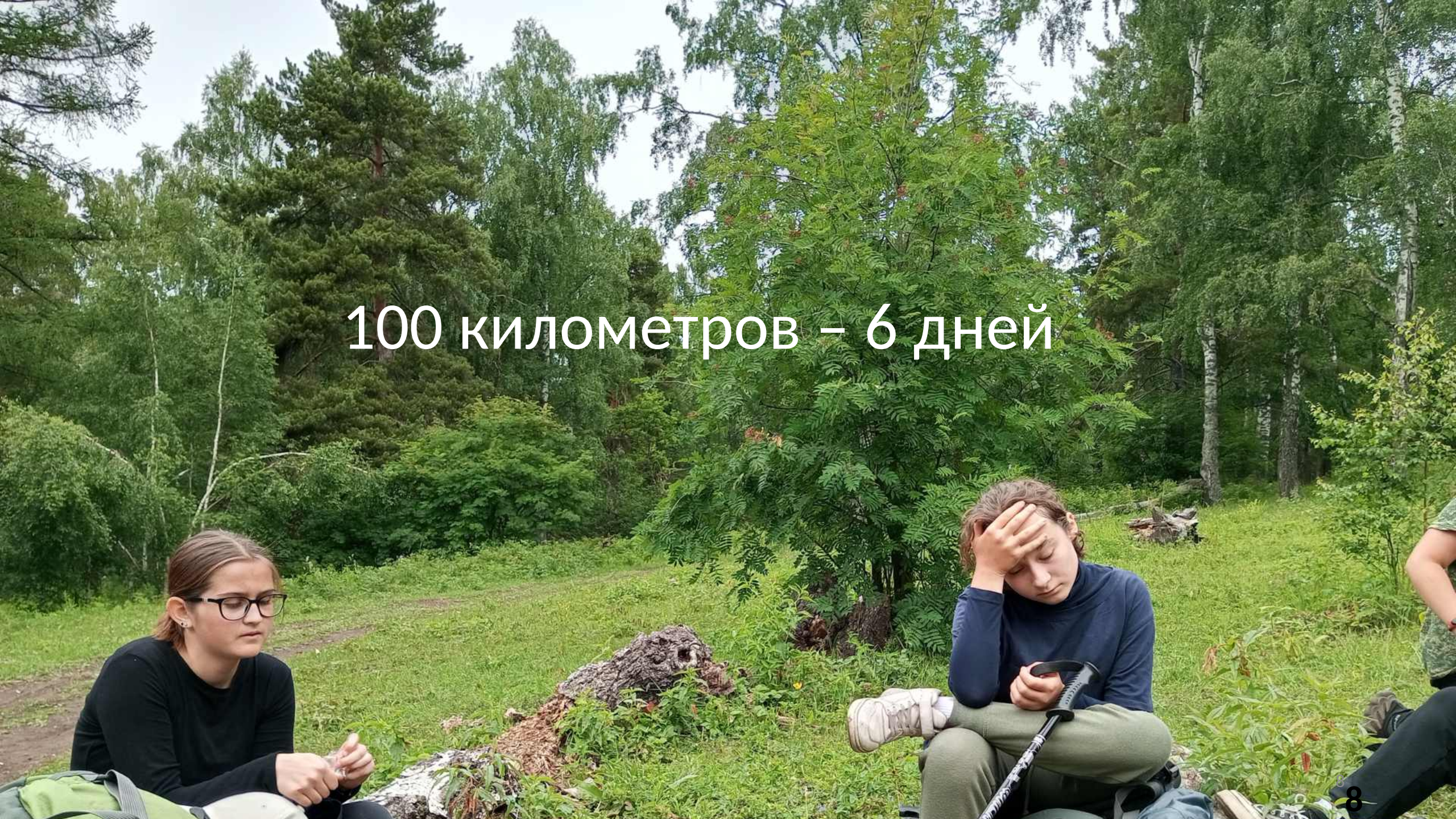


# Подготовительная часть

1. Физическая подготовка и медицинский допуск
2. Психологическая обстановка в группе
3. Выбор маршрута
4. Распределение должностей
5. Подготовка снаряжения
6. Логистика



100 километров – 6 дней





ОТЖИМАНИЯ  
УЗКИМ ХВАТОМ

**30**



ОТЖИМАНИЯ  
СО СКАМЬИ

**40**



ОТЖИМАНИЯ

**50**



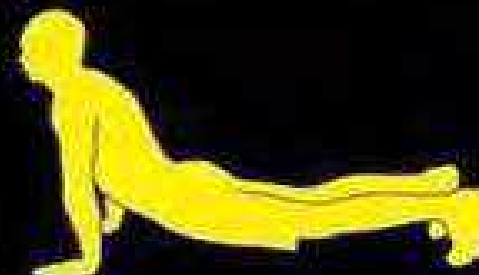
ОТЖИМАНИЯ  
НА БРУСЬЯХ

**14**



ПОДЪЕМ ТАЗА  
С ПРОГИБОМ

**45**



ПРЫЖКИ  
ЗВЕЗДОЧКА

**150**



Наименование медицинской организации Код формы по ОКЗ 2  
 Код организации по ОКПО  
 Адрес  
 Медицинская документация  
 Участки формы № 179у  
 утверждена приказом  
 Минздрава России  
 от 15 декабря 2014 г. № 824н

Центр охраны материнства  
 и детства г. Магнитогорск  
 Поликлиника № 4  
 г. Магнитогорск, ул. Заводская, 16

