

**Практика организации и проведения  
водного похода обучающихся 1 категории сложности  
на Южном Урале на примере команды  
Архангельского района Республики Башкортостан**

Гильманов Марсель Махмутович,  
учитель физической культуры  
МОБУ СОШ д.Тереклы  
Архангельского района  
Республики Башкортостан

г.Уфа, 03 апреля 2023 г.

## Цель похода

- Поднять туристскую квалификацию членов турклуба «Тереклы» через ежедневную интенсивную работу на тренировках на суше и на воде;
- Показать детям новый географический район, где они никогда не были;
- Пробудить в них тягу к профессиональному занятию водным туризмом, геологией, географией;
- Сплотить команду через общее «дело», выявить лидеров среди участников для будущих туристских походов;
- научиться взаимодействовать двумя разными командами на воде.

## Задачи похода

- Собрать команду и оформить документы;
- Определить маршрут;
- Просчитать бюджет на питание и лекарства;
- Найти транспорт до точки начала сплава;
- Подготовить снаряжение.

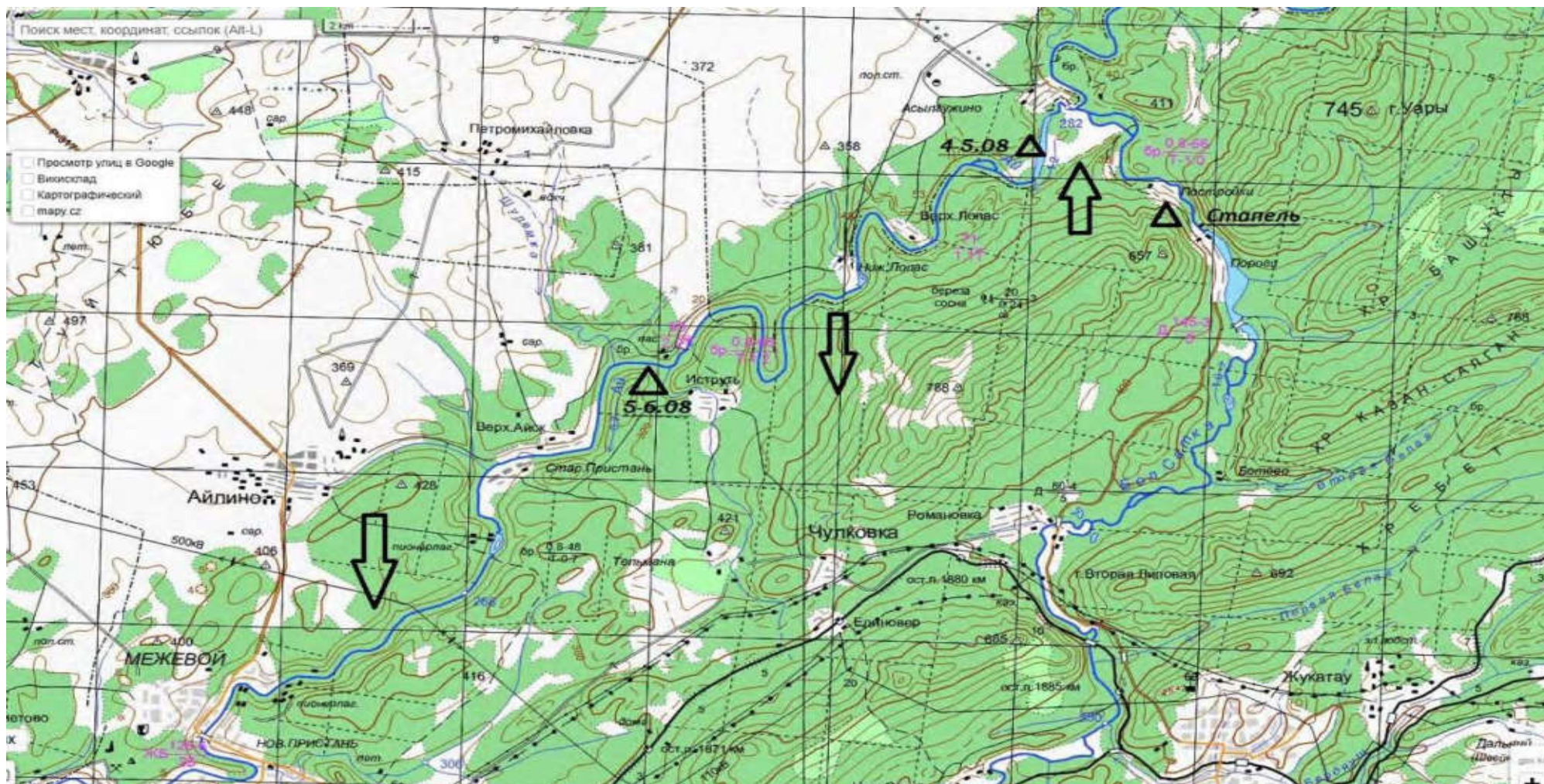
## Разработка маршрута

- Водный поход 1 категории сложности проходил по маршруту г.Уфа, Республика Башкортостан (автобус) – п.Пороги, Челябинская обл. – р.Бол.Сатка ( сплав) – р.Ай – с.Месягутово, Республика Башкортостан – (автобус) г.Уфа.
- Спокойная ровная вода с небольшими перекатами, без сложных манёвров и усилий экипажа
- р.Бол.Сатка - Мелко, перекаты, крупные камни в русле, прохождение с проводкой, ПП 6 км
- р.Ай - Чередование мелководья, перекатов, длинных плесов и омутов под скалами. Финальные 15 км – сильнейший встречный ветер, тяжелая гребля, в том числе 1 км – проводка вдоль берега, 162 км



