



МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
25 августа 2021 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор  
Л.В. Третьякова  
26 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
туристско-краеведческой направленности  
углубленный уровень

**«СПЕЛЕОТУРИЗМ»**  
спелеотуристского клуба «Солнышко»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 3 года с открытым циклом

Автор-составитель программы:  
**Ситников Глеб Викторович**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**НОВОСИБИРСК 2021**

# СОДЕРЖАНИЕ

## Раздел 1

### Комплекс основных характеристик программы

#### Пояснительная записка

- направленность программы
- уровень программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- краткая характеристика обучающихся
- особенности организации образовательного процесса
- объем и срок освоения программы
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
- принципы и методы обучения

#### Цель и задачи программы

#### Содержание программы

- учебно-тематический план
- содержание учебного плана

#### Планируемые результаты

## Раздел 2

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Календарный учебный график

#### Ресурсное обеспечение реализации программы

- материально-техническое обеспечение
- информационно-методическое обеспечение
- кадровое обеспечение

#### Оценка результатов освоения программы

- формы оценки
- критерии оценки

#### Рабочая программа воспитания

#### Календарный план воспитательной работы

### Список литературы

# РАЗДЕЛ 1

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### **Направленность программы**

Программа туристско-краеведческой направленности, вид деятельности – спелеотуризм. Что же такое *спелеотуризм*? Это, прежде всего, мир пещер, то есть подземный мир. Это область творчески ориентированной практической деятельности, которая меньше всего описана в литературе или показана на экране. Французский ученый-спелеолог Норбер Кастере так говорит о пещерах: «Под землей, где все так необычно и непривычно, человек чувствует себя, словно перенесенным в иной мир, и не перестает удивляться чудесам и диковинам, встречающимся здесь буквально на каждом шагу». Подземный мир – особый изолированный мир со своей особой атрибутикой: совершенно ни на что не похожими ландшафтами, флорой, фауной, звуками, запахами. Мир, лишенный солнечного света, и потому – таинственный. Пещеры – это последние «белые пятна» на планете Земля, последний оплот романтиков, ищущих места, где не ступала нога человека. Наверное, поэтому спелеология – это наука, в которой еще возможны случайные и неслучайные открытия, и которая притягивает к себе людей любопытных и любознательных, понимающих ценность и красоту мира природы, в которых живет дух первопроходцев.

**Уровень программы** – углубленный, предполагает углубленное изучение содержания материала и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

#### **Актуальность программы**

В настоящее время перед педагогической наукой и практикой стоит задача развития личности ребенка, его познавательно-творческих способностей, воспитания характера, раскрытия творческого потенциала. Занятия спелеологией и спелеотуризмом, как одним из направлений дополнительного образования, в этом плане являются особым родом «искусства», через которое происходит приобщение ребенка к миру, самоопределению в нем, своеобразной школой поведения в нестандартных ситуациях, что очень важно для ребенка, как в данный момент, так и для его будущей взрослой жизни.

#### **Отличительные особенности программы**

Уникальность данной образовательной программы заключается в том, что детская спелеология как практико-ориентированная педагогическая деятельность не имеет до настоящего времени обстоятельного теоретического и методического обоснования.

Важной особенностью программы является отбор содержания. Предметное содержание образовательной программы расширяется и обогащается за счет тематического согласования с такими школьными курсами, как биология, физика, химия, основы безопасности жизнедеятельности, практических занятий по психологии общения. Тематическое согласование осуществляется на тактическом уровне, исходя из реальных проблем и задач, возникающих в ходе обучения. Таким образом, содержание образовательной программы «Спелеотуризм» способствует углубленно-интегрированному освоению детьми практически многих образовательных областей, в первую очередь – естествознания, социальной практики, физической и духовной антропологии.

В клубном объединении воплощается идея гуманистически ориентированного развития личности в коллективе единомышленников. Спелеология и спелеотуризм в данном случае служат фоном, содержательно-смысловой основой для осуществления задач воспитания и развития личности.

### **Краткая характеристика обучающихся по программе**

Оптимальный *возраст вхождения обучающихся в образовательную программу* – младший подростковый. Это обусловлено следующим рядом причин:

1. Этот возраст детей характеризуется обостренным интересом к процессу самопознания, саморазвития.

2. Именно в этот период возникает необходимость в расширении пространства коммуникативного общения, причем не только со своими сверстниками, но и со старшими, взрослыми.

3. Для успешного освоения теоретических знаний по спелеологии крайне необходима исходная базовая основа таких школьных курсов как химия, физика, география.

Дети принимаются в группы после собеседования с родителями и по личному заявлению родителей. Обязательным условием зачисления учащихся в группы является регистрация на портале «Навигатор дополнительного образования».

Требуется медицинская справка о состоянии здоровья.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Клуб – это общение друг с другом людей разного жизненного опыта; это возможность интересно и познавательно организовать досуг; это развитие творческого потенциала и применение его в деле; это помощь друг другу в умении жить и быть в согласии с миром. Ведущую роль в подростковом возрасте приобретает общение. Именно в общении подросток интенсивно развивается. Поэтому неслучайно клуб является той формой творческого объединения, в котором ребенок оптимальным образом осваивает программу по спелеотуризму.

Логика учебного года предусматривает *календарно-блочную систему обучения*, в основе которой – подготовка детей к походу и участие в нем. В течение учебного года планируется проведение 7 походов с прохождением пещер различной категории сложности:

1 блок – в осенние каникулы (ноябрь)

2 блок – в зимние каникулы (январь)

3 блок – в весенние каникулы (март) и майские праздники (май)

4 блок – в летние каникулы (июнь, июль, август)

Поход рассматривается нами как комплексная форма, с одной стороны – по освоению новых знаний, с другой – по проверке и отработке ранее полученных знаний и умений. В походах дети знакомятся не только с пещерами, но и с географией, геологией, культурой народа, населяющего район, в котором проходят походы. Изучение языка этого народа, хотя и поверхностное, дает представление о речи этих людей. Происходит также знакомство с национальной кухней. В походе у детей идет подсознательный сбор информации из окружающего мира, переработка и систематизация этой информации. Идет развитие познавательных процессов, внимания, восприятия. Очень важный фактор - это приобретение друзей. Ведь друг в походе и друг в школе - это разные понятия. Походная жизнь дает возможность воспитывать самостоятельность. В настоящее время родители практически не развивают самостоятельность у своих детей. Ребенка нужно не готовить к жизни, а помочь ему ее прожить. В походе подростки становятся более самостоятельными и начинают осознавать ответственность за себя и за других. Освоение механизмов самозащиты, саморегуляции эффективнее проходит в комплексе с процессами самопознания, самовоспитания, физического саморазвития. В походе дети также совершенствуют свой морально-волевой и физический уровень. Причем, спелеология дает не только физическое здоровье, (хотя, безусловно, пещерный воздух полезен из-за повышенной ионизации), но и обеспечивает еще и формирование определенных спортивных навыков.

Через организацию спелеологических и туристических походов в содержании образовательной программы контекстно реализуется и принцип региональной

направленности содержания деятельности, выраженный в освоении региона (чаще всего походы совершаются в Красноярский край и Хакассию).

### **Объем и срок освоения программы**

Авторская дополнительная общеобразовательная программа «Спелеотуризм» представляет собой *трехгодичный курс с продолженным (открытым) циклом*.

По желанию обучающиеся спелеоклуба «Солнышко» осваивают дополнительные курсы с углубленным изучением спелеотуризма «Команда» и «Инструкторский» и профессионально-ориентированный курс «Промышленный альпинизм».

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены 28 сентября 2020 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены 28 января 2021 года; Положению МБУДО ДДТ им. В. Дубинина о режиме занятий.

«Спелеотуризм» дополнительная общеобразовательная программа – основной курс обучения:

- 1-й год обучения «Начало». Занятия проходят 1 раз в неделю по 3 часа с переменной между учебными часами. Всего 3 часа в неделю (108 часов в год). Продолжительность учебного часа – 45 минут.
- 2-й год обучения «Перспектива». Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа с переменной между учебными часами. Всего 6 часов в неделю (216 часов в год). Продолжительность учебного часа – 45 минут.
- – 3-й год обучения «Мастерство». Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа с переменной между учебными часами. Всего 6 часов в неделю (216 часов в год). Продолжительность учебного часа – 45 минут.

Курсы по выбору «Команда» (спортивное совершенствование), «Инструкторский», «Промышленный альпинизм» (профессионально-ориентирующий) – периодичность и режим занятий определяются ежегодно рабочей программой.

### **Принципы и методы обучения**

Обучение строится в опоре на общепедагогические принципы гуманистической педагогики.

Основные методы и приемы, используемые на учебных занятиях

- *словесные методы* (лекция, беседа, рассказ) с использованием приемов: привлечения яркого фактического материала, опоры на явления окружающей жизни и опыт учащихся, побуждения учащихся к оценке и собственного отношения к изучаемым явлениям, анализа, синтеза, сравнения, систематизации и др.
- *наглядные методы* (демонстрация, иллюстрация) с использованием условно-графической (карты, схемы) и экранной наглядности
- *практические методы*
- *методы эмоционального стимулирования* (создание ситуаций успеха в обучении, использование игровых форм организации учебной деятельности, постановка системы перспектив) с использованием приемов творческих заданий нарастающей сложности, дифференцированной помощи в выполнении учебных заданий и др.
- *методы организации взаимодействия учащихся и накопления социального опыта* (работа в малых группах, постановка взаимных заданий, создание ситуаций совместных переживаний, организация работы инструкторов)
- *методы развития творческих способностей и личностных качеств учащихся* (решение творческих заданий, постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия).

