

**Департамент образования администрация муниципального образования  
город Краснодар  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа №1 муниципального образования город  
Краснодар**

**ПРОГРАММА  
СТЕПЕННОГО ПОХОДА (2 степень)  
«ДОЛИНА ВОДОПАДОВ»**



Краснодар, 2017.

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

Полное название Проекта	Комплексная программа Учебно-тренировочного сбора «Долина водопадов»
Авторы проекта	Новицкий С.В., зам. директора МБОУ ДО СШ№1
Руководитель проекта	Директор МБОУ ДО СШ№1 Гречко С.В.
Территория, предоставившая проект	г. Краснодар
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа №1
Адрес организации	г. Краснодар, ул. Садовая 11 «Б»
Телефон, факс	Тел. 992-06-27
Форма проведения	Степенной поход (2 степени, пешеходный туризм)
Цель проекта	Отдых, оздоровление, тренировка туристических навыков, патриотическое воспитание
Профиль проекта	Физкультурно-оздоровительный; Нравственно-патриотический
Сроки проведения	13.06.2016-19.06.2016; 19.06.2016-25.06.2016;
Количество смен	2
Количество детей в одну смену	255 человек (15 гр. по 17 участников)
Количество взрослых в одну смену	30 представителей + 1 организатор
Место проведения	Краснодарский край, территория Северо-западного Кавказа
Условия размещения участников	Полевые (палаточный передвижной лагерь)
Условия участия в проекте	Возраст участников 12-17 лет, допуск врача к участию в походе, предварительная заявка на участие, туристический опыт руководителя группы
Краткое содержание проекта	прилагается
Особая информация и примечания	Заявки на участие в программе от образовательных учреждений подаются в отдел образования территориальных округов до начала летней оздоровительной компании

Руководитель

С.В.Гречко

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Настоящий проект имеет своей целью подготовку юных туристов и руководителей групп к проведению познавательных и безопасных путешествий. Степенной поход направлен на совершенствование физического и умственного развития, изучения родного края, его исторических и краеведческих ценностей, а также приобретению полезных жизненно-важных навыков.

Потребность в удовлетворении рекреационных запросов, а также активной потребности всегда остается на высоком организационном уровне и туризм, с момента его возникновения, стал основной формой активного отдыха, способом общения с живой природой.

Занятия туризмом позволяют снять психологическое напряжение, дополнить и удовлетворить эмоциональную и коммуникативную жажду любого человека. Обучающий и воспитывающий фактор туризма всегда будет положительно восприниматься обществом.

Изменение социально-экономических условий, политического уклада в России и связанные с этим территориальные переделы привели к тому, что наиболее посещаемые туристские районы оказались недоступными для массового туризма. Это стало одним из факторов возникновения соревновательных дисциплин. В последнее время возросла популярность видов соревнований на туристских дистанциях, которые были способом проверки школьников к спортивным походам. Соревнования на дистанция становится самостоятельным видом спорта, ему присуще: техничность, локальность проведения, возможность концентрировать большое число спортсменов в одном месте.

Обучение технике и тактике приемов преодоления естественных препятствий остается актуальной проблемой в обеспечении безопасности в туризме в целом и при проведении туристских мероприятий в частности.

Данный проект объединяет программный комплекс деятельности человека в природной среде, связывая в себе системы учебно-тренировочного процесса с элементами досуговой формы, как в теоретическом, так и в практическом аспекте, способствует активному формированию у детей и подростков интереса и мотивации к физической культуре, спорту, туризму, здоровому образу жизни, тем самым, отвлекая их от вредных привычек и губительного воздействия уличной среды.

Новизна проекта заключается в интегрировании видов туристской деятельности, способствующей решению основной цели развития детско-юношеского туризма в современных условиях. Создание адаптивной оздоровительно-воспитательной среды, показателем которой станет раскрытие творческого потенциала детей, проявления личностных качеств характера, жизнеутверждающей позиции здорового образа жизни.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Популяризация туризма, как средство активного отдыха и оздоровления детей и подростков.

2. Патриотическое воспитание, сохранение памяти павших в годы Великой Отечественной войны в горах Кавказа.

3. Воспитание общечеловеческих качеств, необходимых для адаптации и сохранения здоровья в современных условиях.

4. Способствовать приобретению практических навыков по туризму и выживанию в экстремальных условиях.

5. Создать условия для самопознания и самореализации подростков.

6. Способствовать у детей и подростков устойчивого интереса к занятиям физической культурой, спортом и туризмом, мотивации к здоровому образу жизни.

7. Обмен опытом работы туристских секций, отработка приемов обеспечения безопасности.

### **Механизм реализации программы:**

- теоретический курс подготовки руководителей туристских групп «Установочный семинар руководителей туристских групп, младших судей, инструкторов детско-юношеского туризма»;

- практический курс: непосредственное прохождение маршруту, соревнования на тактико-технической дистанции, поисково-спасательные работы.

### **Формы и методы:**

- учебные занятия;

- беседы;

- соревнования;

- конкурсы;

- консультации.

### **Предполагаемый результат:**

Руководители программы учебно-тренировочного сбора ожидают увеличение числа участников среди школьников города Краснодара и дальнейшее участие их в соревнованиях на дистанциях, ориентированию, туристских слетах, некатегорийных и спортивных походах, обмен опытом и стажировку руководителей групп

В результате реализации программы у детей будут сформированы следующие навыки:

- организация быта в природных условиях;

- самоорганизация в экстремальных ситуациях;

- туристские технические приемы преодоления естественных препятствий;

- коллективно-творческая деятельность;

- организация аварийных бивуаков и спасательных мероприятий.