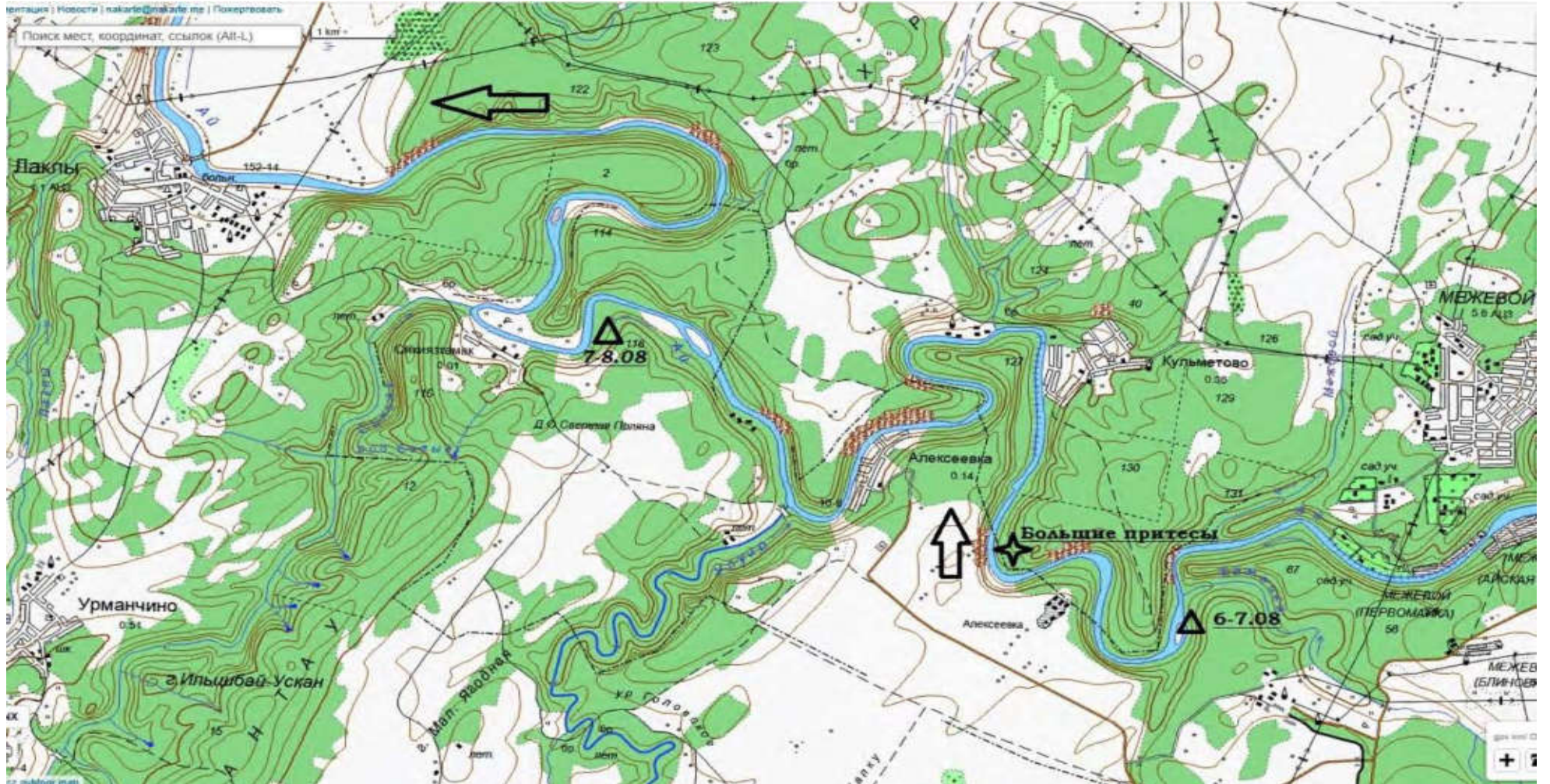
# Участок «п.Пороги – р.Бол.Сатка – р.Ай, г.Межевой».