Медицинский сотрудник  
 в состоянии здоровья ребенка, его родителей и организации  
 отдыха детей и их оздоровления

1. Фамилия, имя, отчество ребенка Темурово Сергей
2. Пол: муж, жен. муж 3. Дата рождения 10.03.2008
4. Место регистрации: субъект Российской Федерации Томская обл.  
 район Томский город Томск населенный пункт Томск  
 улица Заводская дом 12 квартира 5 кв.
5. N школы 12 класс 5
6. Персональные данные профессионального заболевания  
не выявлено
7. Присвоенные профилактические прививки по календарю
8. Составные оторыжки:  
 Диагнозы заболеваний маруши оспа код по МКБ-10  
В01.0  
ветряная оспа код по МКБ-10  
B01.1  
ветряная оспа код по МКБ-10  
B01.2
9. Назначенный лечащим врачом режим лечения (смета, прием лекарственных препаратов для медицинского применения и специализированных продуктов детского питания) нет
10. Физическое развитие нормальное
11. Медицинская группа для занятий физической культурой основная
12. Необходимость и условия двигательной среды нет
13. Необходимость сопровождения ребенка законным представителем в период пребывания в организации отдыха детей и их оздоровления нет
14. Отсутствие контактов с больными профессиональными заболеваниями нет
15. Отсутствие медицинских противопоказаний для пребывания в организации отдыха детей и их оздоровления нет
16. Фамилия, имя, отчество и должность врача Иванов И.И. врач

МП

20 2014



Наименование медицинской организации Код формы по ОКЗ 2  
 Код организации по ОКПО  
 Адрес  
 Медицинская документация  
 Участки формы № 179у  
 утверждена приказом  
 Минздрава России  
 от 15 декабря 2014 г. № 824н

Центр охраны материнства  
 и детства г. Магнитогорск  
 Поликлиника № 4  
 г. Магнитогорск, ул. Заводская, 16

Медицинский сотрудник  
 в состоянии здоровья ребенка, его родителей и организации  
 отдыха детей и их оздоровления

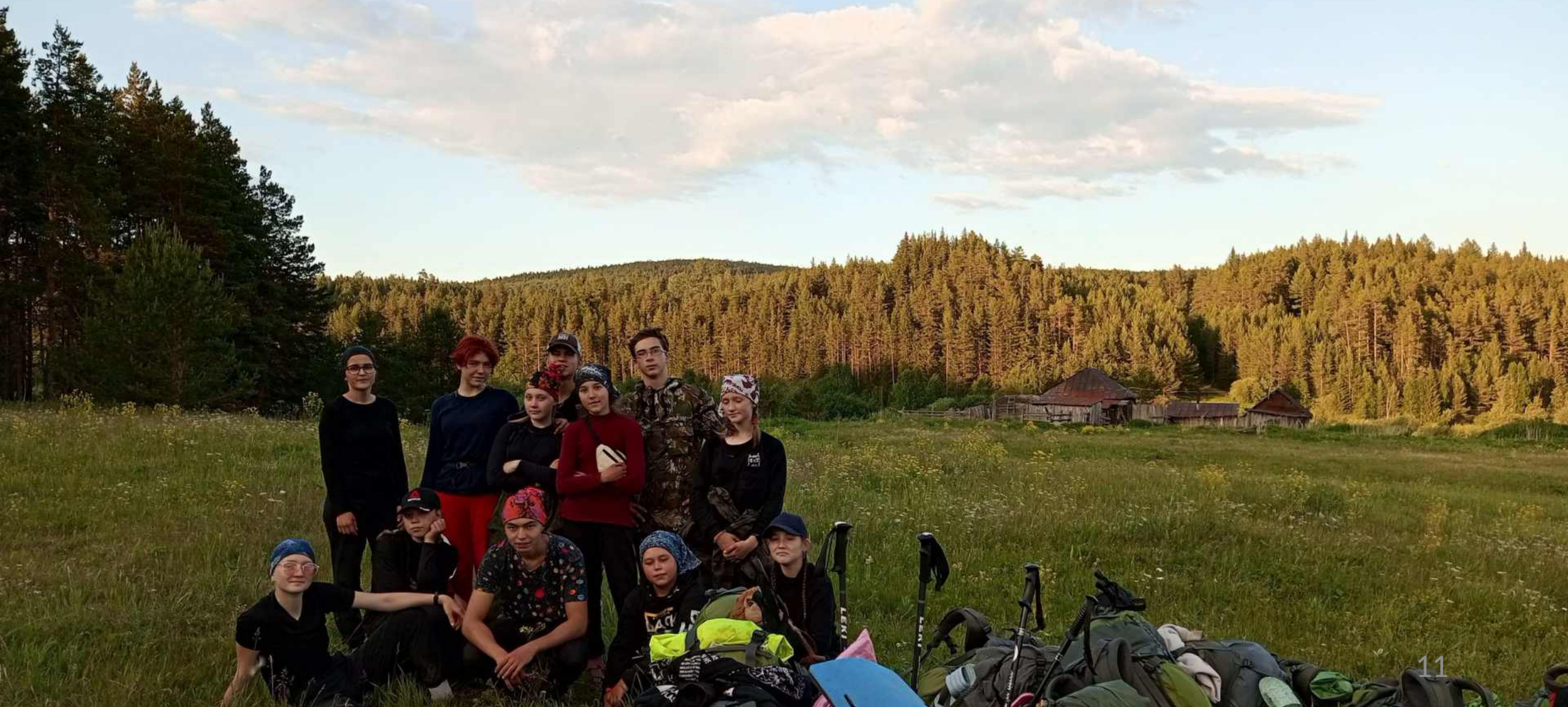
1. Фамилия, имя, отчество ребенка Аргументов Илья Николаевич
2. Пол: муж, жен. муж 3. Дата рождения 11.02.2008
4. Место регистрации: субъект Российской Федерации Томская обл.  
 район Томский город Томск населенный пункт Томск  
 улица Заводская дом 12 квартира 5 кв.
5. N школы 12 класс 5
6. Персональные данные профессионального заболевания  
нет
7. Присвоенные профилактические прививки по календарю
8. Составные оторыжки:  
 Диагнозы заболеваний ветряная оспа код по МКБ-10  
B01.1  
ветряная оспа код по МКБ-10  
B01.2
9. Назначенный лечащим врачом режим лечения (смета, прием лекарственных препаратов для медицинского применения и специализированных продуктов детского питания) нет
10. Физическое развитие нормальное
11. Медицинская группа для занятий физической культурой основная
12. Необходимость и условия двигательной среды нет
13. Необходимость сопровождения ребенка законным представителем в период пребывания в организации отдыха детей и их оздоровления нет
14. Отсутствие контактов с больными профессиональными заболеваниями нет
15. Отсутствие медицинских противопоказаний для пребывания в организации отдыха детей и их оздоровления нет
16. Фамилия, имя, отчество и должность врача Иванов И.И. врач