В результате реализации программы будут сформированы следующие качества детей и подростков:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- положительные поведенческие реакции в детском коллективе;
- стремление к саморазвитию, самопознанию, самосовершенствованию, самоактуализации личности.

#### **Обеспечение программы:**

Методическое:

- разработка комплексных занятий;
- учебно-тренировочного плана;
- издательство методических рекомендаций в помощь руководителям групп.

Дидактическое:

- наличие карт местности;
- наличие карт индивидуальных командных тактических заданий;
- наличие пособий по играм на местности.

Материально-техническое:

- приобретение туристского снаряжения;

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Содержательная часть программы состоит из основных направлений:

- героико-патриотическое воспитание;
- спортивно-оздоровительная направленность;
- организация досуга;
- конкурсы.

Программа рассчитана на летнюю оздоровительную кампанию, разделена на два потока, продолжительность одной смены семь дней. Состав группы 17 человек (15 участников и 2 руководителя), возраст участников от 12 до 17 лет. Участниками программы могут быть учащиеся общеобразовательных школ, занимающиеся в кружках и секциях и участвующие в городских и краевых соревнованиях по туризму.

Данная программа предусматривает организацию летнего отдыха детей и подростков через разнообразные формы коллективно-творческой деятельности.

Структура учебного процесса состоит из комбинированных занятий на местности, имеющее в основе единство теории и практики. Во всей работе учебно-тренировочного сбора сочетается групповая и индивидуальная работа с участниками. Базовые первоначальные знания, умения, навыки участники учебно-тренировочного сбора закрепляют в практических делах: во время похода и соревнованиях по видам туристского многоборья и поисково-спасательных работ.



## **Природа района проведения похода**

Северский и район города Геленджика, одни из красивейших предгорных районов Краснодарского края. Они расположены с двух сторон Кавказского хребта. Благоприятные возможности для развития туризма сделали эти районы весьма популярными. Горные леса районов исхожены туристическими маршрутами, всемирно известные памятники истории и археологии привлекают сюда ученых, а источники целебных минеральных вод дают возможность поправить здоровье всем желающим.

Климат в горных районах континентальный. Средняя температура воздуха в июле +23°C. Осадков выпадает до 600-750 мм в год. Долгие солнечные и теплые дни сменяются мягкой и непродолжительной зимой. В конце апреля – начале мая случаются заморозки.

**На климат южных склонов** Кавказского хребта, влияет Черное море. В глубинах Чёрного моря температура никогда не понижается ниже +7 °С. Зимой тёплая вода из глубин поднимается кверху и заменяет собой охлаждённую на поверхности воду, которая опускается вниз. Таким образом в зимние месяцы из морских глубин тепло всё время подаётся на поверхность, а господствующие в это время года восточные береговые муссоны отгоняют от побережья Кавказа успевшие охладиться воды, вместо которых течение, идущее от берегов Малой Азии, приносит более тёплые воды. Благодаря описанным явлениям в восточной части Чёрного моря зимняя температура, в среднем, стоит выше на 6 °С, чем в западной половине его при одинаковой широте. В летние месяцы происходит обратное явление: поверхностные слои, нагретые сильнее глубинных, отгоняются от Кавказского побережья ночными бризами и заменяются более холодными нижними слоями воды. Это понижает температуру в жаркие часы дня, когда вместо ночного берегового ветра дует бриз с моря на берег.

Горы занимают большую часть этих районов. Горы на этой территории сложены из мощных пластов осадочных пород мелового периода, в отдельных участках - палеогена: мергеля, песчаника, глины, иногда известняков и конгломератов. По узким межгорным долинам берут начало ручьи, которые затем сливаясь, образуют реки и речушки, несущие свои воды к морям. Источник питания рек - грунтовые воды и осадки. Поэтому летом, когда нет дождей, русла рек могут быть совсем сухими - вода уходит под галечник и там продолжает свой путь к морю. Но, когда выпадают обильные осадки, особенно зимой, реки превращаются в широкие и бурные, даже грозные потоки. Тогда они размывают скалистые берега, вырывают с корнем деревья, дробят и перерабатывают эти камни и деревья и дарят их морю. По берегам рек повсюду можно встретить следы обитания человека предыдущих эпох - дольмены, курганы, могильники, а в берегах рек можно увидеть глиняные сосуды и другие предметы не столь отдалённой старины. В своих верховьях реки и ручьи протекают в ущельях, каньонах, где много живописных водопадов, водоскатов, чаш, естественных бассейнов и обрывистых скал. По приблизительным подсчетам на этих территориях находится более 1500 водопадов. Их высота от одного метра до 33 метров.

Леса и лесонасаждения занимают более 80% этой территории. По составу и распределению растительности они делятся на две зоны, которые разделяет Кавказский хребет. К северу от него выпадает меньше осадков, поэтому вершины и южные склоны гор здесь покрыты травой, ковылем и засухоустойчивыми кустарниками, состоящими из можжевельников - высокого, красного, вонючего, фисташки туполистной, держидерева, терна, шиповника, боярышника, грабинника, дуба пушистого, скумпии, бирючины обыкновенной, иглицы понтийской и др.

