**(Слайд 1)**

Добрый день, уважаемые коллеги, участники семинара. Я - Гильманов Марсель, учитель физической культуры МОБУ СОШ д. Тереклы Архангельского района. Тема моего доклада **«Практика организации и проведения водного похода 1 категории сложности на Южном Урале на примере команды Архангельского района Республики Башкортостан»**

**(Слайд 2)**

**Для начала определили цели:**

- 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.

Кроме водной части маршрута с познавательной и экскурсионной целью были выполнены пешеходные радиальные выходы на следующие объекты: ГЭС п.Пороги, Кургазакская пещера , Большие и Малые притесы, Алексеевский лог или «Сухие водопады»,Сикияз-Тамакский пещерный комплекс , Айский фонтан, Скала Разбойник и другие объекты.

**(Слайд 3)**

**Определили следующие задачи:**

- собрать команду и оформить документы;

- определить маршрут;

- просчитать бюджет на питание и лекарства;

- найти транспорт до точки начала сплава;

- подготовить снаряжение.

**(Слайды 4-9)**

Очень интересным этапом подготовки явилась 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. Основной идеей маршрута стал спортивный сплав 1 категории сложности, который можно было бы совершить в начале августа. Река Ай для этого вполне подходит, так как уровень воды к этому времени достаточен для прохождения катамаранов. Также было интересно посетить местные достопримечательности. Для 1 категории сложности предполагается спокойная ровная вода с небольшими перекатами, без сложных манёвров и усилий экипажа. Реки данной категории рекомендуются новичкам под предводительством опытного руководителя. Такими реками оказались Большая Сатка и Ай. Данные реки характеризуются мелководьем, перекатами, крупными камнями в русле, прохождение с проводкой, чередованием мелководья, перекатов, длинных плесов и омутов под скалами. Финальные 15 км – сильнейший встречный ветер, тяжелая гребля, в том числе 1 км – проводка вдоль берега. Протяженность маршрута – 168 км. Взяли связку рек. И именно на р.Бол.Сатка планировали пройти перекаты, мини-пороги, чтобы участники познакомились с такими препятствиями. Маршрут был по длине выбран сложным, более 160 км, причем вторая половина маршрута, после д.Лаклы, практически не ходится водниками(мы следов не заметили). То есть маршрут изначально выбирался сложным и конкурентоспособным на Чемпионате г.Уфы - 2022.

**(Слайды 10-15)**

Снаряжение включало четыре К-4, спасжилеты, весла, было предоставлено Республиканским детским центром туризма. Костюмы, веревки, термомешки, спальники и палатки выделила администрация школы.

Деньги на питание выделил Республиканский детский центр туризма г.Уфа. Меню продумывала сама команда согласно своим предпочтениям согласовывая все это с руководителем.

Доставка груза и участников осуществлялась автобусом ПАЗ, которую выделила Администрация МР Архангельский район РБ. По снаряжению и техническим приемам преодоления маршрута особенного ничего нет, ведь это маршрут 1 к.с. При желании можно преодолеть на любом типе судов (каяк, байдарка, лодка, катамаран, рафт), вопрос в желаемой скорости передвижения и запасе времени. Рекомендации **по питанию** тоже простые. Иметь запас стратегических продуктов на весь маршрут. Упаковывать герметично,желательно в специальные баулы. У нас вся команда их имела. Плюс пластиковые бочки. В них гарантированно не попадут грызуны, которых на всех популярных маршрутах больше, чем достаточно. По пути есть мелкие населенные пункты. Можно подкупить «вкусняшки», дети без них скучают…

**Слайды 16-20**

Хочу обратить ваше внимание на то, что такого рода походы моей командой совершается впервые, хотя у ребят есть опыт проживания в палаточном лагере на республиканском соревнованиях «Школа безопасности», «Турфест». Но это не подходит ни в какое сравнение с 9-ти дневным походом по рекам. Именно из-за определённой сложности и риска к подготовке водного похода нужно подойти с особой тщательностью. Такой командой школьники тренируются, представляют Архангельский район на республиканских фестивалях, конкурсах, соревнованиях на пешеходных дистанциях. Самым сложным при подготовке к этому походу отмечу оформление документов. Были собраны копии паспортов участников, страховки от несчастного случая, заполнена маршрутная книжка по всем правилам, пройдена регистрация в МЧС, подготовлены распоряжения Главы района и приказы о командировании от школы, проведен инструктаж по технике безопасности со всеми участниками похода. По сбору команды отнесу – психологическую подготовку участников. Все-таки 9 дней, все-таки соседний регион. Для оперативной связи создали чат в мессенджерах, куда включили участников команды и родителей.