МП

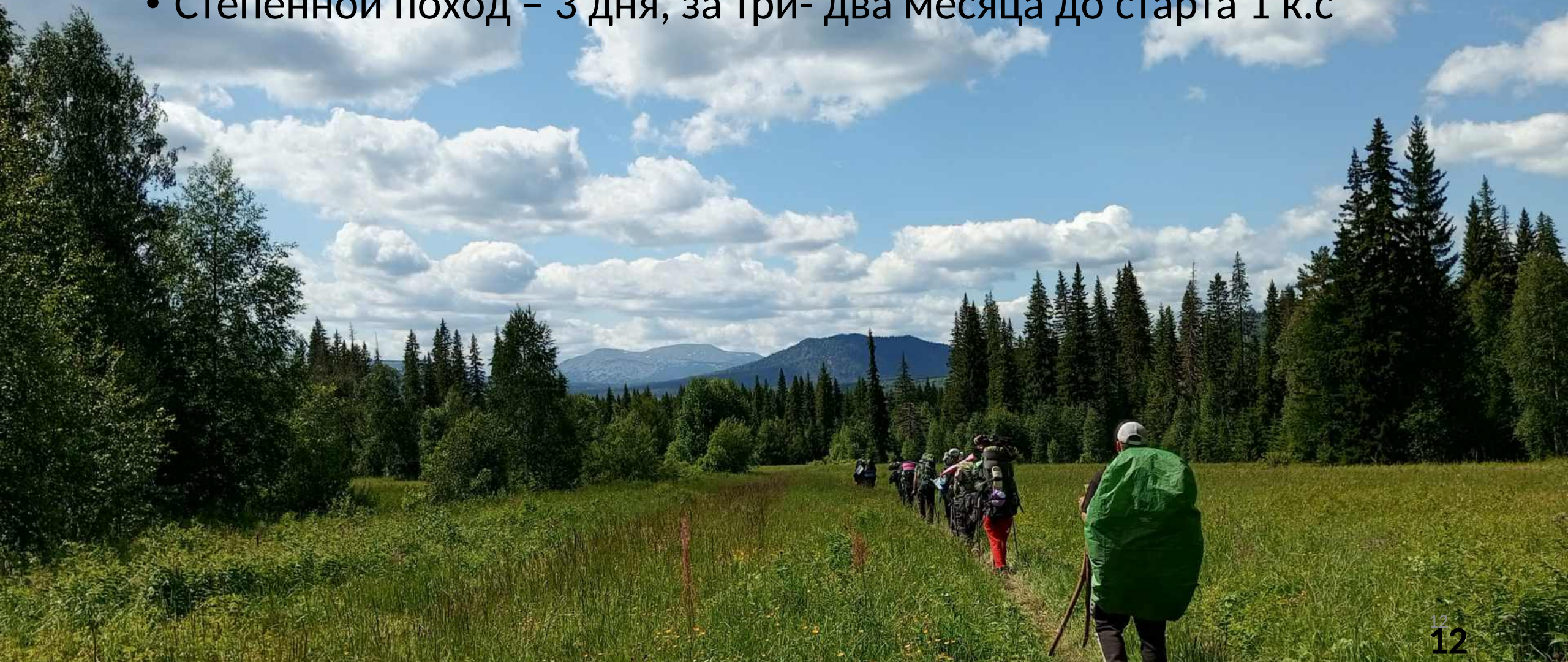
20 2014



# Благоприятный климат в группе



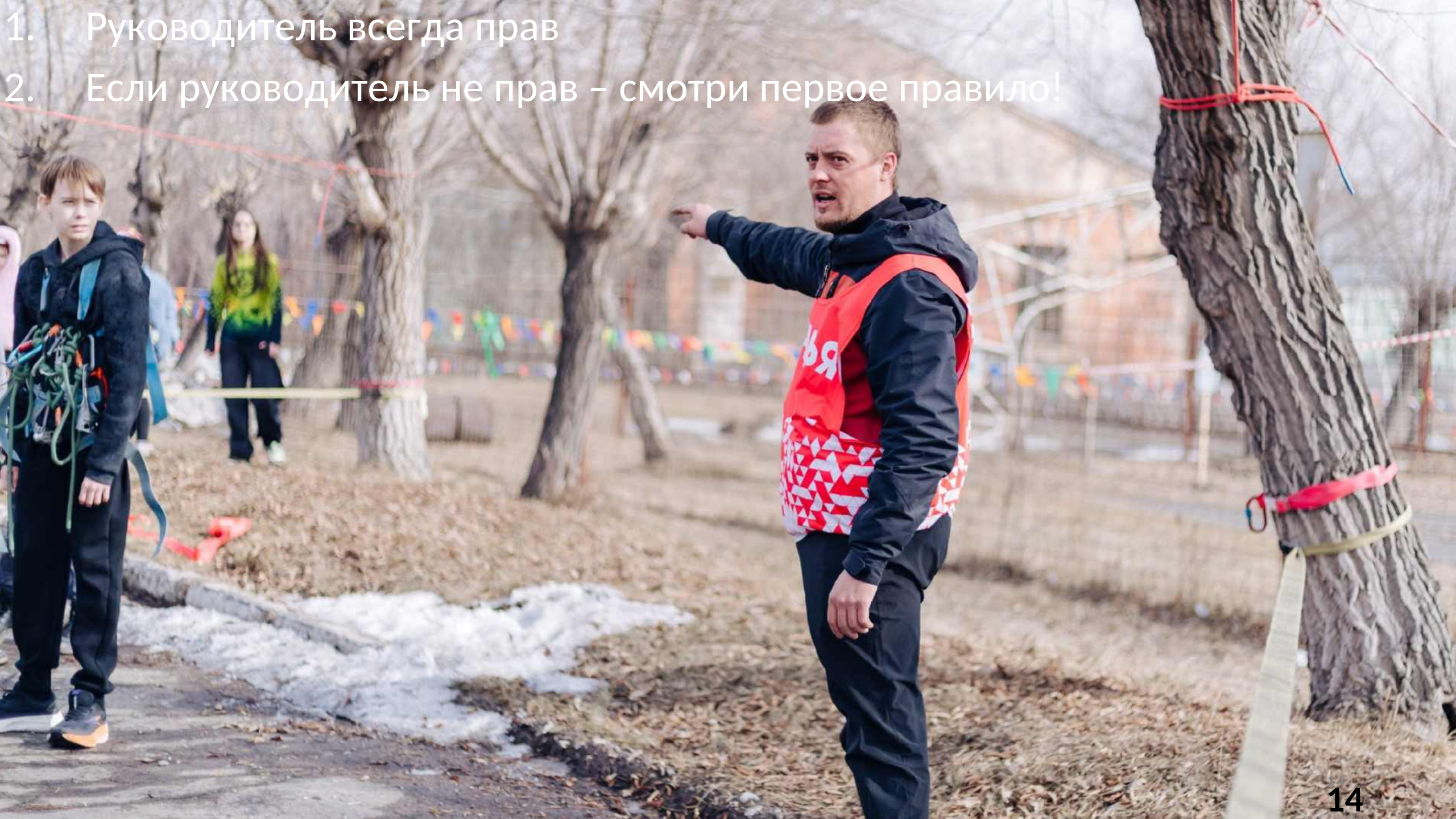
- ПВД – 1 день, за три месяца до старта 1 к.с.
- ПВД – 2 дня, за три- два месяца до старта 1 к.с.
- Степенной поход – 3 дня, за три- два месяца до старта 1 к.с



# Терпение и труд



1. Руководитель всегда прав
2. Если руководитель не прав – смотри первое правило!



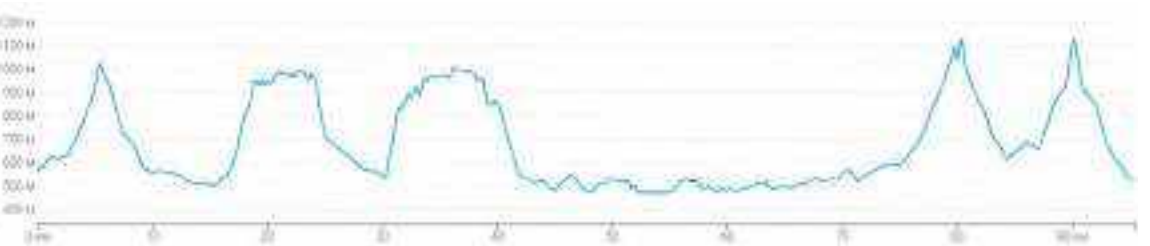
A scenic view of a waterfall cascading over large, moss-covered rocks in a forest. The water flows from the top left, over several large boulders, and falls into a pool at the bottom. The rocks are dark and covered in green moss. The background shows a dense forest of trees with green foliage.