На южных склонах хребта эволюционно сформировалась и сохранилась до настоящего времени растительность третичной средиземноморской флоры. На вершине хребта сохранились древние нагорно-степные реликтовые сообщества - единственные на Кубани. Наиболее оригинальные из них - ковыльно-асфоделиновые. В травянистом покрове представлен эндемик лен эвксинский. Здесь произрастает 39 краснокнижных растений России.

На прибрежных склонах гор Большого Геленджика растет вместе с дубом пушистым, грабинником и пицундской сосной три вида можжевельников: высокий, вонючий и красный. Можжевельниковые леса это реликтовые леса Черноморья и Средиземноморья, которые сохранились только здесь и севернее до г. Анапа, и поэтому находятся под эгидой ЮНЕСКО. Они имеют большое водоохранное и почвозащитное значение. 1 га можжевельникового леса выделяет 30 кг летучих бактерицидных веществ. Этого достаточно для стерилизации воздуха в городе с населением 200 тысяч человек. Древесина можжевельника мягкая, упругая, устойчивая к гниению, отличается красивой текстурой, хорошо полируется. Древние греки называли ее кедром. Она обладает тонким запахом, сохраняющимся довольно длительное время. Так, обнаруженная в поселениях эпохи ранней бронзы, древесина можжевельника не утратила своего аромата, пролежав в земле 4000 лет.

Вместе с можжевельниками произрастает реликт третичного периода бакаут - фисташка туполистная (кевовое, ладанное, терпентинное дерево). Запах его живицы напоминает ладан. Финикийцы покрывали ей свою деревянную посуду. А в Древней Греции и странах Малой Азии и в Иране из нее изготавливали ароматические курения и жвачку. Смола кевового дерева издавна входила в состав мазей и пластырей, излечивающих ревматизм, заживляющих старые язвы и раны. Ее использовал знаменитый Авиценна. Ладанное дерево растет на солнечных склонах, над обрывами крутых берегов, имеет берегоукрепительное значение. У фисташки подземная часть больше надземной, благодаря чему она "выпивает" 20 тонн воды за год и выдерживает температуру воздуха от -20 до +50 градусов. На нее можно привить фисташку съедобную. В более южных странах фисташка является священным деревом. Оно растет медленно и достигает в 20-летнем возрасте одного метра, а в 1000 лет имеет высоту не более 15 м. Пицундская сосна растет на берегу Черного моря и прибрежных скалах от Анапы до Пицунды. Сосна пицундская является древним представителем третичной флоры, сохранившимся до наших дней на Северо-Западном Кавказе. Причем этот аборигенный реликт пережил здесь ледниковый период. Эту сосну также называли колхидской, абхазской и приморской. Сосна пицундская произрастает в

узкой прибрежной полосе и только в Геленджике уходит от побережья на 5-6 км. Она неприхотлива, нетребовательна к почве, солеустойчива, светолюбива. Хвоя живет два года, шишки не опадают и несколько лет висят раскрытыми на деревьях. Растет сосна быстро и в сто лет достигает высоты 40 м при диаметре ствола 90 см. Кроме Кавказа сосна пицундская произрастает в Крыму - около мыса Айя и Судака.

К северу от хребта растут широколиственные леса из дуба, граба, клена, вяза, береста, тополя, липы и других. В поймах и на берегах рек произрастают ива, ясень, калина, ольха, крушина, бузина, чубушник, бирючина, кизил, свидина, клекачка перистая, жасмин, лещина, дикие яблоня и груша, алыча, грецкий орех, черешня, мушмула, папоротники, мать-и-мачеха, хвощ. На опушках и полянах - ежевика, терн, боярышник, шиповник. На северных склонах гор и в межгорных котловинах на высоте 300 м над уровнем моря и выше растет бук. Под пологом букового леса можно встретить тисс ягодный, вечнозеленый кустарник волчегондик понтийский, лавровишню лекарственную. Всего в двух ущельях рек встречается самшит. Тисс ягодный растет также и в приморских ущельях. Здесь он ниже, чем на больших высотах вблизи вершин хребтов ГКХ, но в диаметре может достигать одного метра. Если учесть, что даже в прохладных горах Скандинавии тиссы достигают в диаметре только двух метров, а живут они там до двух тысяч лет, то нашему тиссу более 1000 лет! И он кандидат в памятники природы Геленджика. Но в южных странах тиссы живут и поболее. Например, в Египте в пустынных горах был найден тисс с одной живой веткой, который сохранился на дне глубокого ущелья со времен, когда климат там был влажным. А это было более 7000 лет назад! У тисса все части дерева ядовиты. Много фитонцидов. Его еще называли нежной-дерево. Из него делали усыпальницы для сильных мира прошлого, где их тела превращались в мумии. Что ценилось потомками, которые гордились "святостью" своих предков.

Характерны для побережья вьющиеся растения: павой (сассапариль), обвойник, ломонос, дикий виноград, вечнозеленый плющ кавказский и колхидский, тамус, жимолость этруская и другие. Они густо переплетают деревья и кустарники на опушках леса, на подступах к горным щелям, превращая их в громадные зеленые валы. А колючий павой в сырых местах делает лесные чащи вовсе непроходимыми. Кабаны любят устраивать в таких местах "днёвки". Плющ плотно обвивает деревья, прикрепляясь к их коре лапками с короткими цепкими жгутиками. Иногда толщина основного стволика плюща достигает толщины 15-18 см в диаметре. Один из видов плюща густо стелется по траве, образуя между деревьями пушистые зеленые ковры.