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** формирование физически развитой и психологически устойчивой личности, способной к познавательно-творческой и исследовательской деятельности в условиях спелеотуризма.

### Задачи:

#### *Обучающие:*

- дать общее представление о спелеотуризме и спелеологии, как науке;
- сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях спелеотуризма;
- освоить смежные виды туризма;
- сформировать основные спелеотуристские навыки и умения;
- развить готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
- развить психологическую подготовку к прохождению пещер различной категории сложности;
- сформировать начальные инструкторские навыки;
- дать представления о культуре и природе России через спелеотуристские походы.

#### *Воспитывающие:*

- формирование осознанного выбора в пользу здорового образа жизни через занятия спелеотуризмом;
- формирование бережного отношения к окружающей среде;
- воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;
- приобщение к нормам и ценностям туристского сообщества.

#### *Развивающие:*

- развитие внимания, памяти, умения сравнивать и сопоставлять;
- развить умение находить оптимальные решения в нестандартных ситуациях;
- укрепление физического здоровья учащихся
- развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости;
- формирование устойчивого интереса к туризму и изучению спелеологии .

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### «НАЧАЛО»

#### 1 год обучения

Ключевой педагогической идеей в обучении детей первого года обучения является развитие и поддержание интереса к спелеотуризму, поддержка в преодолении возможных трудностей, как физического, так и психологического порядка.

Основным методом приобщения подростков к спелеотуризму является метод «погружения» в деятельность: уже через 4 недели, после завершения организационного периода, дети принимают участие в первом походе с посещением пещеры, где происходит закрепление и отработка первоначальных спелеотуристских умений.

Особое внимание уделяется вопросам организации безопасности в походе и на тренировках: через освоение учебной темы и проведение инструктажей по технике безопасности.

В методико-воспитательном отношении ключевая задача педагога – выработать индивидуальный подход к каждому подростку, вовлечь его через систему традиционных дел в жизнь спелеоклуба.

### Задачи:

- дать общее представление о спелеологии как науке и о спелеотуризме как познавательно-творческом виде деятельности;
- сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях спелеотуризма;
- сформировать основные спелеотуристские умения;
- укрепление здоровья и развитие физических качеств личности
- привить детям устойчивый интерес к туризму и изучению спелеологии.

### Прогнозируемые результаты:

- формирование представлений о многообразии мира, об отдельных физических законах развития природы;
- усвоение знаний о традициях общения в клубе;
- овладение первоначальными навыками и умениями по организации собственного безопасного пространства;
- совершенствование физической подготовки учащихся;
- освоение основных спелеотуристских знаний и умений.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>1</b>	<b>Техника безопасности (ТБ)</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Зачет
1.1	ТБ на занятиях и тренировках	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
1.2	ТБ в походах	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
1.3	ТБ в пещере	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
<b>2</b>	<b>Общая туристская подготовка</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Зачет
2.1	Материальное обеспечение спелеотуризма	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
2.2	Походный спелеолагерь	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
2.3	Питание в походах	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
2.4	Нормы груза по возрастам и полу	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
<b>3</b>	<b>Особенности поведения человека под землей</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	Наблюдение и анализ педагога
3.1	Физические и психологические факторы, действующие на человека под землей	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
3.2	Необходимость физической, технической и психологической подготовки	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
3.3	Страх высоты и замкнутого пространства	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога

<b>4</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Наблюдение и анализ педагога
4.1	Необходимость умения ориентироваться под землей и на местности	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Топосъемка, как метод ориентирования	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
4.3	Топосъемка горным компасом и мерной лентой	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
4.4	Камеральные работы	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
<b>5</b>	<b>Краеведение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	Наблюдение и анализ педагога
5.1	Карстовые явления	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога,
5.2	Родной край и его спелео объекты	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
5.3	Значение исследования пещер	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
<b>6</b>	<b>Первая доврачебная помощь и личная гигиена</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Зачет
6.1	Личная гигиена в походе. Требования к одежде	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
6.2	Комплектация групповой и личной медицинской аптечки в походе	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
6.3	Первая доврачебная помощь	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
6.4	Моделирование аварийных ситуаций	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
<b>7</b>	<b>Спелеоснаряжение</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Зачет
7.1	Принцип работы спелеоснаряжения	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
7.2	Техника одной веревки (СРТ)	21	1	20	Наблюдение и анализ педагога
7.3	Ремонт снаряжения	3	-	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>8</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Зачет
8.1	Значение физической и специальной подготовки	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
8.2	Общая физическая подготовка	11	1	10	Наблюдение и анализ педагога
8.3	Специальная подготовка	8	2	6	Наблюдение и анализ педагога
<b>9</b>	<b>Подготовка к походу</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	Наблюдение и анализ педагога
9.1	Изучение карты местности и пещеры	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
9.2	Распределение обязанностей в группе	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
9.3	Сбор продуктов, снаряжения	3	1	2	Наблюдение и



					анализ педагога
9.4	Упаковка продуктов, снаряжения	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
<b>10</b>	<b>Разбор пройденных походов</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	Наблюдение и анализ педагога
10.1	Анализ ситуаций	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
10.2	Поведение участников, руководителей похода	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
10.3	Результаты похода	3	-	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>11</b>	<b>Походы и туристские слеты</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Наблюдение и анализ педагога
	<b>Итоговое занятие за первое полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>Итоговое занятие за второе полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>74</b>	

### Содержание 1 года обучения

#### Вводное занятие

Слайд программа из фотографий с походов спелеоклуба «Солнышко». Понятия туризма, спортивного туризма, спелеотуризма. Связь спелеологии со спелеотуризмом.

История спелеоклуба «Солнышко», посещение музейной комнаты клуба (ретро снаряжение, карбидная лампа), география походов клуба.

#### 1. Техника безопасности (ТБ)

##### 1.1 Техника безопасности на занятиях и тренировках

*Теория:* спелеотуризм относится к экстремальному и опасному виду туризма, именно поэтому особое место в программе уделяется обеспечению безопасности.

Дисциплина на занятиях, ТБ при работе со снаряжением, при работе с верёвкой на опоре; ТБ в помещении клуба.

*Практика:* соблюдение ТБ на занятиях при работе со снаряжением.

##### 1.2 Техника безопасности в походах

*Теория:* Дисциплина – один из главных факторов успешного окончания похода. ТБ в транспорте (поезд, автобус). ТБ при разведении костра и приготовлении пищи. Неизвестные грибы, ягоды и растения – опасность отравления. ТБ во время грозы, сильного ветра и снегопада. Техника безопасности на воде (сплав, брод).

*Практика:* соблюдение техники безопасности в походе.

##### 1.3 Техника безопасности в пещере

*Теория:* правила поведения в пещере; работа в команде; подход к колодцу для спуска; выход в отвесный колодец. Работа с верхней страховкой в пещере. Система команд в пещере («Свободно», «Понял», «Повтори» и др.).

*Практика:* соблюдение техники безопасности в пещере и на подходе к пещере.

#### 2. Общая туристская подготовка

##### 2.1 Материальное обеспечение спелеотуризма

*Теория:* личное снаряжение. Экипировка для спуска в пещеру: комбинезон, термобелье, каска, обувь. Освещение в пещере: выбор фонаря, запас батареек, аккумуляторов. Рюкзак, спальный мешок, туристский коврик – виды, преимущества и недостатки. Упаковка рюкзака. Выбор одежды в зависимости от климатических условий.

Групповое снаряжение. Палатка – дом в походе; виды, назначение, особенности, преимущества и недостатки.

Уход и хранение снаряжения. Важность правильного подбора снаряжения.

*Практика:* подбор снаряжения, упаковка рюкзака.

## **2.2 Походный спелеолагерь**

*Теория:* выбор места для установки базового лагеря, основные требования. Планирование лагеря. Полевая кухня. Хозяйственное обеспечение: топоры, пилы, ремонтный набор и т.д. Уход и хранение снаряжения.

*Практика:* установка палатки, заготовка дров, разведение костра.

## **2.3 Питание в походах**

*Теория:* особенности питания в походе.

*Практика:* Составление меню и списка продуктов.

## **2.4 Нормы груза по возрастам и полу**

*Теория:* Для правильной деятельности организма туриста, преодолевающего значительные расстояния в течение продолжительного времени, необходима посильная равномерная работа, чередующаяся с отдыхом. Вес рюкзака должен соответствовать силам туриста. Величина нормальной весовой нагрузки определяется в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, физического развития и тренированности туриста, от сложности маршрута.

*Практика:* подбор снаряжения, упаковка рюкзака.

## **3. Особенности поведения человека под землей**

### **3.1 Физические и психологические факторы, действующие на человека под землей**

*Теория:* физиологические и психологические изменения. Увеличение суточного цикла, влияние постоянной темноты, температуры и влажности на организм человека.

### **3.2 Необходимость физической и психологической подготовки**

*Теория:* физическая, техническая и психологическая подготовка спелеотуристов для обеспечения безопасности.

### **3.3 Страх высоты и замкнутого пространства**

*Теория:* клаустрофобия — это одна из пространственных фобий, к которым относят страх высоты, глубины, темноты и замкнутых пространств. Нахождение в неприятной обстановке может провоцировать беспричинное ощущение тревоги или даже паническую атаку, которая обычно сопровождается соматическими симптомами, такими как ощущение удушья, сердцебиение, головокружение, предобморочное состояние и некоторые другие. Приступы клаустрофобии в пещере могут поставить под угрозу безопасность выхода в пещеру и экспедиции в целом.