## Его мы будем проходить 2,5 дня



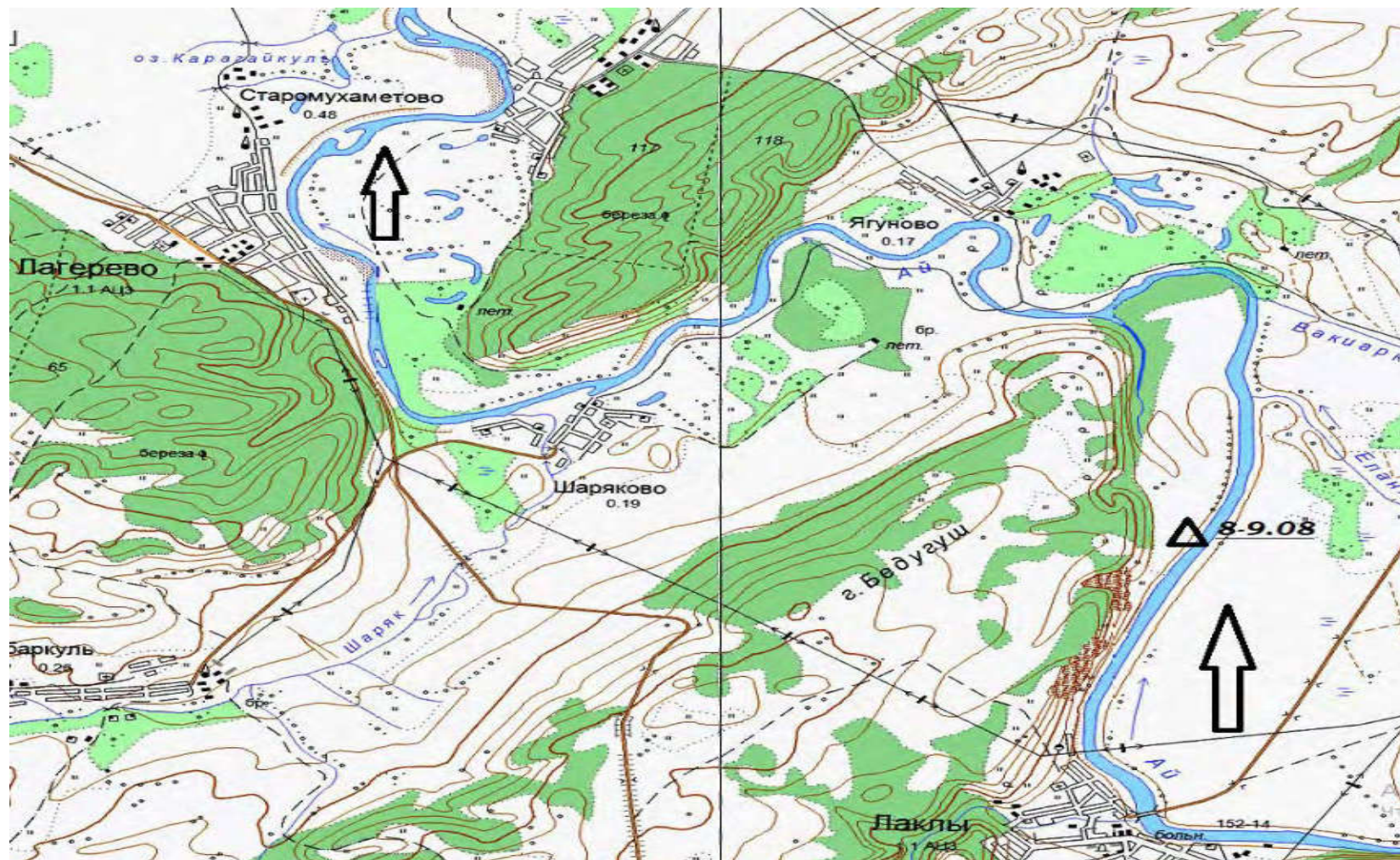


# Участок «г.Межевой-д.Лаклы»





# Участок «д.Лаклы – д.Старомухаметово»

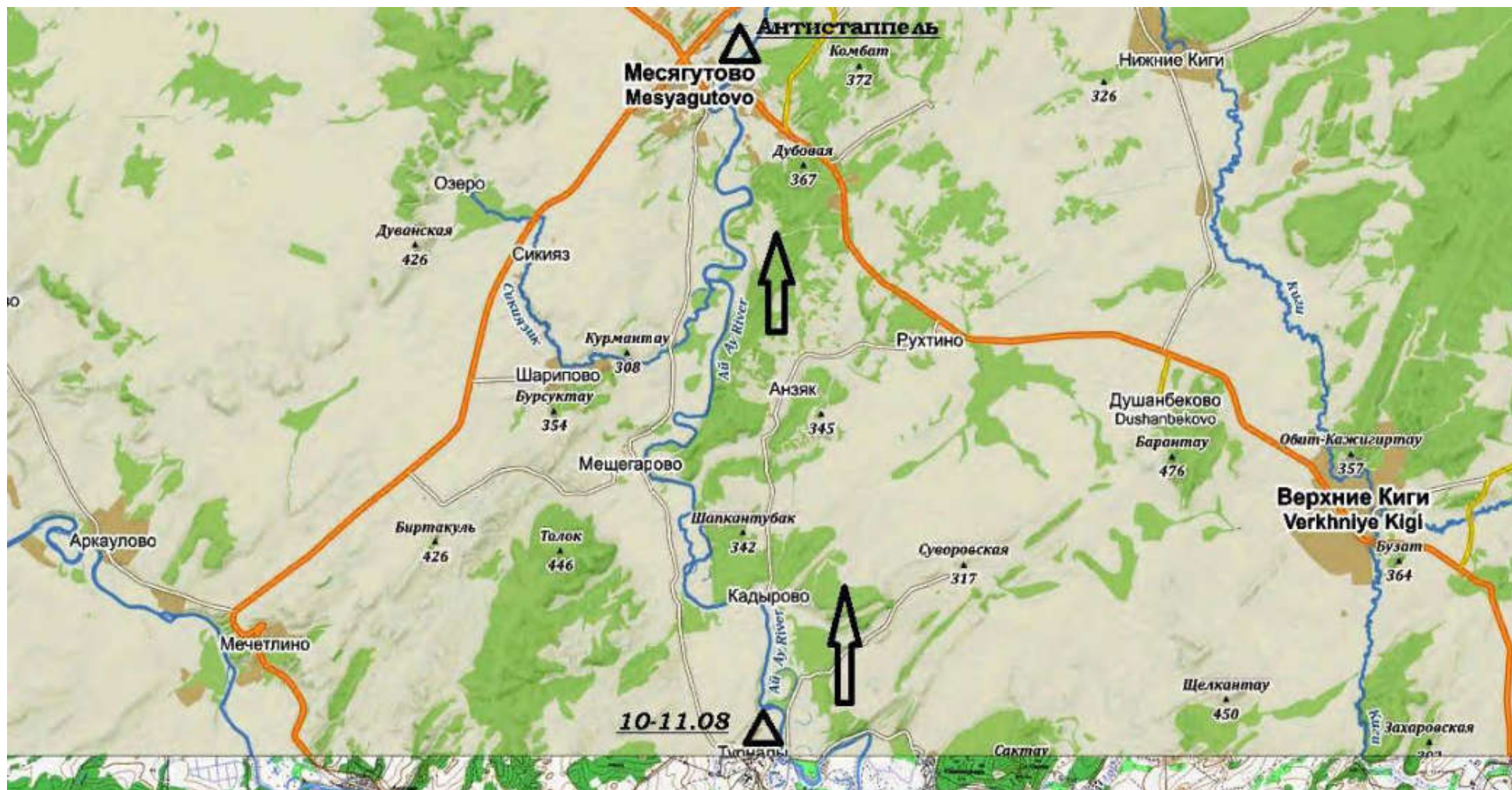








# Участок «д.Турналы – с.Месягутово»



## Снаряжение

- Два К-4, весла, спасжилеты, веревки, карабины – предоставил Республиканский детский центр туризма г.Уфа;
- Один К-4, «морковки» - предоставил турклуб «Мангуст», г.Уфа;
- Костюмы, каски, гермомешки, спальники и палатки - выделила администрация школы д.Тереклы