# Выбор маршрута

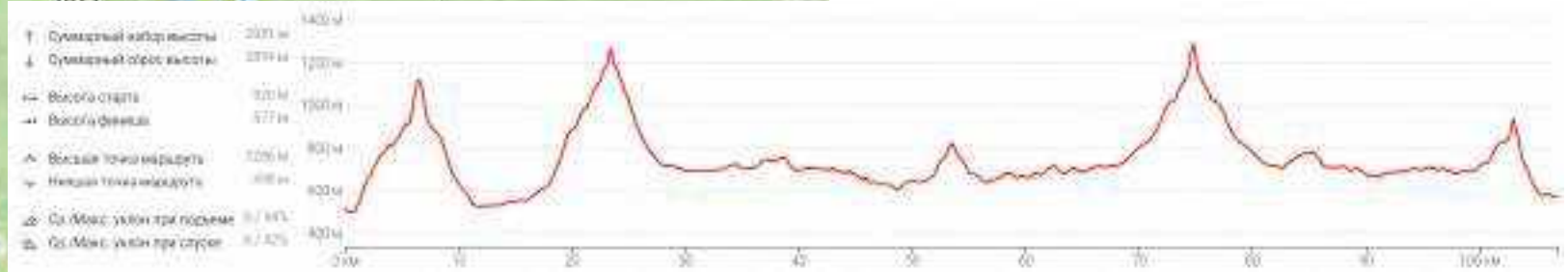
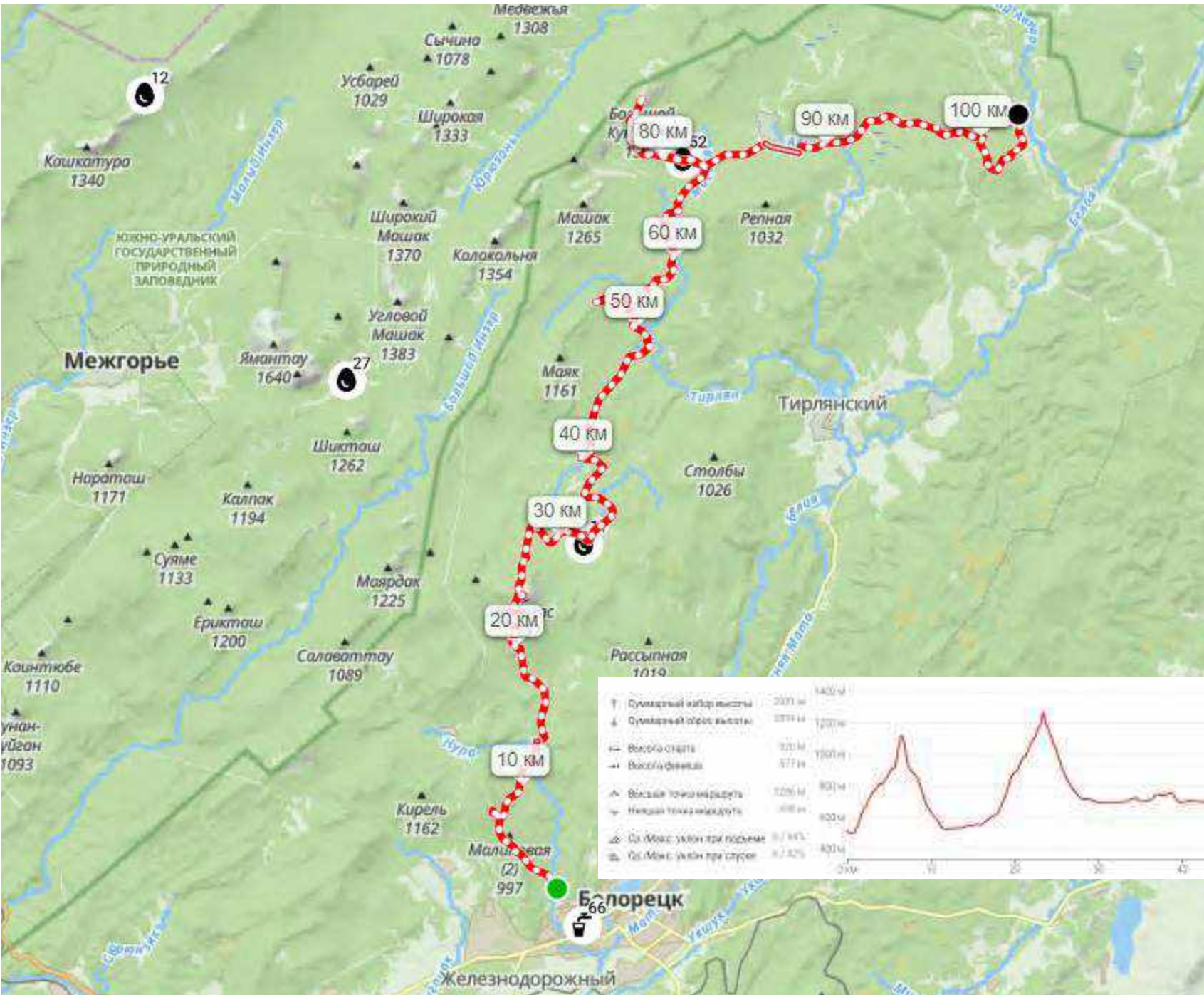
- Район путешествия
- Сложность
- Климатические условия
- Источники жизни, запасные варианты и аварийные выходы
- Цель маршрута