*Практика:* приемы психологического и практического отодвигания порога страха, психолого-педагогические тренинги для преодоления страхов. В некоторых случаях для консультации на занятия приглашается психолог.

## **4. Топография и ориентирование**

### **4.1 Необходимость умения ориентирования под землей и на местности**

*Теория:* знакомство с картами и план-схемами пещер. Масштаб, условные обозначения, способы изображения рельефа на карте, характеристика местности по рельефу.

Способы ориентирования. Ориентирование по карте. Знакомство с компасом. Ориентирования с помощью природных объектов и явлений.

*Практика:* изучение карты местности и план-схем пещер; работа с компасом; ориентирование без компаса.

### **4.2 Топоъемка, как метод ориентирования**

*Теория:* знакомство геологической картой, горным компасом. Другие необходимые приборы для произведения топоъемки в пещере. Маркировка ходов, занесение данных в пикетажный журнал.

#### **4.3 Топоъемка горным компасом и мерной лентой**

*Теория:* особенности съемки в горизонтальных, вертикальных, лабиринтовых и обводненных пещерах. Топоъемка больших залов. Съемка на поверхности.

*Практика:* топографическая съемка помещений, горизонтальных участков пещер. Съемка на местности.

#### **4.4 Камеральные работы**

*Теория:* оценка ошибки топоъемки: план, разрез, сечение, масштаб. Обработка данных съемки.

*Практика:* камеральные работы.

### **5. Краеведение**

#### **5.1 Карстовые явления**

*Теория:* образование и развитие пещер. Вода – главный рабочий инструмент природы. Основные условия карстования. Карстующие породы, осадки, химическое растворение и механическое размывание. Основные понятия: карстование, коррозия и эрозия.

Морфологические образования: карры, шахты, провалы, воронки, подземные карстовые каналы. Реки, водопады, озера в пещерах.

Посещение музейной комнаты клуба: знакомство с образцами пещерных образований.

#### **5.2 Родной край и его спелео объекты**

*Теория:* НСО на карте России. Рельеф и геология. Возможные места образования пещер. Места нахождения известных пещер, возможная перспектива их развития. История открытия пещер НСО.

#### **5.3 Значение исследования пещер**

*Теория:* историческое, хозяйственное значение пещер: многие пещеры являются археологическими памятниками. Также карстовые полости имеют огромное историческое и научное значение для геологов, карстоведов, палеонтологов, зоологов, морфологов.

Окультуренные (экскурсионные) пещеры, искусственные пещеры.

Воспитательное значение пещер для членов спелеоклуба «Солнышко»: необходимость охраны и бережного отношения к пещерам. Практически все компоненты пещер характеризуются повышенной ранимостью и не способны к самовосстановлению.

Посещение музейной комнаты клуба: знакомство с археологическими экспонатами.

### **6. Первая доврачебная помощь и личная гигиена**

#### **6.1 Личная гигиена в походе. Требования к одежде**

*Теория:* личная гигиена тела в походе и в пещере. Просмотр фильма о вреде курения и употребления алкогольных напитков для здоровья человека.

Гигиена обуви и одежды. Важность правильного подбора экипировки для похода и пещеры.

*Практика:* соблюдение правил личной гигиены. Подбор одежды и обуви, уход за ними.

#### **6.2 Комплектация групповой и личной аптечки в походе**

*Теория:* особенности комплектации групповой и личной аптечки, аптечки для выхода в пещеру. Хранение и транспортировка аптечки (в том числе в пещере). Состав походной аптечки с учетом временных факторов (поход выходного дня, многодневные походы), климатических условий (время года, сезонность), особенностей района путешествий (наличие змей, насекомых, ядовитых растений и др.).

#### **6.3 Первая доврачебная помощь**

*Теория:* последовательность действий при ПДП: выяснение обстоятельств, при которых была получена травма, осмотр пострадавшего, определение его состояния,

степени травмирования; оказание ПДП. Способы остановки кровотечения, бинтования ран, наложения шины при переломе конечностей.

Перегрев и переохлаждение: симптомы, меры предосторожности для избегания перегрева (тепловой или солнечный удар) или переохлаждения. Важность правильного выбора одежды.

Укус клеща и других насекомых: симптомы, меры предосторожности, аллергические реакции, помощь.

*Практика:* отработка навыков накладывания шины, бинтования ран.

#### **6.4 Моделирование аварийных ситуаций**

*Практика:* отработка приемов ПМП при травматических повреждениях.

### **7. Спелеоснаряжение**

#### **7.1 Принцип работы спелеоснаряжения**

*Теория:* знакомство с техническими данными, решетки, каталки (стопера), жумара, кроля, зажима, карабинов, беседки, обвязки, педали, усов.

*Практика:* рассмотрение теоретических знаний на практике.

#### **7.2 Техника одной веревки (СРТ)**

*Теория:* знакомство с техникой СРТ, правила двух точек крепления. ПТК – промежуточная точка крепления. Навеска – веревка, закрепленная на рельефе определенным методом с помощью технических средств, предназначенных для страховки и перемещения при преодолении вертикальных, круто наклонных и горизонтальных участков пещеры. Карем – провис веревки (петля), образованный приходящим сверху участком навески у промежуточной точки крепления (ПТК). Применение узлов.

*Практика:* Техника спуска по верёвке на решётке. Спуск по веревке «коромыслом». Техника подъёма по верёвке с помощью жумара и жумар-кроль. Спуск и подъем по веревке со страховкой и самостраховкой. Простая перестежка через ПТК, через карем. Стандартная система команд спелеологов при работе на веревочной опоре. Отработка завязывания узлов.

#### **7.3 Ремонт снаряжения**

*Практика:* ремонт личного и группового снаряжения.

### **8. Общая физическая и специальная подготовка**

#### **8.1 Значение физической и специальной подготовки**

*Теория:* общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Значимость общей физической подготовки при занятии туризмом. Повышение общей работоспособности организма при занятиях ОФП.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

ОФП и СФП направлены к одной цели – спортивному совершенствованию.

Правила регулирования дыхания.

#### **8.2 Общая физическая подготовка**

*Теория:* профилактика травм, самоконтроль. Противопоказания к занятиям различными видами туризма.

*Практика:* эстафеты, лыжные прогулки. Основные упражнения ориентированы на создание предпосылок, обеспечивающих непрерывный рост спортивного мастерства: упражнения на скорость движений, на силу, выносливость, гибкость и ловкость (точность движений).

#### **8.3 Специальная подготовка**

*Теория:* ТБ на скалодроме. Умение расслабиться после физической нагрузки.

*Практика:* занятия на скалодроме, силовые упражнения на мышцы пальцев, отработка техник распора, выездные тренировки на вышке.

### **9. Подготовка к походу**

#### **9.1 Изучение карты местности и пещеры**

*Теория:* сбор информации о районе путешествия: где брать информацию и как с ней работать. Важность достоверной информации. Запасные варианты маршрута.

*Практика:* изучение карт местности района маршрута и карт-схем пещер. Изучение спортивно-технического описания пещеры.

### **9.2 Распределение обязанностей в группе**

*Теория:* постоянные и временные должности (в том числе при выходах в пещеру), обязанности и значение (завхоз, дежурный, штурман, дежурные и др.).

*Практика:* распределение обязанностей в группе. Выполнение обязанностей соответственно назначенной или выбранной должности при подготовке к походу, в походе.

### **9.3 Сбор продуктов, снаряжения**

*Теория:* значение правильного питания в походе.

*Практика:* составление меню, расчет продуктов на поход с учетом количества дней, количества людей и специфики маршрута (сплав, пешие переходы, передвижения до места назначения на различных видах транспорта и т.д.), закупка и сбор продуктов. Сбор снаряжения в зависимости от специфики маршрута путешествия.

### **9.4 Упаковка продуктов, снаряжения**

*Теория:* способы транспортировки продуктов на поверхности при длительных пеших переходах, во время сплавов, при передвижении в машине и т.д. Способы транспортировки продуктов в пещерах (горизонтальных, вертикальных; сухих, обводненных).

*Практика:* распределение груза между участниками похода. Упаковка продуктов и снаряжения в рюкзаки и транспортные мешки.

## **10. Разбор пройденных походов**

### **10.1 Анализ ситуаций**

*Практика:* анализ различных ситуаций (опасных, непредвиденных, нестандартных), случившихся в походе и выводы из анализа этих ситуаций.

### **10.2 Поведение участников, руководителей похода**

*Практика:* анализ поведения участников и руководителей в конкретной ситуации. Выводы.

### **10.3 Результаты похода**

*Практика:* сбор и отбор фото и видео материалов. «Точка» после похода – чаепитие, просмотр фотографий и видеофильмов. Отчет о походе участниками похода в любой творческой форме (газета, видео или слайд фильм, рассказ, доклад и др.).

## **11. Походы и туристские слеты**

*Теория:* туристские слеты: задачи, формы и порядок проведения; судейство. Бережное отношение к окружающей природе при проведении мероприятий. Техника безопасности при проведении туристских слетов и участия в них.

Поход: задачи, возможные последствия при плохой подготовке к походу.

*Практика:* подготовка и организация туристских слетов для школьников района; участие в туристских слетах и походах.

### **Итоговые занятия**

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – зачет (для проверки теоретических знаний – тестовые задания, кроссворды). Кроме того, учитывается участие в походе (в том числе активность во время похода).