# Катамараны



# Палатки





# Спасжилеты





# Каски





# КОСТЮМЫ



# Моя команда



# Моя команда

# Моя команда



# Моя команда

# Моя команда



## Примерный распорядок каждого дня

- Подъем в 7 утра;
- Утренний туалет;
- Зарядка;
- Подготовка завтрака, сам завтрак;
- Практические занятия;
- Сбор лагеря;
- Сплав;
- Остановка на обед;
- Сплав;
- Остановка на ночлег;
- Ужин, разбивка лагеря;
- Обсуждение, планы, отбой 11 часов вечера.

# Лагерь пробуждается, готовим завтрак





# Утреннюю зарядку проводит Арслан





# Команда «Мангуст». Все устали, но песни поют!





# Обед





Обе команды готовят ужин. «Мангуст» - на газе, «Тереклы» на костре. У каждого – своя романтика!



# Практические занятия

- Страховка (метание «морковки»);
- Чалка (причаливание к берегу);
- Отчаливания от берега;
- Приемы управления катамараном;
- Прохождение при помощи двух весел на натянутой горизонтальной веревки;
- Прохождение под катамараном на воде;
- Обучение технике гребли на катамаране;



Практические занятия.  
Впервые в жизни собираем К-4, который прошел  
несколько водных маршрутов 6 к.с.







Наши девушки  
ремонтируют  
молнию  
наддува  
(меняют) на  
К-4 «Урал».  
Впереди -  
маршрут  
длиной  
в 168 км ...