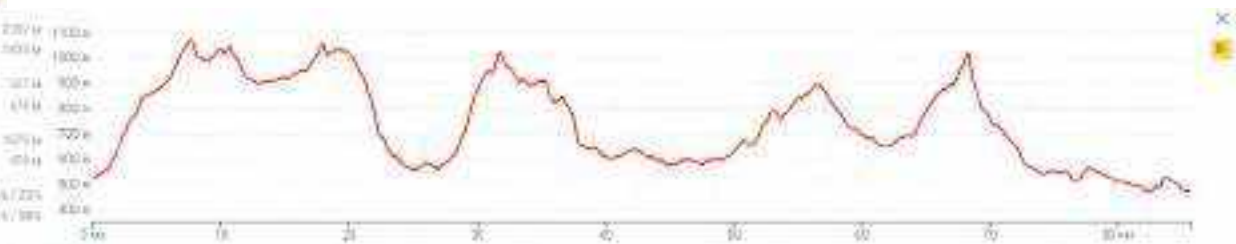
п. Рысакаево – г. Арвякрязь (1068 м.) – брод реки Аркыргыр – с. Уткалево – р. Рязь – хр. Акбиик (966 м.) хр. Малая Крака (1009 м.) – р. Большая Саргая – хр. Большая Крака (1018 м.) – с. Шигаево – р. Рязь – брод реки Арвяк – брод реки Белая – скала Арский Камень – с. Буганак – с. Азикеево – брод реки Бугадас – приток реки Буганак – г. Кирель (1062 м.) – хр. Малидак – г. Малиновая (1152) – турбаза Малиновка.



г. Белорецк- гора  
 Малиновая- река  
 Левый Отнурок -  
 гора Ялангас -  
 урочище  
 Журавлиное Болото-  
 урочище Миселя -  
 хребет Инзерские  
 Зубчатки- река  
 Миселя - Малый  
 Кумардак - поселок  
 Верхнеаршинский -  
 река Арша - гора  
 Большой Баштур -  
 Село Николаевка



ДООЛ «Горное ущелье»-гора Шершилтау (1108)-гора Северный Салават (1061)- подножие горы Северный Салават-гора Кусимова (1080)- река Сатрелга-гора Кушай (1049)- гора Сундук (936)- река Малый Кизил-с. Мухаметово – подножие горы Уткальташ – река Ишимбет - гора Арвякрязь (1068)- с. Рысакаево – р. Арвяк – с. Сосновка – р. Белая – с. Арский Камень



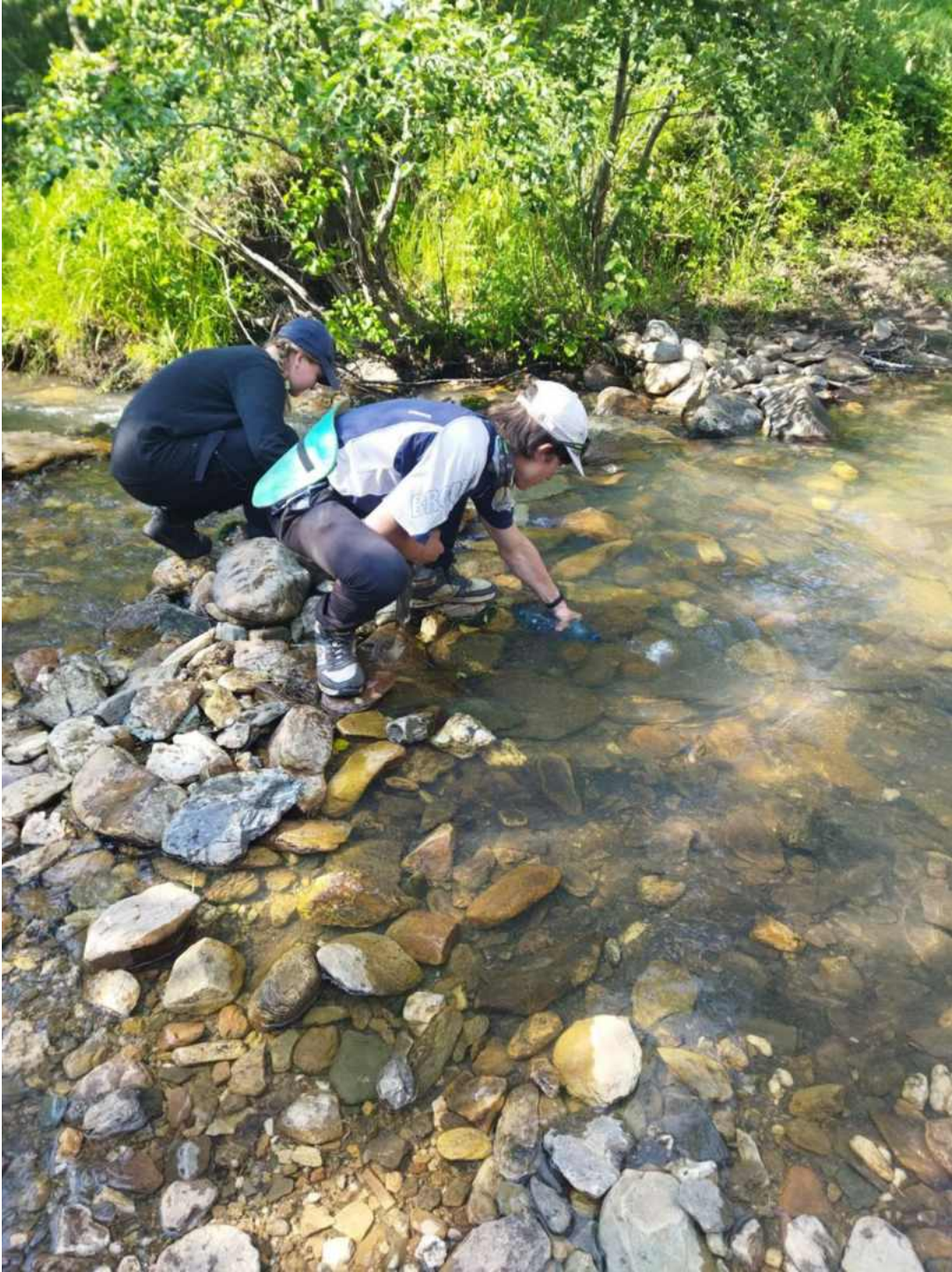
- втягивающая часть маршрута (нет сложных препятствий, большого набора высоты, постепенно увеличивается дневной километраж) – 2-4 дня;
- основная часть маршрута (наиболее сложные препятствия, большой дневной километраж) – 3-8 дней;
- завершающая часть (несложные препятствия, большой дневной километраж) 2-4 дня.