В лесу, на вершинах деревьев можно видеть шаровидные зеленые с желтым оттенком образования. Это паразитическое вечнозеленое растение омела. Ее нитевидные крепкие корни несут на кончиках сосущие устройства в виде бутылочного горлышка.

На горных лугах много цветов: первоцветы, шафраны, гиацинты, миндаль низкий, пионы, тюльпаны, тимьяны, ирисы, жимолость, зверобой, лилии, асфоделина крымская, ономы, колокольчики, васильки, мальвы, ладанники, ятрышники, астрагал, девясил, пионы, шалфей, вероники, ветреницы, борщевик,



камнеломки, фиалки, офрис пчелоносная, дифелипея, петров крест, иберис, левкой, безвременники, ромашки, клевер, купены, эремурусы, пролески и др.

На полянах и обочинах лесных дорог можно встретить ясенец кавказский - однолетнее растение до 60 см высотой. Цветет оно в мае-июне, в высокогорье - в июле. В его светло-сиреневых цветах, листьях и стебле содержится эфирное масло, которое очень токсично и дает сильные ожоги на теле человека. В народе его называют огонь-цветок и неопалимая купина. При поднесении огня пары эфира над цветком вспыхивают пламенем, не повреждая его лепестков. Это растение растет и в других местах, например, в Средней Азии, но там горение не наблюдается. Загадка этого пока не разгадана. Необычное свойство "горения" растения вошло в мифы и предания. Неопалимая купина вошла даже в библейскую мифологию как вечно горящее и несгорающее растение.

**Животный мир.** Разнообразен также животный мир. Обилие горных рек, ручьев, орехоплодных, фруктовых деревьев, ягод, густые лесные чащи, глубокие ущелья создают благоприятные условия для жизни животных. Из крупных хищников распространены шакал, волк, лиса, кавказский кот, рысь, бурый кавказский медведь. Хорошо прижилась енотовидная собака, завезенная из Приморского края, и енот-полоскун из Северной Америки. В дубовых и буковых лесах пасутся небольшими стаями кабаны, встречаются благородные олени и косули. Скалистые склоны облюбовали серны. Можно увидеть ежей, землероек, кротов, хорей, летучих мышей. Из ценных пушистых зверей распространены куницы - каменная и лесная, европейская норка, выдра, барсук, ласка, заяц-русак, соня лесная, полчок и алтайская белка. Соня лесная и полчок - небольшие зверьки. Соня - буровато-серая, строит гнезда в дуплах. Полчок - светло-серый, голубоватый с красивым пушистым хвостом, делает большие шарообразные гнезда в чаще кустарников, подвешивая их на сучья.

Из пресмыкающихся обитают: черепахи речная и средиземноморская, полоз обыкновенный или желтобрюх, полоз узорчатый, эскулапова змея, обыкновенный и водяной ужи, безногая ящерица - желтопузик, ящерица прыткая, тритон, саламандра, лягушка-квакша и огромная серая жаба - реликт Черноморского побережья. Из ядовитых змей встречаются: гадюки степная и кавказская, Кознакова.

В лесах и на лугах встречается много птиц. С восходом солнца чащи оглашаются их криком, пением и щебетанием. Там обитают: сойка, горлица, иволга, дикий голубь, беркут, ястреб-перепелятник, черный ворон, кобчик, дятел, сорокопуд, удод, пустельга, сизоворонка, выпь, кулик, сова, соловей, перепел, козодой, кукушка, щегол, вальдшнеп, филин. В городе и поселках можно увидеть воробьев, синиц, малиновок, голубей и ворон. Над морской гладью летают чайки, бакланы, нырки. Осенью у побережья появляются различные виды водоплавающей дичи: чомга, озерная чайка, лебедь, пеликан, гагара. На короткий отдых останавливаются в этих местах: утки, вальдшнепы, степные перепела.

Очень разнообразен мир насекомых. Каких только представителей здесь нет: жужелицы-бронзовки, жуки-носороги, дровосеки, миниатюрные аленки, разноцветные божьи коровки, нарядные стрекозы, пчелы, шмели, пестрые бабочки, среди которых выделяются узорчатые махаоны и желтые лимонницы. На

деревьях без устали стрекочут цикады. В земле и среди камней живут сколопендры, темно-бурые многоножки. В мае укус этих насекомых ядовит. В июне-июле, ночью в воздухе вспыхивают яркие точки жучков-светлячков.

**II. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПО ДНЯМ.  
(ГРАФИК ДВИЖЕНИЯ НА МАРШРУТЕ)**

День пути	Участок трассы	Км.	Чистое ходовое время	Средняя скорость	Характер пути
1.	г. Краснодар-ст.Убинская	59			Переезд на автобусе
1.	ст. Убинская – щель Убин-Су	15	5	3 км/час	Путь проходит по гравийной дороге далее дорога переходит в лесную.
2.	щель Убин-Су – приют Пшадские водопады	10	4	2,5 км/час	Маршрут проходит по лесной дороге, которая переходит в тропу
3.	Посещение Пшадских водопадов (дневка)	2	2	1 км/час	хорошая натоптанная тропа
4.	приют Пшадские водопады- дол.реки Афипс	15	5	3 км/час	хорошая натоптанная тропа
5.	Посещение водопадов на реке Быстрой, гор.бол.Афипс (радиально)	5	3	1 км/час	хорошая натоптанная тропа
6.	дол.реки Афипс-тур.база Планческая щель	15	5	3 км/час	Лесная дорога переходящая в гравийную дорогу
7.	тур.база Планческая щель -г.Краснодар	55			Переезд на автобусе
<b>Всего</b>	-	<b>62</b>	<b>22</b>	<b>≈ 3 км/час</b>	-