В августе команда турклуба «Мангуст» г.Уфа под руководством Бикмеевой Светланы планировала пройти хорошую 1-ку водную в Челябинской области. Но выходить с детьми одним катамараном в соседний регион было достаточно рискованно. Созрело и было сделано предложение мне сходить в поход вместе, параллельно двумя командами на четырех К-4.

**Вопрос был согласован с Республиканской маршрутно-квалификационной комиссией, записи о параллельных группах были сделаны в маршрутные книжки обеих команд.**

Взаимодействие двух команд было на высоте. Начиная с загрузки снаряжения в автобус, посадки, хозяева автобуса – команда «Тереклы» все делала дружно, оказывала полную помощь и поддержку команде «Мангуст».

На всех тренировках обе команды подстраховывали друг друга. При выборе места под стоянки все вопросы размещения команд, заготовки дров, постановки палаток, выноса снаряжения на берег, разведение костров, постановка туалета, уборка лагеря, загрузки катамаранов, крепления ВСЕХ вещей и снаряжения, вообще все вопросы решались быстро, конструктивно и сообща. Например, дрова для костра команды «Тереклы» все команды везли на всех катамаранах весь маршрут. Конечно, чувствовался опыт участия в республиканских спортивных мероприятиях лидеров команды ВО ВСЕХ организационных и технических вопросах. Команды делились продуктами, домашними заготовками. Все было дружно!

**(Слайды 21-26)**

Примерный распорядок каждого дня таков: подъем в 7 утра, утренний туалет, зарядка, готовка завтрака, сам завтрак, практические занятия, сбор лагеря, сплав, остановка на обед, сплав, остановка на ночлег, ужин, разбивка лагеря, обсуждение, планы, отбой 11 часов вечера.

**(Слайды 27-36)**

Абсолютно каждый день были практические занятия:

- страховка (кидание 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

На тренировках лидерами были Гульназира, Артур и Арслан (участники экипажа Перескокова Ю.А.). Юрий Александрович все новые элементы пробовал на этих ребятах, потом повторяли остальные. Большинству участников обеих команд было сложно выполнить подныривание под баллонами К-4 в спасжилете, каске и с веслом с выныриванием с другой стороны. И когда у других участников что-то не получалось, лидеры с разрешения капитана судна уходили за борт и терпеливо показывали другим, как нужно выполнять то или иное упражнение).

**Каждое утро еще в тумане команда «Тереклы» под руководством разных участников выходила на физическую зарядку, проводил ее каждый раз новый участник.** И в итоге к концу похода вся команда «Мангуст» тоже присоединилась к физической зарядке. Как часто бывает, к концу маршрута участники команд подружились настолько, что девочки «Мангуста» забрали на финальную ночевку Гульназиру к себе в палатку и о чем-то шептались до середины ночи…

**(Слайды 37- 40)**

Сам сплав организовали так: первыми идет команда «Титаник». Командир я, матросы Гульназ, Лейля, Наргис. Задача – разведка мест чалки, стоянки и пр., связь с замыкающим К-4 по рации).

Далее команды «Мангуст» и «Ласточка».

Замыкающие – экипаж «Урал»: Нажмутдинов Артур, Шагеев Арслан, Хайретдинова Гульназира и Перескоков Юрий (капитан). Как самый подготовленный, этот экипаж почти на всем маршруте пойдет замыкающим, будет всех фотографировать и помогать, если что случится.

**(Слайды 41-48)**

Отдельно хочу сказать и об организации безопасности. Установили дежурство по 2 человека через каждые 2 часа менялись. Лагерь огораживали волчатником, особенно это касалось вблизи дорог (катаются на машинах, часто нетрезвыми). Шорты и футболки только во время остановки, во время сплава и тренировок костюмы обязательны во избежание серьезных ранений и укусов насекомых. Ссадины и синяки, конечно, были у всех.