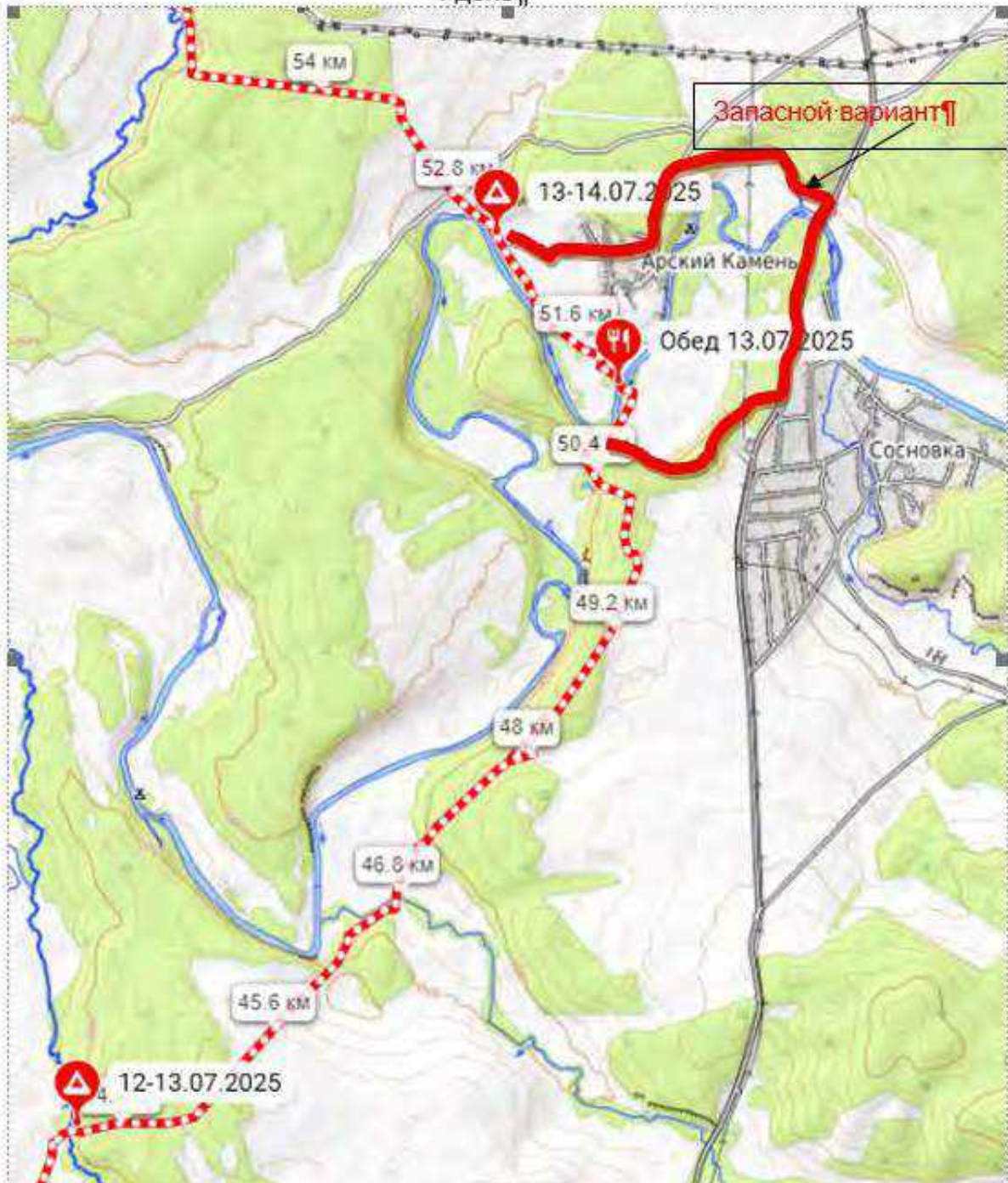


**Источники жизни**

**Запасные варианты**

**Аварийные выходы**

4-день



5-6-день



Арвякрязь!!!



# Должности в походе

- Командир – заместитель руководителя, часто ведущий по нитке маршрута
- Штурман – четко знает нитку маршрута, направляет группу, следит за правильностью движения.
- Хронометрист – ведет временную летопись.
- Нач. прод – составляет меню и раскладку продуктов, формирует и раздает трапезы, следит за продуктами питания на маршруте.
- Рем. Мастер – часто заведующий снаряжением, готовит общественное снаряжение перед походом, поддерживает работоспособность
- Фотограф – ведет фидео и фото съёмку на маршруте, при прохождении технических препятствий, ключевых точек
- Медик – знает и оказывает первую доврачебную медицинскую помощь.
- Метеоролог – составляет прогноз погоды на поход, анализирует во время прохождения, предупреждает командира о приближающейся непогоде.
- Культ. Орг, краевед – имеет спектр массовых игр, знает легенды и историю проходимого района.