### III. Техническое описание пешеходного маршрута «Долина водопадов»

**Продолжительность 7 дней**

**Протяженность –62 км**

Пешая часть маршрута начинается в станице Убинской, которая находится на расстоянии 59 км. от города Краснодара. Первые интересные археологические объекты начинаются в самом начале маршрута – в 4 км к югу от ст. Убинской на левом берегу реки Убинка, у подножья отрога хребта Дерби, в 25 м от реки (на противоположном берегу находится оздоровительный детский лагерь "Дубрава"). Из нескольких дольменов уцелел только один (реставрирован). Он ориентирован порталом на восток. Не исследовался. Датируется около середины II тысячелетия до н.э. В окрестностях есть дольмены на вершине водораздельного, в 1,5 км к северо-западу от упомянутого дольмена. Южнее в 400 м и в 200 м выше реки на другом отроге того же хребта известны загадочные камни с вырубленными в них правильными четырехугольными корытцами (жертвенники).



Немного о самих дольменах. Об обрядах при возведении гробниц, похоронах и периодически повторявшихся жертвоприношениях можно только догадываться. Как и египетские пирамиды, дольмены скорее всего воздвигали еще при жизни тех, кому суждено было найти здесь свое последнее жилище. На ломку камня, доставку плит к месту погребения и сооружение самой усыпальницы не хватило бы немногих дней, пока тело умершего не начало разлагаться. В ряде дольменов обнаружено по несколько костяков, но очень редко трех. Вероятно, каждый каменный домик был семейным склепом, а группа дольменов – родовым кладбищем. Тело засовывали внутрь через отверстие в передней стенке, затыкавшееся затем каменной пробкой. При новых захоронениях пробка вынималась.

Часто перед дольменами, стоящими на склоне горы, находится ровная площадка. Близ пос. Каменноостского вокруг нее вкопаны большие столбообразные камни-менгиры. Такие же площадки или «дворики» есть около

дольменов и в других странах – в Испании, Англии, Франции. Предполагают, что тут совершались какие-то религиозные церемонии. На верхней плите дольменов или на особых камнях перед ними кое-где выбиты чашевидные углубления для жертвоприношений и возлияний. Адыгейское племя шапсугов еще в XIX веке приносило к дольменам жертвенную пищу. Этот обряд мог сохраниться с древнейших времен, когда на кладбище приходили с пищей родичи погребенных.

Б.А.Куфтин обратил внимание на то, что глиняные чашечки из дольменов, как правило, сделаны небрежно, хрупки и малы по размеру. По-видимому, они изготовлены специально для сопровождения покойников. Миниатюрность сосудов Куфтин объясняет, исходя из этнографических параллелей. Первобытным народам душа представляется очень маленькой. В чашечки наливали питье для душ умерших. В адыгейской легенде о домах карликов чувствуется отголосок этих верований. В легенде говорится, что карлики жили в пещерах, а потом им хитростью удалось заставить могучих, но простоватых великанов построить себе каменные дома. Мы помним, что в конце III тысячелетия до н.э. кавказские племена порою селились в навесах под скалами. Адыгейскую легенду можно понять и так: маленькие души людей, обитавших некогда в пещерах, теперь живут в дольменах.

Нет еще ответа на главный вопрос: откуда пришла к нам идея погребального сооружения. В Сибири, Палестине, Северной Африке, Испании, Франции, Англии, в Дании, в южных районах Скандинавии, в Иране, Индии и Юго-Восточной Азии изучены каменные склепы, очень похожие на кавказские. Строили их разные племена и не всегда в одну и ту же эпоху, но идея такой постройки несомненно должна была иметь общее происхождение. Некоторые археологи думают, что дольмен воспроизводит форму египетской гробницы - мастабы, другие их опровергают. Бесспорно, лишь тяготенье дольменов к приморским районам, указывающее на роль морских сношений в распространении этих своеобразных усыпальниц.

Размещая плиты с точным строительным расчетом, создатели дольменов проявили себя и в качестве архитекторов. Почти везде боковые плиты и кровля несколько выступают над передней стеной. Получается П-образный портал. Задняя стена обычно ниже передней, и крыша лежит наклонно. Все это позволило выделить в постройке элементы конструкции – несущие свод опоры и выразить ощущение прочности, незыблемости дольмена. Как мы уже говорили, именно стремление к прочности потребовало возведения дольменов из пяти крупных плит, а не из брусчатки или рваного камня.

Монолитность, несокрушимость роднит кавказские усыпальницы с египетскими пирамидами. Сходство закономерно. И те, и другие должны были служить вечными жилищами для людей, считавших эту жизнь временным пристанищем и воплотивших веру в иную жизнь в монументальных каменных гробницах.

Снаружи дольмены никак не украшали, хотя их стены – идеальная плоскость для орнаментального фриза. Но такой фриз неизбежно разрушит плоскость всего архитектурного сооружения. Поэтому в тех редких случаях, когда на дольменах есть орнамент, он сводится к узким поясам узора: например, в долине р. Жане –

зигзаги на портале выступающих перед входом в дольмен торцах боковых плит. Монолитность стен этим не нарушена.