## **«ПЕРСПЕКТИВА»**

### **2 год обучения**

#### **Задачи:**

- углубить базовые знания по спелеотуризму;

- сформировать минимально необходимые физические и специальные туристско-спелеологические навыки;
- обеспечить основы психологической готовности к занятиям спелеотуризмом;
- воспитать готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций;
- развивать умения эффективно передавать свой опыт новичкам.

#### Прогнозируемые результаты:

- углубление знаний о законах природы и географии родного края;
- укрепление здоровья и развитие физических качеств личности
- овладение специальными туристскими навыками;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование ответственности за себя и команду, развитие готовности принимать ответственные решения;
- формирование безопасного поведения и повышение внимания к своей и чужой безопасности.

#### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>1</b>	<b>Техника безопасности (ТБ)</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	Зачет
1.1	ТБ на занятиях и тренировках	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
1.2	ТБ в походах	3	-	3	Наблюдение и анализ педагога
1.3	ТБ в пещере	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
1.4	Аварийная ситуация	8	2	6	Наблюдение и анализ педагога
<b>2</b>	<b>Спелеоподготовка</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	Наблюдение и анализ педагога
2.1	Подземный базовый лагерь (ПБЛ)	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
2.2	Терминология, словарь	2	2	-	Наблюдение и анализ педагога
2.3	Спелеоснаряжение	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
2.4	Особенности питания в пещере	2	2	-	Наблюдение и анализ педагога
2.5	Транспортировка груза по пещере	8	1	7	Наблюдение и анализ педагога
<b>3</b>	<b>Навеска (веревочная опора)</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	Зачет
3.1	Виды навесок	7	1	6	Наблюдение и анализ педагога
3.2	Горизонтальные перила	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога,
3.3	Организация страховки	7	1	6	Наблюдение и анализ педагога
3.4	Техника узлов	18	3	15	Зачет
<b>4</b>	<b>Топография и</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	Наблюдение и

	<b>ориентирование</b>				анализ педагога
4.1	Ориентирование в пещере	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Планы и разрезы карты-схемы пещер	2	2	-	Наблюдение и анализ педагога
4.3	Современные методы топосъемки пещер	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
<b>5</b>	<b>Спелеология и краеведение</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Наблюдение и анализ педагога
5.1	Пещерные отложения	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
5.2	Классификация пещер	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
5.3	Районирование пещер	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
5.4	Экология и охрана пещер	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>6</b>	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Зачет
6.1	Транспортировка пострадавшего	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
6.2	Методы обнаружения пострадавшего	2	2	-	Наблюдение и анализ педагога
6.3	Особенности комплектации подземной аптечки	3	3	-	Наблюдение и анализ педагога
<b>7</b>	<b>Техника СРТ</b>	<b>47</b>	<b>7</b>	<b>40</b>	Зачет
7.1	Подбор снаряжения	7	2	5	Наблюдение и анализ педагога
7.2	Перестежки	17	2	15	Наблюдение и анализ педагога
7.3	Контест	10	1	9	Наблюдение и анализ педагога, соревнования
7.4	Соло спасение	13	2	11	Наблюдение и анализ педагога
<b>8</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	Зачет
8.1	Общая физическая подготовка	18	-	18	Наблюдение и анализ педагога
8.2	Специальная подготовка	8	-	8	Наблюдение и анализ педагога
<b>9</b>	<b>Подготовка к походу</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	Наблюдение и анализ педагога
9.1	Изучение карты местности и пещеры	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога
9.2	Распределение обязанностей в группе	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
9.3	Сбор продуктов, снаряжения	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога
9.4	Упаковка продуктов, снаряжения	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога

<b>10</b>	<b>Разбор пройденных походов</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	Наблюдение и анализ педагога
10.1	Анализ ситуаций	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
10.2	Поведение участников, руководителей похода	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
10.3	Результаты похода	3	-	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>11</b>	<b>Походы и туристские слеты</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	Наблюдение и анализ педагога
	<b>Итоговое занятие за первое полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>Итоговое занятие за второе полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>41</b>	<b>175</b>	

## Содержание 2 года обучения

### Вводное занятие

План мероприятий на предстоящий учебный год: тренировки, туристские слеты, походы, соревнования, творческие конкурсы и конференции.

Традиции спелеоклуба «Солнышко», праздничные мероприятия.

### 1. Техника безопасности (ТБ)

#### 1.1 Техника безопасности на занятиях и тренировках

*Теория:* большинство несчастных случаев в спелеотуризме происходит при несоблюдении техники безопасности, именно поэтому практически на каждом занятии проговариваются правила ТБ в различных ее проявлениях.

Дисциплина на занятиях, ТБ при работе со снаряжением, при работе с верёвкой на опоре; ТБ в помещении клуба; ТБ на скалодроме.

*Практика:* соблюдение ТБ на занятиях и тренировках при работе со снаряжением. Правила поведения при работе страхующего со страховочными элементами.

#### 1.2 Техника безопасности в походах

*Практика:* соблюдение техники безопасности в походе. отработка техники движение группы и организации базового лагеря.

#### 1.3 Техника безопасности в пещере

*Теория:* контрольный срок: что это, для чего нужен, последствия срыва контрольного срока. Важность работы в команде.

Что делать, если вы потерялись или заблудились.

*Практика:* соблюдение техники безопасности в пещере и на подходе к пещере.

#### 1.4 Аварийная ситуация

*Теория:* причины возникновения непредвиденных ситуаций. Фактор времени и психологической готовности при решении аварийных ситуаций.

*Практика:* моделирование аварийных ситуаций и их решение. Разбор ситуаций. Обучение готовности к ЧП. Психолого-педагогические игры и тренинги на доверие, стрессоустойчивость, готовность быстро принимать решение.

### 2. Спелеоподготовка

#### 2.1 Подземный базовый лагерь (ПБЛ)



*Теория:* необходимые условия для установки ПБЛ. Меры предосторожности: учет факторов затопления, осыпания. Организация быта в ПБЛ. Вынос мусора на поверхность.

*Практика:* установка ПБЛ.

## **2.2 Терминология, словарь**

*Теория:* основные спелеологические термины и понятия, их определения и расшифровка. Общепринятые термины и понятия в спелеоклубе «Солнышко».

## **2.3 Спелеоснаряжение**

*Теория:* история техники хождения по пещерам «Классика» (веревка-трос), самостоятельное изготовление снаряжения.

Техника СРТ: важность правильного подбора снаряжения.

*Практика:* подбор и ремонт личного и группового снаряжения.

## **2.4 Особенности питания в пещере**

*Теория:* расход калорий, сублимированные продукты, организация горячего питания. Что такое модули. Подготовка к многодневному выходу в пещеру.

## **2.5 Транспортировка груза по пещере**

*Теория:* техника хождения по пещерам с транспортными мешками: узкие лазы, навеска, распоры. Особенности транспортировки в вертикальных и обводненных пещерах. Тактика передачи груза в группе.

*Практика:* отработка навыков транспортировки груза.

# **3. Навеска (веревочная опора)**

## **3.1 Виды навесок**

*Теория:* навеска – веревка, закрепленная на рельефе определенным методом с помощью технических средств, предназначенных для страховки и перемещения при преодолении вертикальных, круто наклонных и горизонтальных участков пещеры; вертикальные, карабинные, бескарабинные навески. Сходства и отличия навесок; принцип работы и основные правила при навеске; меры предосторожности при организации навески. Необходимая длина карама. Понятие «фактор-2».

*Практика:* отработка навыков организации навески веревки; организации подхода к навеске.

## **3.2 Горизонтальные перила**

*Практика:* прохождение горизонтальных перил; подход к вертикальному участку навески.

## **3.3 Организация страховки**

*Теория:* безопасность спелеовыходов обеспечивается грамотным использованием методов страховки. Страховка – комплекс коллективных и индивидуальных действий, направленных на обеспечение максимальной безопасности при прохождении опасных участков пещер. Верхняя, нижняя страховка и самостраховка. Динамическая и статическая веревки.

*Практика:* отработка навыков организации страховки и самостраховки.

## **3.3 Техника узлов**

*Теория:* применение узлов в спелеотуризме. Техника завязывания узлов. Основные узлы, применяемые в спелеотуризме. Маркировка веревок узлами. Технические характеристики веревок.

*Практика:* отработка навыков завязывания узлов.

# **4. Топография и ориентирование**

## **4.1 Ориентирование в пещере**

*Теория:* для облегчения ориентирования в пещере и на карте нанесены реперы (Rn), каждый со своим номером – точные координаты того или иного места. Пикеты – еще один способ не потеряться в пещере.

*Практика:* отработка навыков ориентирования в пещере.

## **4.2 Планы и разрезы карты-схемы пещер**

*Теория:* типичные ошибки, допускаемые при топосъемке пещер.

*Практика:* построение планов, разрезов пещер.

### **4.3 Современные методы топоъемки пещер**

*Теория:* современные компьютерные программы не только вычисляют координаты точек и представляют их в нарисованном виде, но и обрисовывают стенки, рисуют объемные изображения. Приборы DistoX – лазерные дальномеры со встроенным компасом в связке с наладонными коммуникаторами. Плюсы и минусы техники.

*Практика:* топоъемка современными методами.

## **5. Спелеология и краеведение**

### **5.1 Пещерные отложения**

*Теория:* натечные, остаточные, антропогенные и водно-механические отложения. Необходимые климатические и морфологические условия для образования разных видов натечных образований. Процесс образования.

### **5.2 Классификация пещер**

*Теория:* классификация пещер по образованию и строению. Типы и подтипы рельефа. Спортивная классификация пещер. Категории сложности.