**Отдельная рекомендация – заготовка дров.** Как это часто бывает на таежных и степных реках, на одном берегу есть сухой лес, на другом нет вообще, есть лес на прогонных участках, но нет на стоянках… Выход очень простой – запасаем, ровно пилим, упаковываем, привязываем и на любом обеде, на любом вечернем костре мы с дровами!!! У нас были двуручная пила, ножовка, топоры, на заготовке дров всегда застропальщиком был я, находил дрова, а дальше вся команда пилила, колола, складывала и упаковывала.

**Пить из реки не рекомендуем.** Челябинская обл. насыщена промышленными предприятиями. По берегам пасется скот, животные в жаркое время постоянно находятся в воде… мы имели восемь 5-литровых пластиковых баллонов и штук 10 двухлитровых. Постоянно пополняли в родниках. Они на реке есть, по берегам видны и не пересохли в 2022 году даже в самое жаркое время года.

**В аптечке** должны быть мази, кремы от загара, смягчения от ожогов. **Ремнаборы** нужно иметь клеевой и шитьевой. Необходимо иметь как навыки работы с хлорвинилом, резиной, пластиком, так и все инструменты (иглы, плоскогубцы, шило и прочее), и все расходные материалы (заплатки, разные типы клея и прочее). Нам все это сильно пригодилось. Так же как и навыки Юрия Александровича в ремонте любых типов катамаранов в любых полевых условиях, в любое время года (опыт 40 лет водных походов 1-6 к.с.). При ремонтах участники помогали, опыт перенимали, впитывали!!! В итоге многие приемы к концу похода участники научились делать сами!

**(Слайды 49-63)**

Перечислим объекты, которые мы рекомендуем посетить сплавляясь по реке Ай:
**Плотина в поселке «Пороги»** - красивый «искусственный» водопад на реке Большая Сатка. Зрелище очень впечатляющее, и многим из нас запомнилось больше всего на этом сплаве. Добраться туда не сложно. Необходимо зачалиться в устье реки Большая Сатка, и пройти по левому берегу Сатки 7 километров. От берега идет хорошая тропа, которая вскоре выходит на дорогу.

**Аверкиева яма** - Любопытное происхождение названия пещеры. Ее связывают с отшельником-старообрядцем Аверкием, который скрывался в пещере в XIX веке. По другой версии легенды, Аверкий был беглым каторжником, скрывавшимся от властей. Рассказывали, что у него были рваные ноздри, а один глаз выколот. Так или иначе, по местным преданиям ему помогали местные жители, приносившие еду. Кто-то даже считал его святым. Некоторые называли его уральским [Распутиным](https://uraloved.ru/ludi-urala/rasputin-v-prikamye). В последующем Аверкий исчез, его судьба неизвестна.

**Сухие водопады** - это каскад палеоводопадов с перепадами высот от 3 до 8 метров. По ним можно подниматься, как по ступенькам каменной лестницы. Вода здесь появляется только во время интенсивного весеннего снеготаяния.

**Большие притёсы -** Самые известные и высокие скалы этих мест, визитная карточка р.Ай и одна из самых популярных достопримечательностей Южного Урала. Они впечатляют своими масштабами и сказочной красотой. Скала протяженностью почти километр изогнулось дугой по левому берегу реки. Высота достигает 100-120 метров. Это самые высокие скалы на р.Ай. Лишь в одном месте (и то не без труда) можно подняться наверх. Наверху – спортивные атракционы типа тролея, тарзанки и т.д. Не для слабонервных… и не бесплатно.

**Малые Притёсы -** Высота скал достигает 60-80 метров. Наверху, на горе,

раскинулось огромное поле.

**Сикияз-Тамакский пещерный комплекс** - состоит из 46 пещер, гротов, скальных навесов, карстовых мостов иарок. Пещеры невелики – длиной от 3 до 70 метров. Лишь в пещере Сквозной общая длина ходов составила

около 200 метров. Гроты и пещеры Сикияз-Тамака отличаются сухостью, они с горизонтальным или слабонаклонным полом, многие хорошо освещаются дневным светом.