Если снаружи плиты не могли быть декорированы без ущерба для архитектурного замысла памятника, то с интерьером дело обстояло иначе. Внутри некоторых дольменов были довольно просторные помещения (до 7,7 кв. м, как в Эшери), правда, слабо освещенные, но все же напрашивающиеся на какое-то убранство. В Западной Европе известны мегалитические гробницы с гравировкой. В Крыму открыты погребения эпохи бронзы в каменных ящиках, расписанных изнутри. Иногда украшены и кавказские дольмены; близ Геленджика, в долине р. Жене на их плитах выгравированы зигзаги и треугольники. У станицы Новосвободной сохранилась красная роспись.

Исследователи мегалитов Западной Европы пришли к выводу, что резьба в усыпальницах изображает ковры. На одном фризе, помимо их геометрического узора, показаны как бы повешенные на стену лук и колчаны со стрелами, т.е. воспроизведено все внутреннее убранство дома. Чисто ковровый характер имеет и орнамент крымских каменных ящиков. Строителям дольменов подчас хотелось сделать каменное жилище покойника не только прочным, но и уютным. На плиты известняка переносили рисунки с тканей, висевших в домах побогаче. Этот мотив очень типичен для прикладного искусства. В росписях египетских пирамид можно узнать орнаменты на краях циновок, а в боспорских склепах – написанные на стенах ковры. Да и в древнерусских церквях мы заметили длинные белые полотнища, обрамляющие над полом нижний ярус фресок.

Самые поздние из дольменов, раскопанные в Причерноморье, датируются I тысячелетия до н.э. Склепы, сходные с ними по форме, сложенные уже не из монолитов, а из мелких камней, строились на Кавказе вплоть до XI-XII веков н.э.

Кавказские племена железного века берегли древние кладбища. Сто лет назад русские казаки, заселившие Прикубанье, постоянно наталкивались на совершенно целые дольмены. Большинство из них были заткнуты пробками. Местное население еще смутно помнило о поклонении на древних могилах, а кое-где продолжало выполнять эти обряды. Адыгейцы были уверены, что повреждение дольменов повлечет за собой мор и несчастье.

Чувство почтения к далеким предкам и боязнь нарушить их покой в течение сорока столетий передавалась от дедов к отцам, от отцов к детям и даже к чужим по происхождению народам.

Это явление наблюдается всюду, где есть мегалитические памятники. В Бретани еще на рубеже XIX и XX веков к ним приносили больных в надежде на исцеление и ходили молиться девушки, мечтавшие выйти замуж. Французские этнографы описывали хороводы вокруг менгиров. Известны церковные послания эпохи средневековья, запрещающие паломничество к этим языческим сооружениям. Но в борьбе с тысячелетними поверьями церковь была бессильна. Тогда началась «христианизация» мегалитов. На них установили кресты, а над некоторыми дольменами возвели церкви.

То же произошло в Закавказье. Тут у менгиров были святилища, им жертвовали петухов и баранов, определенное число раз оползали каменные



столбы на коленях. Христианство узаконило эти обряды. И здесь мы находим часовни над менгирами.

Нечто подобное отмечено и у славян. В Почаевской лавре богомольцы прикладываются к камню со «стопой богородицы», несомненно, еще языческой святыне. В 6 км от Кирилло-Белозерского монастыря, в часовне, лежит другой валун. Монахи усмотрели на нем след Святого Кирилла. Культ камней – «следовиков» восходит к бронзовому веку. Напомним, что в это время стопы изображали на камнях в Приазовье, на Урале, в Сибири и в Карелии. Уже Геродоту показывали у реки Тираса (Днестра) отпечаток ступни Геракла в скале. Он похож на след человека, но в длину имеет два локтя.

Охраняемые народным поклонением мегалиты Бретани и Закавказья благополучно дожили до сего дня. Дольменам не повезло. В 1897 году основатель Краснодарского музея Е.Д.Фелицин сетовал: «Горцы, предшественники наши в Закубанском крае, относятся вообще с большим уважением к памятникам старины, в чем бы они ни заключались. К сожалению, кубанские казаки, унаследовав их места, не подражают этой похвальной черте горцев. Еще до революции были уничтожены сотни дольменов. Часто их разбивали без цели, просто, чтобы «испытать силу». Даже интеллигентные инженеры способствовали разрушению памятников, распорядившись использовать эти плиты на щебень для Черноморского шоссе. И вот результаты. В 1885 году на Богатырской поляне стояло 360 дольменов, в 1928 году – 20, а нынче их нет совсем.

Итак, темные неграмотные адыгейцы ничем не повредили дольменам, а народ с более высокой культурой стер их с лица земли. Разгадка парадокса в том, что для адыгейцев «испун» был чем-то священным, а для русских – чужим, непривычным и ненужным. Сейчас участь немых свидетелей прошлого волнует не только археологов и искусствоведов. Извлечем же урок из истории дольменов. На наш взгляд, он формируется так: сохранить памятники могут те, кто их любит, кто дорожит ими, но отнюдь не те, кто недоумевает «зачем все это нужно». В старину древности защищала религия. Теперь их оберегает культура. В период, когда религия утратила былую роль, а понимания ценности культурного наследия еще нет, обычно и погибают археологические объекты и произведения древнего искусства. Именно при таких обстоятельствах погибли дольмены Прикубанья. Драматична и удивительна их судьба. Четыре тысячи лет назад, увлекшись заимствованным откуда-то со стороны учением о жизни и смерти, племена Северо-Западного Кавказа принялись сооружать рассчитанные на века мегалитические гробницы. Древнейшие самые большие дольмены появились на берегах Черного моря. Создатели этих усыпальниц не были мифическими великанами. Это были люди, обитавшие в пещерах или в поселках из глинобитных плетневых «турлучных» домов, сравнительно недавно познакомившиеся с металлом. Каждая усыпальница требовала тяжелой многодневной работы, и все же одно поколение людей за другим отказывалось ради нее от своих повседневных дел. Постепенно идея дольмена распространилась с побережья в горы и перевалила через Кавказский хребет. Завоеывая новых приверженцев, идея слабела: дольмены Прикубанья меньше Причерноморских. Наконец, от нее осталась лишь оболочка: каменные гробницы