### **5.3 Районирование пещер**

*Теория:* карстовые районы России. Пещеры России, их краткие характеристики. Восточно-Европейский, Уральский, Карпатский, Крымско-Кавказский, Крымская область, область Большого Кавказа, Средне-Азиатский, Гуранский, Памиро-Тянь-Шаньский, Тургайско-Казахстанский, Алтая-Саянский, Средне-Сибирский, Байкало-Становский, Дальневосточный.

### **5.4 Экология и охрана пещер**

*Теория:* пропаганда охраны пещер и природы в целом.

В подземном мире существует и своя этика – спускаясь в пещеру, нужно понимать, что этот мир существовал и формировался сотни, тысячи, а иногда и миллионы лет. Нарушение природных образований, например, сталактитов, будет стоить природе сотен лет на восстановление.

Уважение к коренным обитателям пещер.

*Практика:* экологические акции во время посещения пещер (как внутри пещер, так и на прилегающих к ним территориях) и на местах стоянок во время походов. Распознавание морфологических образований в естественной среде.

## **6. Первая доврачебная помощь**

### **6.1 Транспортировка пострадавшего**

*Теория:* способы транспортировки пострадавшего в зависимости от степени тяжести и места повреждений. Учет состояния пострадавшего и количества людей, готовых оказать помощь. Изготовление носилок из подручных средств: веревка, куртки, палки (шест), лыжи.

*Практика:* изготовление носилок, отработка навыков транспортировки пострадавшего разными способами.

### **6.2 Методы обнаружения пострадавшего**

*Теория:* способы обнаружения пострадавшего от условий характера местности, погодных и климатических условий. Организация ночлега. Разведка местности. Около 90% всей информации человек получает с помощью зрения, поэтому основной способ поиска пострадавших является *визуальный*: осмотр местности и определение места нахождения пострадавшего. Организация поиска в ночное (темное) время суток.

*Слуховой (звуковой)* способ. К основным звуковым сигналам относят: разговор, крик, стон, свист, хлопки, топот и т.д. Подача звуковых сигналов спасателями.

### **6.3 Особенности комплектации подземной аптечки**

*Теория:* требования к упаковке аптечки: жесткость, герметичность, изоляция от стекла, облегчение веса, удобство переноса вне рюкзака, удобство упаковки, надписи на лекарствах, список с перечнем лекарственных средств и рекомендациями, дозировкой. Лекарства для основной аптечки и экстренной помощи. Инструменты в аптечке (ножницы, перчатки медицинские и др.).

## **7. Техника СРТ**

## **7.1 Подбор снаряжения**

*Теория:* неправильный выбор и подгонка снаряжения могут повлечь за собой неприятные последствия: потертости, мозоли, нарушение кровообращения, потеря снаряжения, осложнение техники перестежки во время движения по веревочной опоре, задержка всей группы и др.

*Практика:* подбор и сбор индивидуального комплекта снаряжения.

## **7.2 Перестежки**

*Теория:* Оттяжка – элемент навески, изменяющий направление веревки. Основная веревка (ОВ) – веревка, предназначенная для передвижения и страховки.

*Практика:* перестежки через оттяжки; через узел на вертикальных и горизонтальных участках навески. Снятие с «зависания» в жумаре, в кареме.

## **7.3 Контест**

*Теория:* контест – подъем по непрерывной веревке в помещениях, имеющих ограниченную высоту.

*Практика:* веревочный контест 30 и 70 метров.

## **7.4 Соло спасение**

*Теория:* транспортировка пострадавшего из пещер – одна из сложнейших спасательных операций. Методика спасательных операций Французской Спелеологической Спасательной Службы (ФССС). Общие принципы оказания помощи пострадавшему (спокойствие и рассудительность, наличие необходимого снаряжения и др.). Обвязочный синдром (синдром зависания в обвязке). Два способа соло спасения. Организация места пребывания пострадавшего до прихода спасателей. Действия спелеолога после перемещения пострадавшего в укрытие. Команды для координации действий спасателей на противовесе.

*Практика:* отработка навыков соло спасения способом «кроль-кроль» и «противовес на длинном усе». Прохождения ПТК и узла на спуске, снятие зависшего в кареме. Отработка системы команд.

## **8. Общая физическая и специальная подготовка**

### **8.1 Общая физическая подготовка**

*Практика:* эстафеты, лыжные прогулки. Основные упражнения ориентированы на создание предпосылок, обеспечивающих непрерывный рост спортивного мастерства: упражнения на скорость движений, на силу, выносливость, гибкость и ловкость (точность движений).

### **8.2 Специальная подготовка**

*Практика:* занятия на скалодроме, силовые упражнения на мышцы пальцев, отработка техник распора, выездные тренировки на вышке.

## **9. Подготовка к походу**

### **9.1 Изучение карты местности и пещеры**

*Практика:* изучение карт местности района маршрута и карт-схем пещер. Изучение спортивно-технического описания пещеры. Разработка запасных вариантов маршрута. Проверка достоверности информации неизвестных районов туристского путешествия.

### **9.2 Распределение обязанностей в группе**

*Практика:* распределение обязанностей в группе. Выполнение обязанностей соответственно назначенной или выбранной должности при подготовке к походу, в походе.

### **9.3 Сбор продуктов, снаряжения**

*Практика:* составление меню, расчет продуктов на поход с учетом количества дней, количества людей и специфики маршрута (сплав, пешие переходы, передвижения до места назначения на различных видах транспорта и т.д.), закупка и сбор продуктов. Сбор снаряжения в зависимости от специфики маршрута путешествия.

### **9.4 Упаковка продуктов, снаряжения**

*Теория:* облегчение веса продуктов – сушка продуктов.

*Практика:* сушка продуктов (овощи, мясо). Распределение груза между участниками похода. Упаковка продуктов и снаряжения в рюкзаки и транспортные мешки. Сбор модулей для выхода в пещеру.

## **10. Разбор пройденных походов**

### **10.1 Анализ ситуаций**

*Практика:* анализ различных ситуаций (опасных, непредвиденных, нестандартных), случившихся в походе и выводы из анализа этих ситуаций.

### **10.2 Поведение участников, руководителей похода**

*Практика:* анализ поведения участников и руководителей в конкретной ситуации.  
Выводы.

### **10.3 Результаты похода**

*Практика:* сбор и отбор фото и видео материалов. «Точка» после похода – чаепитие, просмотр фотографий и видеофильмов. Отчет о походе участниками похода в любой творческой форме (газета, видео или слайд фильм, рассказ, доклад и др.). Отчет о походе для МКК (маршрутно-квалификационная комиссия).

## **11. Походы и туристские слеты**

*Теория:* туристские слеты: задачи, формы и порядок проведения; судейство. Бережное отношение к окружающей природе при проведении мероприятий. Техника безопасности при проведении туристских слетов и участии в них.

Поход: задачи, возможные последствия при плохой подготовке к походу.

*Практика:* подготовка и организация туристских слетов для школьников района; участие в туристских слетах и походах.

### **Итоговые занятия**

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – зачет (для проверки теоретических знаний – тестовые задания, кроссворды). Кроме того, учитывается участие в походе (в том числе активность во время похода), в массовых делах клуба.

## **«МАСТЕРСТВО»**

### **3 год обучения**

#### **Задачи:**

- углубить практические знания в спортивной спелеологии;
- освоить смежные виды туризма;
- пройти психологическую подготовку к прохождению сложных пещер и походов;
- научить разрешать проблемные ситуации;
- сформировать начальные инструкторские навыки;
- ознакомить с профессией промышленный альпинизм;
- дать начальные знания о технике подводных погружений с аквалангом.

#### **Прогнозируемые результаты 3 года обучения**

- формирование физической и психологической готовности к совершению похода высшей категории сложности;
- умение самостоятельно руководить малыми группами на простых маршрутах;
- освоение первичных навыков техники промышленного альпинизма;
- освоение начальных навыков техники подводных погружений с аквалангом;
- формирование ответственного поведения и готовности действовать в проблемных и экстремальных ситуациях;
- формирование безопасного поведения и умения обеспечить безопасность себя и группы.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Общая туристская подготовка</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	Наблюдение и анализ педагога
1.1	Альпинизм и его связь со спелеотуризмом	5	2	3	Наблюдение и анализ педагога
1.2	Водный туризм и его связь со спелеотуризмом	5	2	3	Наблюдение и анализ педагога
1.3	Лыжный туризм и его связь со спелеотуризмом	5	2	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>2</b>	<b>Тактика прохождения пещер</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	Наблюдение и анализ педагога
2.1	Горизонтальные и лабиринтовые пещеры	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
2.2	Вертикальные пещеры	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
2.3	Обводненные пещеры	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
<b>3</b>	<b>Первопрохождение пещер</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	Наблюдение и анализ педагога
3.1	Методы поиска пещер	5	2	3	Наблюдение и анализ педагога
3.2	Прохождение, исследование и дальнейшие действия	2	2	-	Наблюдение и анализ педагога
3.3	Кадастр пещер	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
<b>4</b>	<b>Спелеоподготовка</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	Зачет
4.1	Обвеска обводненных колодцев	13	1	12	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Спасательные работы в пещерах	13	2	11	Наблюдение и анализ педагога
4.3	Фото и видео съемка в пещерах	9	2	7	Наблюдение и анализ педагога
<b>5</b>	<b>Деятельность инструктора</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	Наблюдение и анализ педагога
5.1	Необходимые документы для осуществления туристского путешествия	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
5.2	Психологическая атмосфера в группе	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
5.3	Обязанности руководителя группы	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
5.4	Обязанности помощника руководителя группы	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
<b>6</b>	<b>Промышленный альпинизм</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Наблюдение и анализ педагога
6.1	Техника безопасности	3	1	2	Наблюдение и