**Айский фонтан -** Он выходит из земли на правом берегу р.Ай. Фонтан образовался в результате деятельности геологов, которые в 1960-е годы во время геологоразведки, пробурив скважину, попали в водоносный слой.Высота струи достигает 5,5 метров. Но она непостоянна. Бывает, что фонтан пульсирует, поднимаясь то выше, то ниже. Изредка случается, что

его высота падает примерно до 1 метра. Зимой здесь намерзает огромная ледяная глыба высотой до 7 метров.

**Скала Разбойник -** Небольшой с виду скальный выход, уходящий в воду, в прошлом доставлял немало проблем. Плывшие вниз по реке барки с металлом течением несло прямо на скалу, выступающую на повороте. Некоторые из них не успевали уйти в сторону и разбивались

**(Слайды 64 - 71)**

Заброска в п.Пороги возможна только на автотранспорте. Выброска с маршрута. Самый удобный вариант, это конечно же личный транспорт, который встречает группы рядом с мостом через Ай, в селе Месягутово. Если такого нет, то существует несколько способов выброски: автобусом до Уфы, либо до села Месягутово, откуда в Уфу можно уехать либо на поезде, либо на электричке.

**Итоги, выводы, рекомендации**

Все цели и задачи похода достигнуты и выполнены. Мы посетили один из красивейших уголков УРАЛА!!!

1) Каждый участник и команда в целом через ежедневную интенсивную работу на тренировках на суше и на воде не только подняли туристскую квалификацию, но и **приняли участие в Чемпионате г.Уфы по спортивному туризму 2022 г., заняли 2 место, ожидаем Дипломы, выполнен и присвоен 3 разряд всем участникам команды.**

2) Руководитель группы и участники познакомились с новым географическим регионом, где они никогда не были, прошли одну из 164 крупнейших рек Южного Урала, увидели много нового (плотина, пещеры, фонтан, отвесные скалы, диких животных, пресмыкающихся и т.д.).

3) Руководитель группы сам активно участвовал в организации и проведении тренировок на воде, и смог привить интерес к тренировкам у детей, многие с интересом изучали камни по берегам, горные породы в пещерах, родники, задумались о своих будущих профессиях.

4) Нитка маршрута была спланирована правильно. Обычно команды начинают сплав от г.Межевой, а заканчивают маршрут в д.Лаклы, то есть проходят 30-40 км реки…**мы же прошли 168 км маршрута на веслах**, в том

числе финальные 3 км – пешком вдоль берега, навстречу очень сильному ветру… Даже чисто взрослые группы такой длинный маршрут не ходят. Мы же цель поставили и ее выполнили!!! График движения выполнен полностью.

***Выводы***

Тренировки, еще раз тренировки!!! Они решают успех любого похода. Ребята умели прекрасно работать с веревками, бегать, прыгать и ориентироваться. А в походе научились шить, клеить, вязать каркас катамарана, ремонтировать его. И, конечно же, грести. А, кроме того, – метать «морковку», спасать пострадавшего, ходить по горизонтальным тросам. Участники команды научились всем водным навыкам, техническим приемам и готовы к участию в водных маршрутах 2-3 к.с. План похода и тренировочный цикл были продуманы, организованы и проведены интересно, правильно и с пользой для всех.

***Рекомендации***

Другим группам, **кто ориентируется на спортивный уклон, мы рекомендуем планировать маршрут именно с объекта «Пороги» и до с.Месягутово.** Тогда в начале маршрута пройдете мини-пороги, это не просто и очень полезно.

Если идти чисто р.Ай, выше по течению в районе г.Куса есть объект «Скала Аргус». Здесь река разворачивается почти на 180 градусов, прекрасные обзорные виды. Турклуб «Мангуст» часто посещает это место зимой, в ходе категорийных автомаршрутов с детьми.

Что касается **опыта межличностного взаимодействия членов группы**, то, повторюсь, команда «Тереклы» на многих спортивных и туристских мероприятиях участвует этим составом, поэтому в отношениях все было ровно и дружно. Более того, участники постоянно помогали параллельной команде во всем, включая гребле. Во второй половине маршрута все попробовали поменяться местами, поработать на всех посадочных местах, на всех имеющихся типах катамаранов.

Мой доклад о практике об организации и проведение водного похода

1 категории сложности по маршруту п.Пороги-с.Месягутово (р.Болшая Сатка –р.Ай) закончен.

 Спасибо за внимание!