с отверстием в передней стенке строили по-прежнему, однако складывали их уже их мелких плиток. Творчество титанов сменилось ремеслом рядовых каменщиков. Практический расчет победил идею. В XII веке исчезли и эти подражания древним склепам. Мелькало столетие за столетием, мир неузнаваемо преобразился, а старики-шапсуги все еще носили к дольменам пищу для духов. Потом пришел чужой народ и разрушил «богатырские хатки». Такова история дольменов. Право же, стоя перед последними из них, есть, о чем задуматься. Продолжаем движение вверх по долине Убин-Су; сначала путь проходит по гравийной дороге далее она переходит в лесную дорогу. Через 12 км. выходим в щель Убин-Су, которая представляет собой большую поляну на которой находится пасека.

Во **второй день** нам предстоит пересечь Главный Кавказский хребет. Главный Кавказский хребет разделяет Кавказ на две части Закавказье и Северный Кавказ. Протянулся горный массив от Черного моря до Каспийских берегов (с юго-востока на северо-запад), и длина его составляет более чем 1200 км. Высотные отметки варьируют между 260 и 3360 метрами над уровнем моря. Великолепное сочетание причудливого рельефа и мягкого климата делают его идеальным местом для туристического и активного отдыха во все времена года. Хребет состоит из известняков и мергелей, и ранее был океанским дном. Сильно выражена складчатость, которую можно наблюдать на всем протяжении горного массива. Двигаемся по дороге около 4 километров, несколько раз пересекая реку, выходим к пересечению с маркированной тропой (дорога уходит влево, тропа прямо вдоль ручейка, с постепенным набором высоты). Пройдя еще около километра, поднимаемся на ГКХ. Далее вниз до Пшадских водопадов, стоянка возле приюта платная, поэтому рекомендуем пройти немного ниже приюта.

В **третий день** дневка, посещение Пшадских водопадов. Пшадские водопады находятся на Красной речке (правая составляющая реки Пшада), на том участке ее долины, которую лесники и охотники называют Базами.

Свое начало река берет на восточных склонах горы Папай и течет на юго-восток между Церковным хребтом и массивом горы Пшада. Водопады располагаются над уровнем моря на высоте от 240 до 270 м. Всего в этом районе имеется 13 водопадов, 8 из которых находятся на реке Красная, а остальные - в устье двух ее правых притоков и в русле ее левого притока. Размещаются все водопады на небольшом расстоянии друг от друга.

Оляпкин – это самый низкий и самый крупный по течению водопад этой группы. Наибольшая высота его водопадного уступа составляет 9 м, хотя высота водопадной струи может быть несколько меньше, поскольку дно реки к левому берегу скошено и высота уступа здесь меньше. Второй по высоте и самый верхний по течению водопад располагается в устье Водопадного ручья (правый приток Красной реки). Отвес этого водопада равен 7 м. Высота остальных водопадов колеблется от 0,9 до 4,5 м.

Древние называли Пшаду «долиной безветрия», и с ней создано множество легенд и сказаний. Название говорит само за себя: именно умиротворение и слияние с природой ощущает всякий человек, побывавший здесь хоть раз.



Лишь шум воды и горных потоков нарушает привычную тишину этого места. Вдоль долины расположилась одноименная река – тихая летом и беспокойная весной, когда она несет талые воды в море, полностью заливая долину и разрушая порой все на пути.

Как и Пшадская долина в целом, водопады хранят множество тайн и легенд. Одна из них гласит, что путник, задержавшийся в этом месте до заката, может своими глазами увидеть Пшадскую деву, которая возникает из ничего и манит людей. Если поддастся чарам и пойти за ней, она столкнет доверчивого путника в пучину водопада. Не спешите скептически хмыкать, ведь кажущемуся вымыслу соответствует, как говорят, реальная история.

В давние времена, на этом месте стоял аул, где обитали степенные горцы. У них существовал древний обычай: женить сыновей по старшинству. Случилось так, что один из младших сыновей повстречал суженую ранее, нежели его старший брат. Но однажды произошла непредвиденная ситуация – со скалы сошла лавина, и огромный камень перекрыл русло реки так, что она начала подтапливать аул.

Юноша вызвался помочь в беде, но лишь в том случае, если его женят раньше старшего брата. Однако попытка оказалась неудачной, и с тех времен никто его не встречал. Невеста кинулась искать суженого ночью к водопаду и тоже исчезла. Именно так и возникла легенда о прекрасной девушке, предстающей в образе белоснежного облака и губящей людей.





У этой легенды также есть другие версии. Одна из них гласит, что девушку выдали замуж за немилого, а другая утверждает, что она погубила себя, так как не могла выйти замуж за возлюбленного из враждебной общины.

А еще рассказывают, что в тех краях появляется призрачный грузовик – ГАЗ-63 военных времен, у которого горит лишь одна фара. Якобы он останавливается у путников, и все, кто рискуют сесть в кабину, пропадают без следа. Если же не принять приглашение водителя, грузовик просто уезжает.