					анализ педагога
6.2	Необходимое снаряжение и экипировка	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
6.3	Связь со спелеотуризмом. Отличительные особенности	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
6.4	Организация работы на объекте	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>7</b>	<b>Подводные погружения в пещерах</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	Зачет
7.1	Техника безопасности	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
7.2	Обводненные пещеры	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
7.3	Необходимое снаряжение	5	1	4	Наблюдение и анализ педагога
7.4	Знакомство с техникой подводного погружения в пещерах	9	2	7	Наблюдение и анализ педагога
7.5	Психологическая подготовка	3	1	2	Наблюдение и анализ педагога
<b>8</b>	<b>Общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	Зачет
8.2	Общая физическая подготовка	22	-	22	Наблюдение и анализ педагога
8.3	Специальная подготовка	22	-	22	Наблюдение и анализ педагога
<b>9</b>	<b>Подготовка к походу</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Наблюдение и анализ педагога
9.1	Изучение карты местности и пещеры	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога
9.2	Распределение обязанностей в группе	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
9.3	Сбор продуктов, снаряжения	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога
9.4	Упаковка продуктов, снаряжения	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога
<b>10</b>	<b>Разбор пройденных походов</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	Наблюдение и анализ педагога
10.1	Анализ ситуаций	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
10.2	Поведение участников, руководителей похода	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
10.3	Результаты похода	3	-	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>11</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Наблюдение и анализ педагога
11.2	Экскурсии	5	-	5	Наблюдение и анализ педагога
11.3	Экология и охрана пещер	7	-	7	Наблюдение и

					анализ педагога
12	Походы и туристские слеты	20	2	18	Наблюдение и анализ педагога
	Итоговое занятие за первое полугодие	3	1	2	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	Итоговое занятие за второе полугодие	3	1	2	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	ИТОГО	216	37	179	

### Содержание 3 года обучения

#### 1. Общая туристская подготовка

##### 1.1 Альпинизм и его связь со спелеотуризмом

*Теория:* альпинистское снаряжение и техника альпинизма, отличие и сходство со спелеотуризмом. Возможность использования альпинистского снаряжения в спелеотуризме (скальные крючья, кошки, ледоруб, ледобур).

Техника безопасности в горах: на склонах, на леднике, на пухляке, при установке БЛ. Сход лавины в горах. ТБ в дождь, туман, при камнепаде. Наступление темноты в горах. Солнце в горах – в чем опасность. ДМП при обморожениях, солнечных ожогах. Тактика движения в горах.

*Практика:* отработка навыков прохождения горных участков маршрута на подходе к пещерам.

##### 1.2 Водный туризм и его связь со спелеотуризмом

*Теория:* виды рек (горные и равнинные), реки России. Категории сложности в водном походе. Опасности и препятствия на водных участках спелеомаршрута. Движение против течения и против ветра. Виды сплавных средств и их устройство. Уход и хранение сплавных средств.

Техника безопасности на водных маршрутах: поведение участников, руководителей при преодолении различных водных препятствий (бочка, вал, слив, обливник и др.). Помощь утопающему.

Переход реки вброд: выбор места и способа переправы.

*Практика:* сбор, разбор и упаковка различных сплавных средств. Проверка сплавного средства перед походом. Ремонт.

##### 1.3 Лыжный туризм и его связь со спелеотуризмом

*Теория:* преодоление лыжных участков в спелеопутешествии. Виды лыж и лыжное снаряжение. Ремонт снаряжения, ремонтный набор. Обувь и одежда. Твердые, мягкие, фирные снега.

*Практика:* отработка навыков лыжного туризма: работа с лыжными палками, торможение, остановка, поворот на пологом склоне. Подъем и спуск на крутых склонах. Торение лыжни.

#### 2. Тактика прохождения пещер

##### 2.1 Горизонтальные и лабиринтовые пещеры

*Теория:* самые большие по протяженности и объему пещеры мира и России. Известные пещеры ближайших регионов: Хакасия, Красноярский край, Алтай.

ТБ в лабиринтовых пещерах. Распределение должностей в спелеогруппе. Выбор тактики прохождения пещеры и транспортировки груза.

*Практика:* отработка навыков техники хождения группы в пещерах горизонтального и лабиринтового типа.

## **2.2 Вертикальные пещеры**

*Теория:* самые глубокие пещеры мира, России и ближайших регионов: Хакасия, Красноярский край, Алтай. Наличие необходимых знаний и навыков при прохождении разных видов пещер. Выбор тактики прохождения пещеры и транспортировки груза.

*Практика:* отработка навыков техники хождения группы в пещерах вертикального типа.

## **2.3 Обводненные пещеры**

*Теория:* паводок (наводнение) являются одной из основных опасностей в пещерах. Внезапность паводков. Сезонность паводков (данные о погоде). Виды паводков: ливневые, от снеготаяния, затопления. Действия во время паводков. ТБ в обводненных пещерах. Дополнительное снаряжение для прохождения обводненных пещер (гидрокостюм). Опасность переохлаждения в обводненных пещерах.

# **3. Первопрохождение пещер**

## **3.1 Методы поиска пещер**

*Теория:* перенос границы распространения карстующихся пород с геологической карты на топографическую. Изучение карты. Составление схемы с нанесением массива карстующихся пород, ручьев, источников и других объектов при отсутствии геологической и топографической карты в процессе поиска пещер. Тактика поиска карстовых полостей в зависимости от геологических, геоморфологических, гидрогеологических и климатических особенностей района. Морфолого-генетическая классификация типов ходов и подземных рельефов.

*Практика:* отработка методики поиска любой известной пещеры, в которой еще не были участники экспедиции.

## **3.2 Прохождение, исследование и дальнейшие действия**

*Теория:* этапы освоения карстовых полостей: найти и разведать, произвести топосъемку и построить карту-схему пещеры, сделать описание пещеры (кадастровое, спортивно-техническое, описание животного и растительного мира). Внесение новой пещеры в общий кадастр пещер.

## **3.3 Кадастр пещер**

*Теория:* кадастровое описание пещер: поисковый номер и название; местоположение; морфометрия; спелеорельеф; геология пещерного блока; водоносность пещерного блока; вторичные образования; морфогенез; история изучения; спелеоресурсное значение; источники информации. Кадастр пещер разных районов. Кадастр Российских пещер.

# **4. Спелеоподготовка**

## **4.1 Обвеска обводненных пещер**

*Теория:* учет подводных уровней воды в сухую погоду, в межень, в паводок. Необходимость организации выноса навески от воды. Способы выноса навески. Техника безопасности при организации навески в обводненных пещерах, во время паводка.

*Практика:* отработка навыков организации выноса навески от воды на искусственном рельефе (скалодром).

## **4.2 Спасательные работы в пещерах**

*Теория:* трудности при спасательных операциях в пещерах: рельефные условия, отсутствие постоянного источника света, температурный режим, специфика работы со снаряжением. Полиспагст – натягиваемая многими веревками устройство, состоящее из собранных в подвижную и неподвижную систему блоков, последовательно огибаемых веревкой, и предназначенное для выигрыша в силе или в скорости. Дивейтор – система



оттяжки навески при помощи снаряжения. Живейтор – «живая» оттяжка, в роли которой выступает спасатель. Репартидор – компенсаторная петля, предназначенная для распределения основной нагрузки на три крюка; в спасательных работах служит ключевым элементом навески для перемещения носилок с пострадавшим. При изменении направления основной нагрузки нагрузка на крючья репартидора перераспределяется. Троллей – натянутая полиспастом веревка, которая используется для транспортировки носилок по горизонтали или в наклонном направлении (горизонтальный, наклонный).

*Практика:* отработка навыков организации полиспаста, репартидоров, дивейторов, живейторов, троллей.

#### **4.3 Фото и видеосъемка в пещерах**

*Теория:* принцип работы фотоаппарата, встроенной и внешней вспышки. Дополнительные источники света. Ручной и автоматический режим работы фотоаппарата и вспышки. Трудность фото и видео съемки в пещере. Защита техники от ударов и влаги.

Понятие кадра (общий, крупный, средний), композиция, фокусировка, выдержка, съемка со штатива.

Программы для монтажа слайд- и видеофильмов.

*Практика:* фото и видеосъемка в пещере, съемка со штатива. Просмотр и отбор фото и видео материалов. Первые шаги в создании слайд- и видеофильмов.

### **5. Деятельность инструктора**

#### **5.1 Необходимые документы для осуществления туристского путешествия**

*Теория:* оформление походной документации. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) – общественный орган туристско-спортивных организаций, осуществляющий экспертное оценивание туристского похода на этапе планирования и подведения результатов (зачёта туристского опыта) прохождения туристского маршрута. Маршрутная книжка (основной путевой документ группы), не заверенная штампом МКК не действительна.

*Практика:* заполнение маршрутной документации.

#### **5.2 Психологическая атмосфера в походе**

*Теория:* морально-психологическая подготовка руководителя и членов группы к запланированному спелеопутешествию. Конфликтные отношения в группе и пути их решения. Условия продуктивной работы с людьми.

*Практика:* развитие и совершенствование навыков общения с людьми, руководства группой, разрешения конфликтных ситуаций в группе.

#### **5.3 Права и обязанности руководителя группы**

*Теория:* требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Обязанности руководителя группы до начала похода — комплектование группы; организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение утвержденного маршрута; принятие необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

*Практика:* выполнение обязанностей руководителя группы в период подготовки, проведения похода и подведения итогов (осуществляется под контролем педагогов-руководителей).