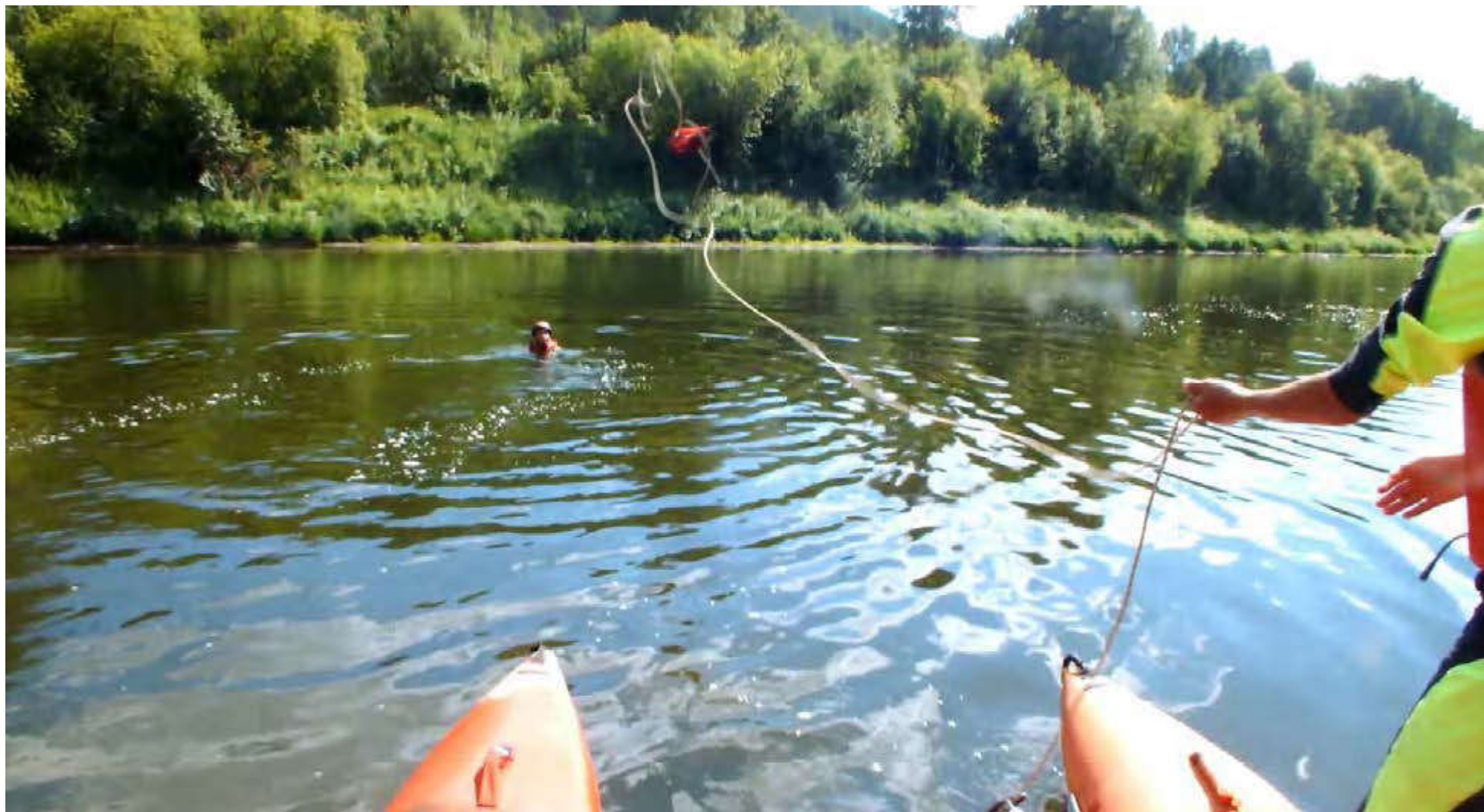


# Тренировки с «морковкой». Тренируется команда «Тереклы», потом - «Мангуст»



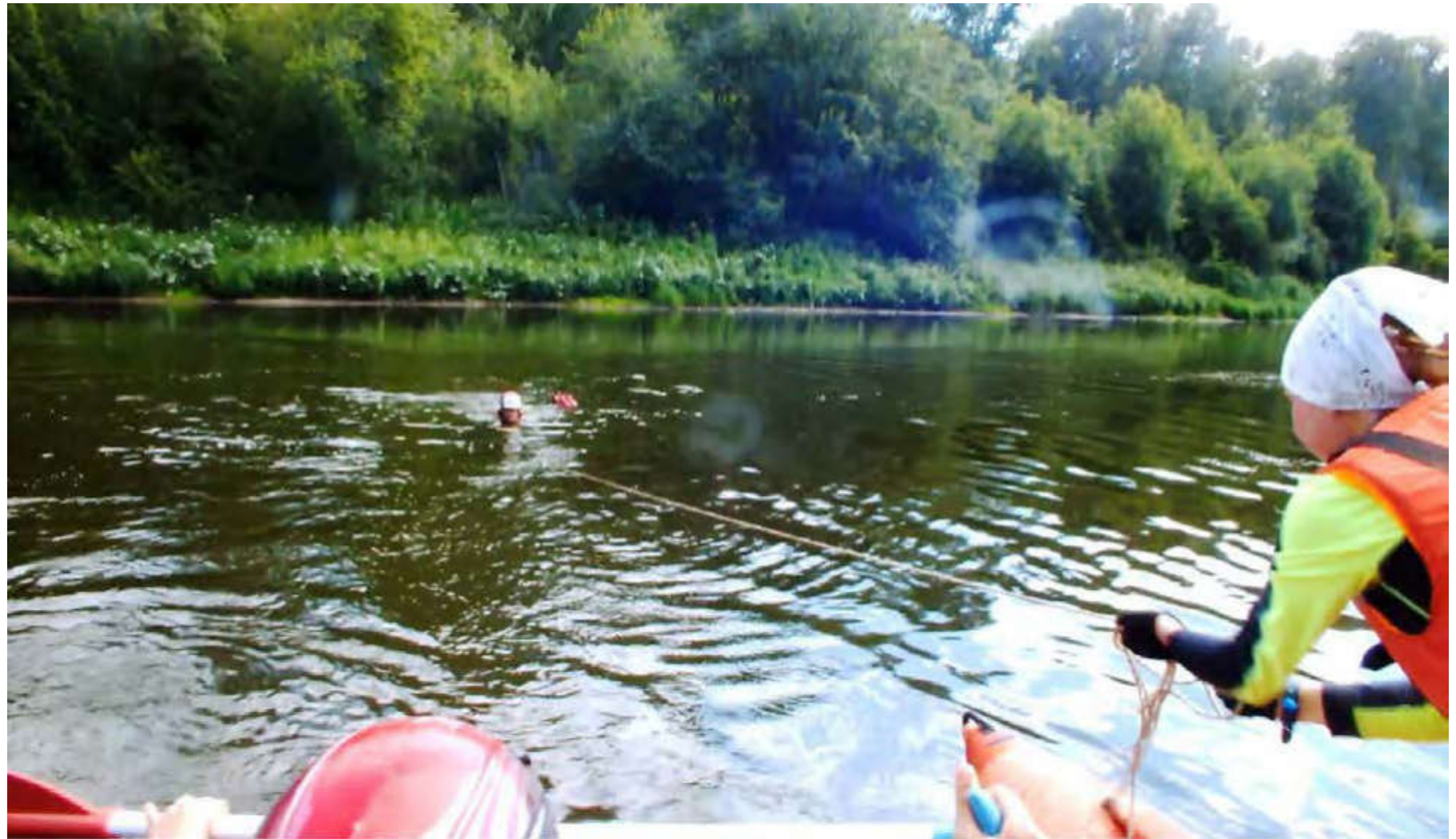


Арслан ушел в воду, Артур точно бросает «морковку»!  
Все экипажи видят, как нужно выполнять это упражнение  
и дальше сами выполняют его при малейшей возможности