На следующий день (**четвертый день**) Нам предстоит подняться на ГКХ, далее по Поперечному хребту в долину реки Афипс. Река Афипс берёт истоки на северо-восточном склоне лесистой горы Большой Афипс (738 м) и впадает в реку Кубань. Общая длина реки 96 км. Река протекает через населённые пункты: станция Смоленская, посёлок Афипский.

Растянувшись на 96 км, Афипс пересекает куэстовую гряду и, выйдя на просторы предгорной флювиогляциальной равнины, вливает свои воды через Шапсугское водохранилище в реку Кубань у аула Афипсип.

Река Афипс имеет ряд притоков – небольших горных рек. Наиболее крупными её притоками являются река Шебш протяженностью 100 км и река Убин длиной 63 км. Афипс в верхнем и среднем течении мелководен, ниже впадения в него реки Шебша встречаются глубокие места. Река довольно спокойно несёт свои чистые воды по галечниковому руслу, но в период половодья становится бурной и многоводной.

Питание реки Афипса происходит через атмосферные осадки и грунтовые воды. Водный режим реки — паводочный. Весной, как и у многих рек, у Афипса наблюдается наибольшие подъёмы воды, а минимальный уровень — с июля по сентябрь включительно. Зимой река имеет свойство замерзает, ледостав продолжается около месяца, примерно это январь, февраль.

В бассейне Афипса расположены минеральные источники. Наиболее известные — Запорожские источники в долине реки Убин. Здесь насчитывается 14 выходов соляных и соляно-щелочных вод типа «Ессентуки».

Река Афипс и окружающие её поднятия представляют собой сочетание невысоких горных гряд и хребтов с неглубоко врезанными водотоками.

**В пятый день** у нас опять дневка. Посещение водопадов на реке Быстрая и восхождение на гору Большой Афипс. Ручей Быстрый — самый верхний левый

приток Афипса. Он разделяет горный массив Большой Афипс и хребет Воровской. Путь по тропе вдоль ручья от устья до истока преодолевается всего лишь за 1—1,5 часа. Но сколько водопадов и водоскатов встречаются на нем. Высота их от 1,5 м до 7-8 м. Впечатляет 2-ступенчатый водопад высотой 18-19 м. В самих верховьях ручья, под горой Макитра, имеется 30-метровый скальный пласт, с верхнего отступа которого срывается несколько струек воды.



Название вершины Большой Афипс, скорее всего, происходит от абхазского слова «Афы», которое в переводе означает «бог грома и молнии». Первоначальное название горы, по-видимому, было видоизменено, теперь оно соответствует названию протекающей здесь реки Афипс, которая берет свое начало с северных склонов горы.

Высота горы Большой Афипс составляет 738 м. Подъем на вершину осуществляется без всякого дополнительного снаряжения. Вертикальные склоны начинаются лишь ближе к вершине, но замечательную панораму окрестностей можно увидеть уже с середины склона.

На вершине Большой Афипс, окруженной горно-луговой растительностью установлен геодезический знак.



Древесный мир данного массива достаточно разнообразен. В основном здесь преобладают бук и дуб, также на северных склонах изредка встречается тис ягодный.

На следующий день (**шестой день**) мы двигаемся по дороге вниз вдоль реки Афипс и останавливаемся, не дойдя 1,5 км. До приюта Планчешская щель. (Змеиная щель).

В **седьмой день** нам предстоит радиальный выход к достопримечательности Северского района, Планчешские скалы, они протянулись почти на три сотни метров. Сложенные бронированными песчаниками они достигают высоты 22 метров. Широкую известность получили в 70-х годах прошлого века, во время туристического бума на Кубани. Тогда эти скалы стали полигоном, для готовящихся к более серьезным выходам скалолазам и альпинистам.





## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПО ДНЯМ.

### 1 ДЕНЬ

Время суток	Содержание
12.00	Сбор групп из г. Краснодара в ст. Убинская,
10.00-12.00	Радиальный выход к Убинскому дольмену
12.00-13.00	ОБЕД
13.00	Выход на маршрут
18.30	Общий сбор участников. Инструктаж по правилам техники безопасности, пожарной безопасности, соблюдение норм санитарии и гигиены в условиях полевого лагеря, охране природы.
19.00-20.00	УЖИН Завхозы групп проводят проверку бивуаков, хранения снаряжения, продуктов, дисциплины в группе.
20.00-21.00	Совещание руководителей групп. Выдача топографических карт.
22.00	ОТБОЙ

### 2-6 ДЕНЬ

Время суток	Содержание
6.00-7.30	Подъем. УГГ. Сан. процедуры.
7.30-8.00	Завтрак, сбор групп (взять с собой перекус для легкого обеда)
9.00	Выход групп на маршрут.
14.00-15.00	ОБЕД
19.00-20.00	Размещение участников на месте стоянки.
19.00-20.00	<b>УЖИН</b>
19.00-20.00	Свободное время
20.00-21.00	Совещание руководителей групп. Подготовка к переходу получение необходимых инструкций, карт.
22.00	ОТБОЙ

### 7 ДЕНЬ

Время суток	Содержание
6.00-7.00	Подъем. УГГ. Сан. Процедуры. <b>Завтрак.</b>
8.00	Сбор лагерей, уборка территории, прием территории
9.00	Выход на маршрут
11.00-12.00	<b>Обед</b>
12.30	Отъезд групп