#### **5.4 Обязанности помощника руководителя группы**

*Теория:* оказание помощи руководителю группы в подготовке к походу. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Соблюдение режима движения. Организация базового лагеря. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения

*Практика:* выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

## **6. Промышленный альпинизм**

### **6.1 Техника безопасности**

*Теория:* главные направления обеспечения безопасности при ведении верхолазных работ методами промышленного альпинизма. Опасные и вредные факторы. Требования к состоянию здоровья верхолаза-канатчика (промышленного альпиниста). Психологическая устойчивость в связи с экстремальными условиями деятельности. Требования к общей и специальной подготовке верхолаза – канатчика: к работе бригад промальпа допускаются лица не моложе 18 лет; прошедшие медосмотр и признанные годными к работе на высоте или к занятиям альпинизмом; обладающие альпинистской подготовкой, достаточной для выполнения работ в народном хозяйстве; закончившие курсы промышленного альпинизма.

*Практика:* соблюдение норм техники безопасности.

### **6.2 Необходимое снаряжение и экипировка**

*Теория:* одежда и обувь: спецодежда должна быть удобной, теплой, не стеснять движений. Современные типы тканей (теплые, защитные). Обувь не должна быть на скользкой подошве.

Снаряжение: прочность и конструктивные требования индивидуальной страховочной системы (ИСС). Рабочие сидения – седушки. Современные самостопорящие устройства (ID, stop, grigri). Принцип работы системы зажима с плавающим роликом и шанта (устройства для подъема по веревке).

Дополнительное снаряжение: цепи, лесенки, блоки, протекторы (предохранители) для веревки.

*Практика:* освоение навыков работы со специальным снаряжением: ID, stop, grigri, шант. Работа с лесенками. Выход на навеску с объекта.

### **6.3 Связь со спелеотуризмом. Отличительные особенности**

*Теория:* история применения технических средств альпинизма, спелеологии, различных видов туризма в решении разнообразных хозяйственных проблем. Основные задачи, стоящие перед промышленным альпинизмом.

### **6.4 Организация работы на объекте**

*Теория:* Организация безопасного пространства на объекте. Типовые схемы навески линейных опор при различных видах промальпинистских работ. Узлы и их применение в промальпинизме. Организация страховки и самостраховки. Динамическая страховка - (с помощью протравливания веревки страхующим и применяя амортизаторы рывка). Страховка в нестандартных ситуациях.

*Практика:* отработка навыков организации страховки и самостраховки, организации линейных опор.

## **7. Подводные погружения**

### **7.1 Техника безопасности**

*Теория:* ТБ при погружении под воду с аквалангом; ТБ при подводном погружении в пещере. ТБ при работе с подводным снаряжением.

*Практика:* соблюдение правил техники безопасности.

### **7.2 Обводненные пещеры**

*Теория:* обводненная пещера – это пещера, содержащая текущие или стоящие воды. Знаменитые обводненные пещеры мира, России. Опыт погружения в обводненные пещеры членов спелеоклуба «Солнышко» (пещера Мчишта, Алтайская, Кек-Таш и др.). Просмотр фильма об экспедиции в пещеру-источник Мчишта в Абхазии.

### **7.3 Необходимое снаряжение**

*Теория:* снаряжение – маска, ласты, трубка, перчатки, гидрокостюмы, грузовой пояс, баллоны, регуляторы, компенсатор плавучести, подводный компьютер. Правила использования и сбора снаряжения.

*Практика:* сбор и проверка оборудования для погружения под воду.

### **7.4 Знакомство с техникой подводного погружения в пещерах**

*Теория:* плавучесть и дыхание – положительная, отрицательная и нейтральная плавучесть; контроль давления посредством легких, грузов, с использованием компенсатора.

Погружение, подъем, давление: давление под водой, заход в воду.

*Практика:* дыхание под водой через регулятор, продувка маски, подъем и погружение, плавание с аквалангом.

### **7.5 Психологическая подготовка**

*Теория:* Паника под водой – способы справиться. Способы саморегуляции и самовоздействия, связанные с дыханием, самопрограммированием, использованием образов.

*Практика:* для проведения психолого-педагогических тренингов на занятия приглашается психолог.

## **8. Общая физическая и специальная подготовка**

### **8.2 Общая физическая подготовка**

*Практика:* эстафеты, лыжные прогулки. Основные упражнения ориентированы на создание предпосылок, обеспечивающих непрерывный рост спортивного мастерства: упражнения на скорость движений, на силу, выносливость, гибкость и ловкость (точность движений).

### **8.2 Специальная подготовка**

*Практика:* занятия на скалодроме, силовые упражнения на мышцы пальцев, отработка техник распора, выездные тренировки на вышке.

## **9. Подготовка к походу**

### **9.1 Изучение карты местности и пещеры**

*Практика:* изучение карт местности района маршрута и карт-схем пещер. Изучение спортивно-технического описания пещеры. Разработка запасных вариантов маршрута. Проверка достоверности информации неизвестных районов туристского путешествия.

### **9.2 Распределение обязанностей в группе**

*Практика:* распределение обязанностей в группе. Выполнение обязанностей соответственно назначенной или выбранной должности при подготовке к походу, в походе.

### **9.3 Сбор продуктов, снаряжения**

*Практика:* составление меню, расчет продуктов на поход с учетом количества дней, количества людей и специфики маршрута (сплав, пешие переходы, передвижения до места назначения на различных видах транспорта и т.д.), закупка и сбор продуктов. Сбор снаряжения в зависимости от специфики маршрута путешествия.

### **9.4 Упаковка продуктов, снаряжения**

*Теория:* облегчение веса продуктов – сушка продуктов.

*Практика:* сушка продуктов (овощи, мясо). Распределение груза между участниками похода. Упаковка продуктов и снаряжения в рюкзаки и транспортные мешки. Сбор модулей для выхода в пещеру.

## **10. Разбор пройденных походов**

### **10.1 Анализ ситуаций**

*Практика:* анализ различных ситуаций (опасных, непредвиденных, нестандартных), случившихся в походе и выводы из анализа этих ситуаций.

### **10.3 Поведение участников, руководителей похода**

*Практика:* анализ поведения участников и руководителей в конкретной ситуации.  
Выводы.

### **10.3 Результаты похода**

*Практика:* сбор видео материалов. «Точка» после похода – чаепитие, просмотр фотографий и видеофильмов. Отчет о походе участниками похода в любой творческой форме (газета, видео или слайд фильм, рассказ, доклад и др.). Отчет о походе для МКК (маршрутно-квалификационная комиссия).

## **11. Краеведение**

### **11.1 Экскурсии**

*Практика:* посещение экскурсий в городе (краеведческий, геологический и археологический музей, музей истории создания Ленинского района г. Новосибирска др.) и во время походов (местные краеведческие музеи, музеи под открытым небом, музеи, посвященные известным людям и др.).

### **11.2 Экология пещер**

*Практика:* экологические акции во время посещения пещер (как внутри пещер, так и на прилегающих к ним территориях) и на местах стоянок во время походов. Участие в экологических акциях спелеоклубов и секций других городов.

## **12. Походы и туристские слеты**

*Практика:* подготовка и организация туристских слетов для школьников района; участие в туристских слетах и походах.

## **Итоговые занятия**

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – зачет (для проверки теоретических знаний – устный опрос). Кроме того, учитывается участие в походе (в том числе активность во время похода), составление отчета о спелеопоходе, участие в массовых делах.

## КУРС СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «КОМАНДА»

### Задачи:

- усовершенствовать практические навыки в спортивной спелеологии
- углубить свои теоретические практические навыки в хождении по системе SRT
- познакомиться и приобрести практические навыки в альтернативной системе хождения по линейным опорам («классике»)
- приобрести начальные знания в подводном погружении с аквалангом

### Прогнозируемые результаты курса спортивного совершенствования:

- овладение техникой «классика»
- знакомство с курсом подводного плавания с аквалангом
- руководство группой в хорошо известной пещере

### Учебно-тематический план курса спортивного совершенствования

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Общественное снаряжение</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Наблюдение и анализ педагога
1.1	Палатка	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
1.2	Веревка и трос	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
1.3	Транспортировочные средства	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
<b>2</b>	<b>Личное снаряжение</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Наблюдение и анализ педагога
1.1	Комбинезон	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
1.2	Гидрокостюм	6	3	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>3</b>	<b>Спелеоснаряжение</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	Наблюдение и анализ педагога
3.1	Изготовление и ремонт снаряжения	17	2	15	Наблюдение и анализ педагога
<b>4</b>	<b>Водные походы</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Наблюдение и анализ педагога
4.1	Категории сложности	3	3	-	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Снаряжение	6	-	6	Наблюдение и анализ педагога
<b>5</b>	<b>Подводные погружения</b>	<b>51</b>	<b>16</b>	<b>35</b>	Зачет
5.1	Снаряжение	20	8	12	Наблюдение и анализ педагога
5.2	Плавучесть. Дыхание.	10	3	7	Наблюдение и анализ педагога
5.3	Погружение. Подъем. Давление.	14	4	10	Наблюдение и анализ педагога
5.4	Паника	7	1	6	Наблюдение и