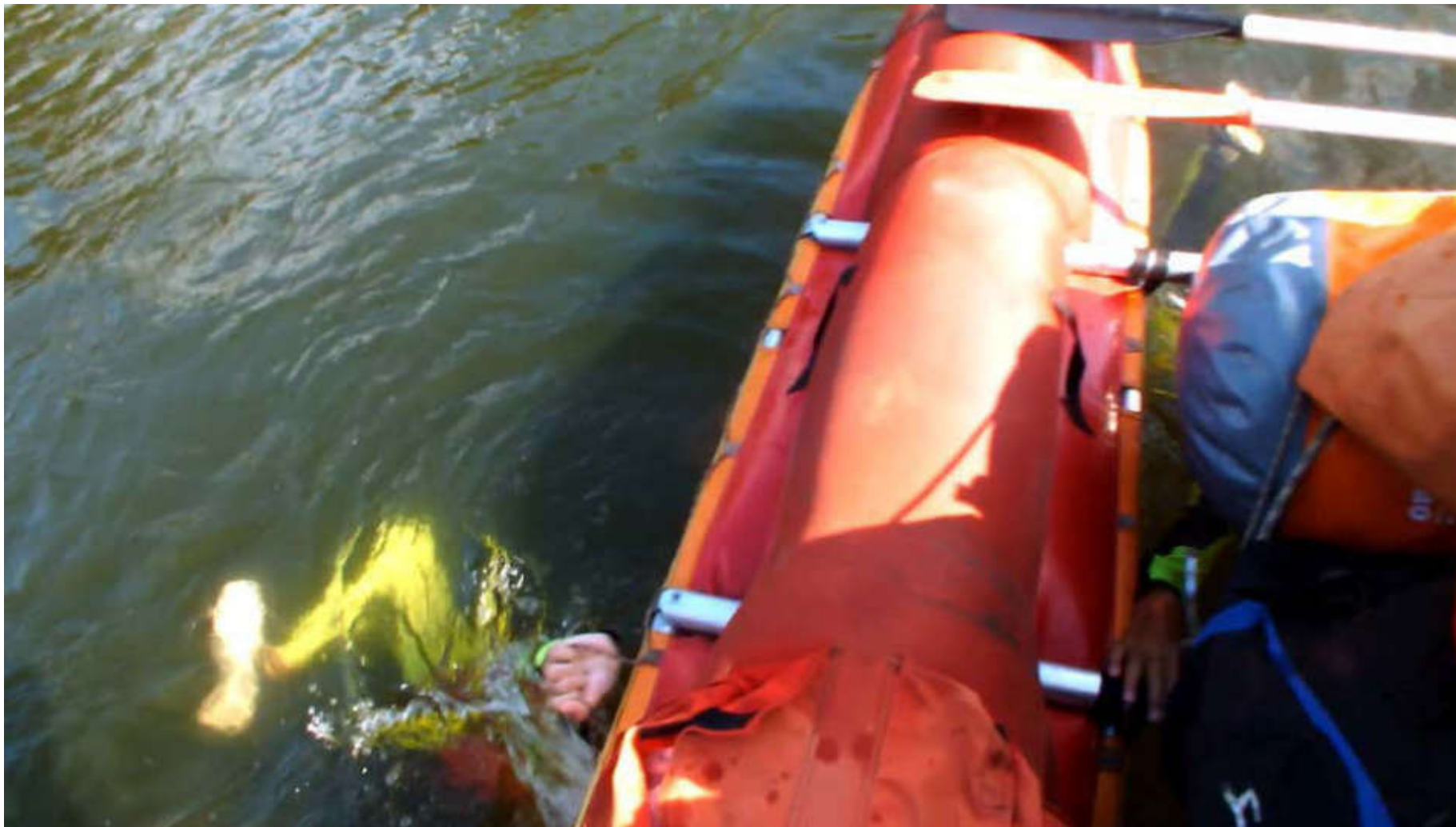




За дело взялись Гульназира (метаает, спасает) и Арслан (в воде). Все четко, «как в аптеке...», пример остальным экипажам!!!



Все трое в касках – за борт, зайти с левого и правого баллонов и пройти поперек К-4, поприветствовать друг друга – «САЛЯМ!» - под палубой и выйти через другой борт!





Сообща натянули горизонтальные веревки - кольцо по кругу порядка 50 метров. Имитируем прохождение завалов, по катамарану, стоящему на чалке в потоке, и в целом тренировка на ловкость и смекалку. Пройдут все участники обеих команд. Тестирует дистанцию Артур из команды «Тереклы. Двое страхуют!!!





Прошли девушки команды «Тереклы», теперь идет Виктория из «Мангуста». Другие двое страхуют!!!





Идет Камилла из параллельной группы. В итоге прошли все. Было несколько падений в команде «Тереклы». Все получили хорошую тренировку!