- Палатка 3х местная
- Тент костровой 3\*4
- Газовая горелка





- Ремонтный набор
- Аптечка
- Тросик костровой + котлы 2 шт.
- Защита от диких зверей



## Список личного снаряжения:

- 1. Удобная разношенная трекинговая обувь + сланцы
- 2. До 5 пар носков, 1 пара шерсть на вечер
- 3. Нижнее бельё три комплекта
- 4. Термобелье, флис кофта, ветровка, дождевик, шапка, баф, кепка, штаны спортивные.
- 5. Перчатки рабочие
- 6. Спальник, пенка, рюкзак 70 + л.
- 7. Палки трекинговые
- 8. Бутылка воды 0.5 + 1.5 литра
- 9. Очки солнцезащитные
- 10. Репеленты от насекомых
- 11. Личная аптечка с пластырями на тканевой основе (мин 20)
- 12. Кружка, ложка, миска, нож
- 13. Фонарь
- 14. Личная гигиена
- 15. Зарядное устройство
- 16. Сидушка туристская (подпятник)




# Логистика





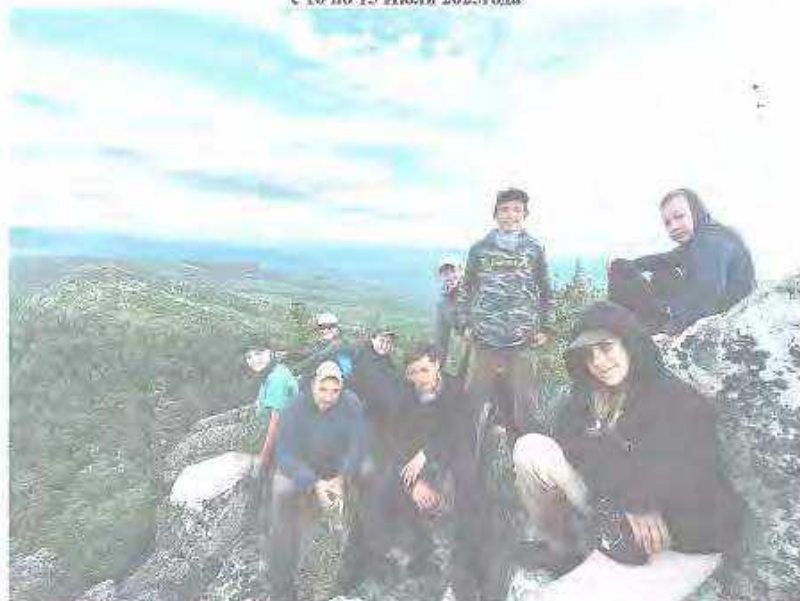


←  БАШТУР ҺЫРТЫ  
ХРЕБЕТ БАШТУР 3

6

## Отчет

О прохождении пешего туристского спортивного маршрута 1 (первой) категории сложности по Южному Уралу  
Совершенного группой юных туристов г. Магнитогорска в период с 10 по 15 Июля 2025года.



Маршрутная книжка № 1/25  
Руководитель водного похода Мороз М. М.,  
Адрес: г. Магнитогорска, пр. Ленина, 59  
e-mail: [morozm@mail.ru](mailto:morozm@mail.ru)

Туристско-спортивная Маршрутно-квалификационная комиссия МАУ ДО «ДТДМ» г. Магнитогорска рассмотрела отчет и считает, что поход быть зачтен всем участникам и руководителю третьей степени сложности.  
Отчет использовать в библиотеке МКК МАУ ДО «ДТДМ»  
Отчет депонировать в библиотеке



г. Магнитогорск – 2025г.

## Содержание

### Оглавление

1. Справочные сведения.....	3
2. Организация прохождения маршрута.....	8
3. Сведения о районе путешествия.....	9
3.1 Сведения о медицинских учреждениях, музеях, магазинах, адресах и телефонах ПСС ГУ МЧС.....	9
Ближайшее медицинское учреждение - Государственное бюджетное учреждение Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями города Белорецк Республики Башкортостан. +7 (34792) 3-14-05, +7 (34792) 4-06-32.....	10
«Телефон доверия» Главного управления МЧС России по Республике Башкортостан: +7 (347) 222-87-89. По вопросам трудоустройства и поступления в ВУЗы МЧС России обращаться по телефонам: 8(347) 272-25-43, 8(347) 248-24-83.....	10
Ближайшие магазины на маршруте находятся в п. Уткалево, с. Шигаево, с. Азихеево, с. Сосновка, г. Белорецк.....	10
3.2 Список источников получения информации о районе.....	10
4. График дневных переходов.....	11
5. Техническое описание.....	12
6. Потенциально опасные участки на маршруте.....	55
7. Перечень наиболее интересных природных, исторических и других объектов на маршруте.....	55
8. Дополнительные сведения о походе.....	55
8.1 Описание подготовки к походу.....	55
8.4 Питание в походе.....	59
9. Выводы и рекомендации.....	61

Приложение 1

Отсканированная копия маршрутной книжки

Приложение 2

Трек маршрута

Приложение 3

Тренировка перед пешеходным маршрутом

V Республиканский семинар руководителей туристских походов и МКК - 2026

# Планировать – Путешествовать - Побеждать

МАУ ДО «ДТДМ» г. Магнитогорска

E – mail: [dtdm.ru@yandex.ru](mailto:dtdm.ru@yandex.ru) тел.

8(3519)26-72-39

<https://dtdm.educhel.ru/>

<https://vk.com/dut.tourism>

Инструктор ДЮТ Мороз Михаил Михайлович