# Организация и распределение команды по катамаранам. Экипаж К-4 «Титаник»!



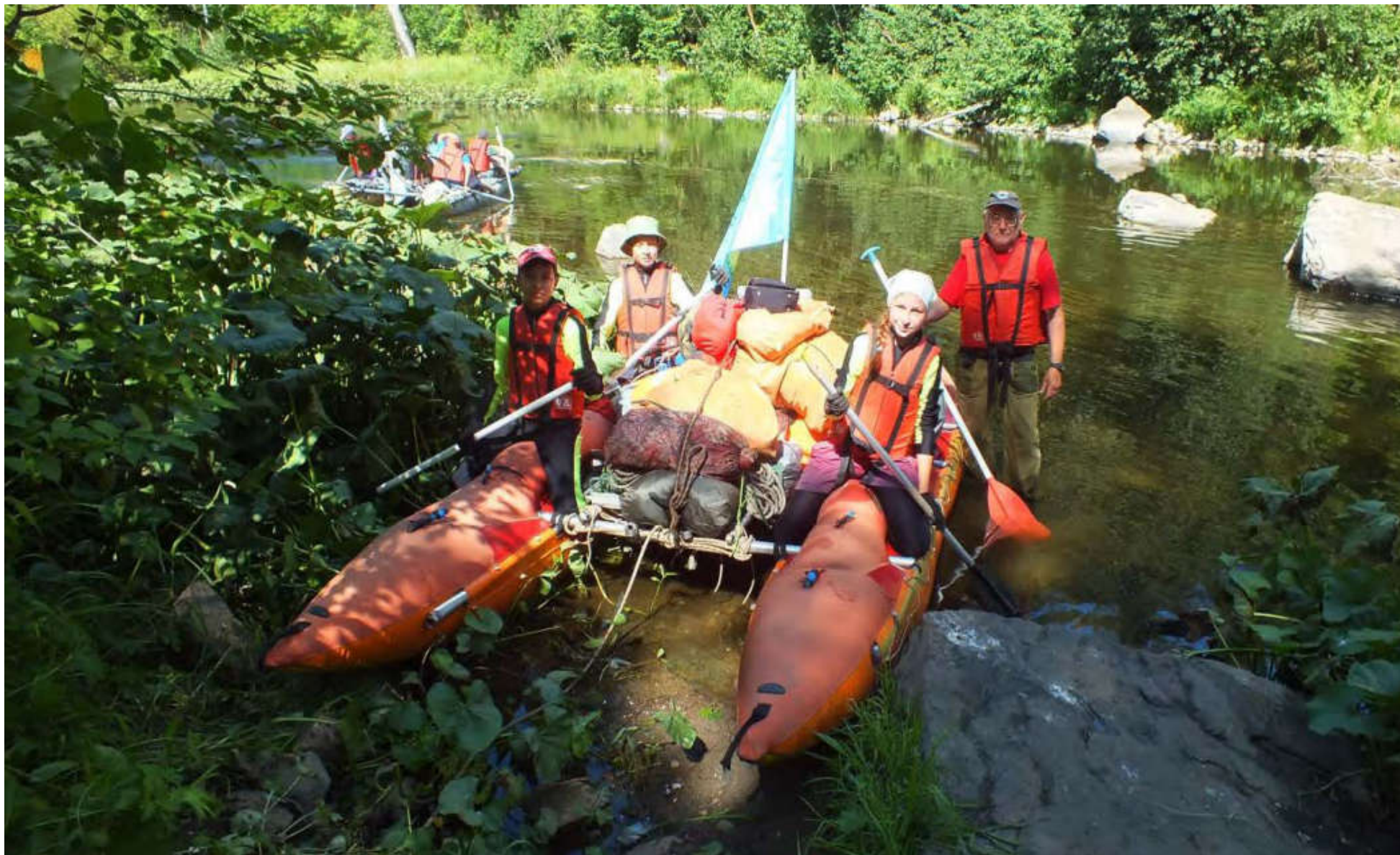


## К-4 «Ласточка»





## Экипаж К-4 «Урал»





Параллельно с нами идет команда «Мангуст», г.Уфа



# Безопасность!!!

- Отдельно хочу сказать и об организации безопасности



Команда «Тереклы» заготовила поленницу дров на ночь и в дорогу на завтрашний день. Все четыре судна везут каждый день запас дров на ходовой день!!!





## Жуткая мошка под тентом палатки





Очередное напоминание о том, что из реки пить воду НЕЛЬЗЯ... Мы набираем запас на 1-2 дня только из лесных родников!!!



Уже в темноте лечим ссадины и болячки.  
Они есть у многих!!!





Палатки обеих команд. На ночь весь лагерь огораживаем «волчатником», рядом – грунтовая дорога, и ночью мимо может проехать пьяный «дядя Вася»...





У К-4 «Ласточка» лопнула оболочка  
в носовой части... встаем на ремонт!!!





Пока Юрий Александрович с ребятами чинили, приготовили обед в соседних кустах. И покушали. Общие затраты времени на ремонт и обед составили 2,5 часа. На палящем солнце!

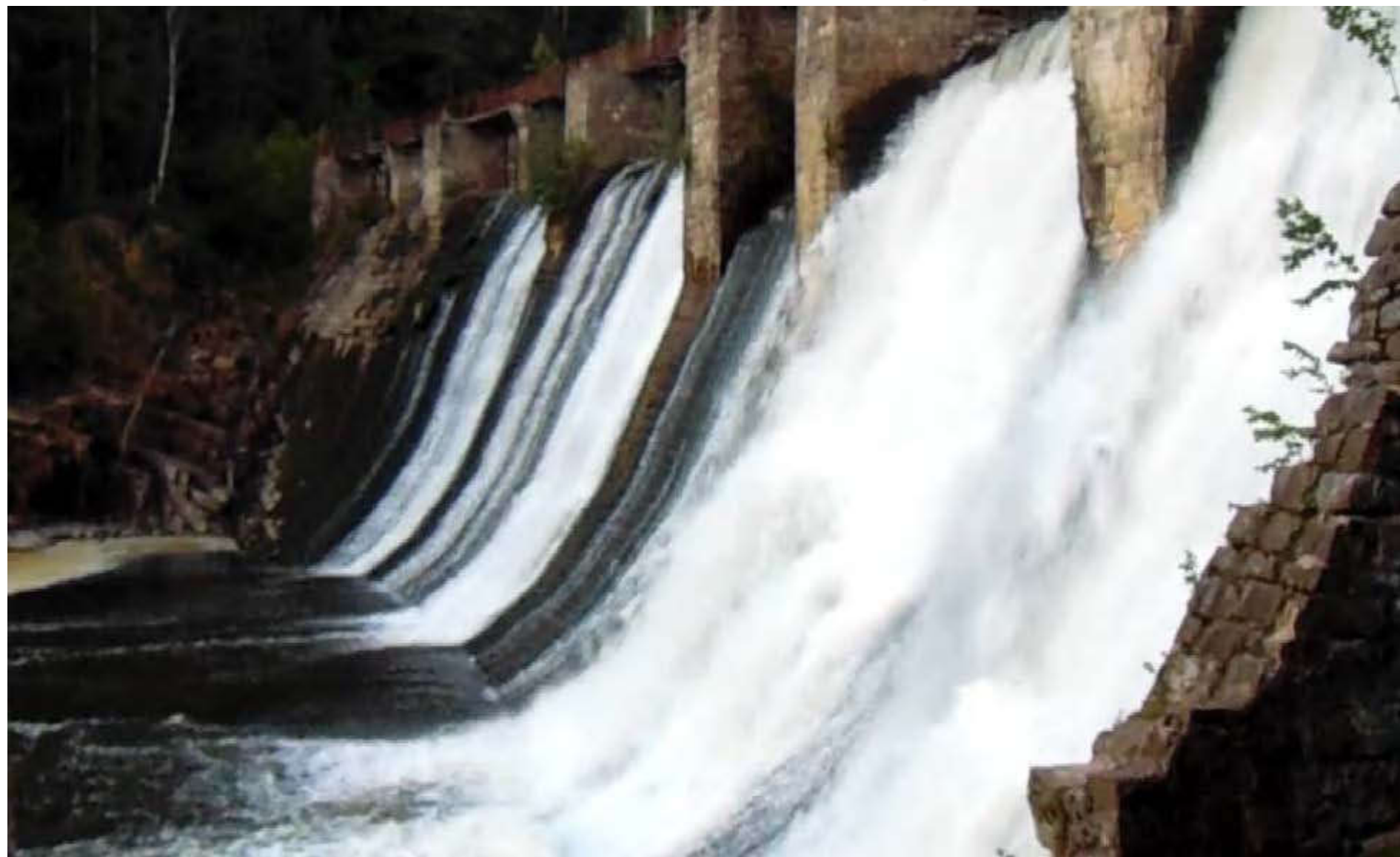


## Достопримечательности, которые мы посетили

- Плотина в поселке «Пороги»
- Пещера «Аверкиева яма»
- Сухие водопады
- Малые притесы
- Большие притесы
- Сикизтамакский пещерный комплекс
- Айский фонтан
- Скала Разбойник



Понравился объект «Плотина» на р.Бол.Сатка.  
Ребята такое видели впервые...



# Общее фото команды «Тереклы» у объекта «Пороги»





## У провала «Аверкиева яма»





# Выходим на «Сухие водопады»





Проходим объект «Большие притесы».  
На горе – люди, шум, гам...





# Объект «Большие притесы» – относительно длинный





# Видим «пупы», это – начало Сикияз-Тамакского пещерного комплекса





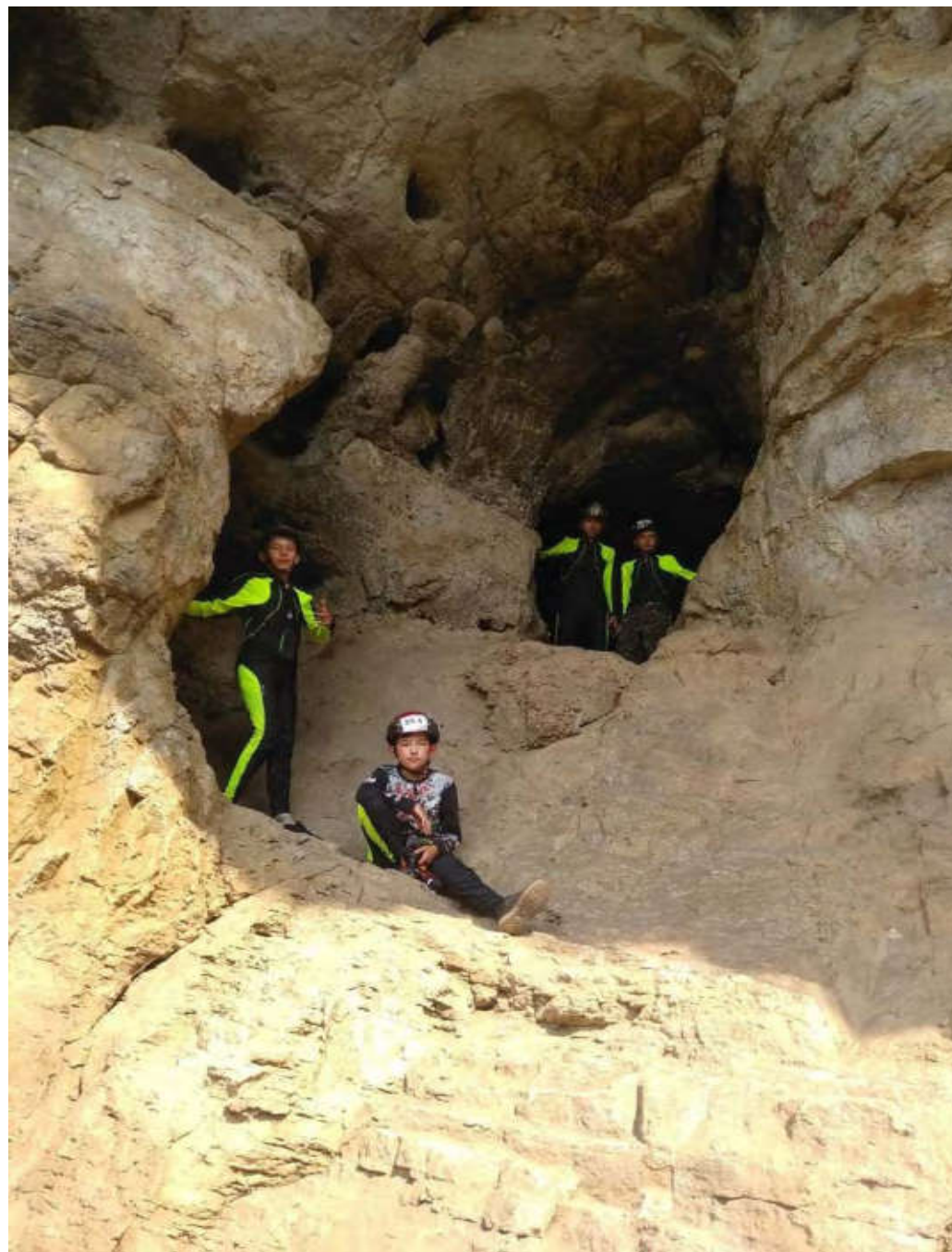
## Обгоняем разложившихся «отдыхающих»





Полазили вдоволь...





Таких пещер  
ребята еще не  
видели. Очень  
довольны!!!



# Приближаемся к объекту «Айский фонтан» (или «Лаклинский фонтан»)





# Охлаждаемся в «Айском фонтане»...





Гильманов Марсель (слева) и Перескоков Юрий (справа) с Бикмеевой Светланой (в центре). Рады, что обе команды хорошо и дружно идут по маршруту. Тяжело, но мы справимся и дойдем до с.Месягутово!!!





# Проходим известное место – скала «Разбойник»





# Заброска двух групп на одном автобусе, общее фото на АЗС «Башнефть» в с.Малояз, Башкортостан



Едем дружно в одном автобусе и песни поем...





В ф/а видим здание ЦРБ, ориентир,  
где нас ожидает водитель автобуса



# Жутко уставший экипаж К-4 «Мангуст» на ФИНИШЕ!





# Экипаж К-4 «Титаник» ЖИВ!





# Экипаж К-4 «Ласточка» ждет новых походов!





А экипаж К-4 «Урал» рад, что все закончилось УСПЕШНО!





Разбираемся, упаковываемся, маршрут закончен...