					анализ педагога
<b>6</b>	<b>Система «классика» и система SRT</b>	<b>48</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	Зачет
6.1	Система «классика»	12	4	8	Наблюдение и анализ педагога
6.2	Система SRT	36	9	27	Наблюдение и анализ педагога
<b>7</b>	<b>Навеска линейных опор</b>	<b>41</b>	<b>15</b>	<b>26</b>	Зачет
7.1	Навеска линейных опор в системе «классика»	14	6	8	Наблюдение и анализ педагога
7.2	Навеска линейных опор в системе SRT	27	9	18	Наблюдение и анализ педагога
<b>8</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	Зачет
8.1	Силовые упражнения	7	-	7	Наблюдение и анализ педагога
8.2	Упражнения на расслабление	9	-	9	Наблюдение и анализ педагога
8.3	Специальные упражнения	9	-	9	Наблюдение и анализ педагога
8.4	Общая физическая подготовка	15	-	15	Наблюдение и анализ педагога
<b>9</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>54</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	Зачет
9.1	Спасательные операции в пещерах	37	10	27	Наблюдение и анализ педагога
9.2	Самостоятельное планирование и подготовка категорийных походов	17	6	11	Наблюдение и анализ педагога
<b>10</b>	<b>Разбор пройденных походов</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Наблюдение и анализ педагога
10.1	Анализ ситуаций	6	-	6	Наблюдение и анализ педагога
10.2	Поведение участников, руководителей	6	-	6	Наблюдение и анализ педагога
10.3	Результаты похода	10	2	8	Наблюдение и анализ педагога
	<b>Участие в экологических акциях и организации туристских слетов</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Наблюдение и анализ педагога
	<b>Итоговое занятие за первое полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>Итоговое занятие за второе полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>73</b>	<b>251</b>	

## Содержание курса спортивного совершенствования

### 1. Общественное снаряжение.

#### 1.1 Палатка.

*Практика:* постановка различных видов палаток в различных погодных условиях.

Уход. Правильное хранение.

#### 1.2 Веревка и трос.

*Теория:* теоретические основы при работе и уходе за веревкой и тросом.

*Практика:* обработка веревки, троса. Уход. Правильное хранение.

#### 1.3 Транспортные средства.

*Теория:* основные понятия: транспортные мешки.

*Практика:* упаковка транспортных мешков, рюкзаков.

### 2. Личное снаряжение.

#### 2.1 Комбинезон.

*Теория:* разные модели комбинезонов. Материал для комбинезонов.

*Практика:* снятие мерок, раскрой, пошив.

#### 2.2 Гидрокостюм.

*Теория:* виды гидрокостюмов, их необходимость. Уход. Хранение.

*Практика:* правильное одевание и снятие разных видов гидрокостюмов.

### 3. Спелеоснаряжение.

#### 3.1 Изготовление снаряжения.

*Практика:* изготовление личного и общественного снаряжения.

### 4. Водные походы.

#### 4.1 Категории сложности.

*Теория:* ранжирование водных походов по сложности; сплавы по спокойной воде и горным рекам; движение против течения и против ветра. Меры предосторожности при сплавах и работе со сплавными средствами передвижения. Меры предосторожности при нахождении на воде во время сплава. Чалка в разных условиях.

#### 4.2 Снаряжение.

*Практика:* сбор, разбор, упаковка сплавных средств. Проверка СС перед походом. Ремонт СС перед походом и во время. Отработка навыков гребли и чалки. Уход и хранение СС.

### 5. Подводные погружения.

#### 5.1 Снаряжение.

*Теория:* маска, ласты, трубка, перчатки, гидрокостюмы, грузовой пояс, баллоны, регуляторы, компенсатор плавучести, подводный компьютер.

#### 5.2 Плавучесть. Дыхание.

*Теория:* основные термины: положительная, отрицательная и нейтральная плавучесть. Контроль давления посредством легких, грузов, с использованием компенсатора.

#### 5.3 Погружение. Подъем. Давление.

*Теория:* основные понятия: давление под водой.

*Практика:* заход в воду. Что делать при увеличении давления под водой.

#### 5.4 Паника.

*Теория:* паника под водой. Предпринимаемые меры при панике.

### 6. Система «классика» и SRT.

#### 6.1 Система «классика».

*Теория:* различия и сходства с системой SRT. Снаряжение. Принцип хождения по системе «Классика».

*Практика:* перестежки. Работа на линейной опоре с грузом. Спасработы.

#### 6.2 Система SRT.

*Теория:* снаряжение. Принцип хождения по системе SRT.

*Практика:* перестежки. Работа на линейной опоре с грузом. Спасработы.

### 7. Навеска линейных опор.

*Теория:* отличия навески линейных опор в системе «классика» и SRT.

*Практика:* умение навесить линейную опору в разных системах.

## **8. Общая физическая подготовка.**

### **8.1 Силовые упражнения.**

*Практика:* приседание, отжимание, подтягивание, пресс, растяжка.

### **8.2 Упражнения на расслабление.**

*Теория:* основные понятие: расслабление, напряжение мышц.

*Практика:* умение расслабиться после физических нагрузок. Расслабление мышц, не участвующих в работе.

### **8.3 Специальные упражнения**

*Практика:* силовые упражнения на мышцы пальцев. Упражнения на выносливость. Выполнение силовых упражнений в своем темпе без сбивания дыхания.

### **8.4 Общая физическая подготовка**

*Практика:* упражнения направлены на разогрев и развитие мышц.

## **9. Специальная подготовка.**

### **9.1 Спасательные операции в пещерах.**

*Теория:* общие принципы оказания помощи пострадавшему. Обвязочный синдром. Оценка ситуации и принятие решения тактики спасения.

*Практика:* соло спасение. Прохождение ПТК и узла на спуске. Снятие зависшего в кареме. Организация места пребывания пострадавшего до прихода спасателей. Действие спелеологов после перемещения пострадавшего в укрытие.

### **9.2 Планирование и подготовка категорийных походов.**

*Теория:* категоричность пещер, категоричность походов. Маршрутно-квалификационная комиссия. МЧС.

*Практика:* выполнение обязанностей руководителя группы в период подготовки, подведения итогов (осуществляется под контролем педагогов-руководителей).

## **10. Разбор пройденных походов.**

### **10.1 Анализ ситуаций.**

*Теория:* анализ различных ситуаций (опасных, непредвиденных, нестандартных), случившихся в походе и выводы из анализа этих ситуаций.

### **10.2 Поведение участников, руководителей.**

*Теория:* анализ поведения участников и руководителей в конкретной ситуации. Выводы.

### **10.3 Результаты похода.**

*Практика:* написание отчета.

### **Итоговые занятия.**

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – зачет (для проверки теоретических знаний – устный опрос). Кроме того, учитывается участие в походе (в том числе активность во время похода), составление отчета о спелеопоходе, участие в массовых делах клуба.

## **ФАКУЛЬТАТИВНЫЙ КУРС «ПРОМЫШЛЕННЫЙ АЛЬПИНИЗМ»**

### **Задачи:**

- дать знания о специфических особенностях линейных опор, о личном снаряжении верхолаза-канатчика
- обучить технике использования линейных опор на объекте работ
- сформировать умения и навыки использования личного снаряжения, методов и способов страховки и самостраховки при выполнении верхолазных работ методами промышленного альпинизма
- обеспечить знания техники безопасности ведения верхолазных работ методами промышленными альпинизма



**Планируемые результаты программы факультативного курса «Промышленный альпинизм»:**

- Осознают на практике влияние физических законов, действующих на линейные опоры.
- Получают углубленные знания и умения по оказанию медицинской помощи.
- Приобретут навыки профессии.

**Учебно-тематический план программы факультативного курса «Промышленный альпинизм»**

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Понятие «промышленный альпинизм»</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
<b>2</b>	<b>Техника безопасности ведения верхолазных работ методами промышленного альпинизма</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Зачет
2.1	Вводный инструктаж по ТБ	11	3	8	Наблюдение и анализ педагога
2.2	Требования к состоянию здоровья к верхолаза-канатчика	1	1	-	Наблюдение и анализ педагога
2.3	Требования к общей и специальной подготовке верхолаза-канатчика	10	2	8	Наблюдение и анализ педагога
<b>3</b>	<b>Виды линейных опор</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	Зачет
3.1	Веревка	12	2	10	Наблюдение и анализ педагога
3.2	Трос	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
3.3	Тросовые лестницы	8	1	7	Наблюдение и анализ педагога
<b>4</b>	<b>Личное снаряжение верхолаза-канатчика</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	Зачет
4.1	Одежда и обувь	6	2	4	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Индивидуальная страховочная система (ИСС), снаряжение для спуска и подъема по линейным опорам	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
4.3	Дополнительное снаряжение	16	4	12	Наблюдение и анализ педагога
<b>5</b>	<b>Техника использования оборудования и снаряжения в промышленном альпинизме</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	Зачет
5.1	Применение линейных опор	16	4	12	Наблюдение и анализ педагога

5.2	Наращивание канатов и тросовых лестниц при креплении	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
5.3	Узлы и их применение в промышленном альпинизме	12	2	10	Наблюдение и анализ педагога
5.4	Организация спуска и подъема по веревке	14	2	12	Наблюдение и анализ педагога
5.5	Страховка и самостраховка	10	3	7	Наблюдение и анализ педагога
<b>6</b>	<b>Доврачебная медицинская помощь при несчастном случае на объекте работ</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	Зачет
6.1	Анализ наиболее вероятных травм при несчастном случае во время работ с применением методов промышленного альпинизма	5	5	-	Наблюдение и анализ педагога
6.2	Действия, предпринимаемые до приезда врача	8	2	6	Наблюдение и анализ педагога
	<b>Итоговое занятие за первое полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>Итоговое занятие за второе полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>30</b>	<b>78</b>	

## **Краткое содержание факультативного курса «Промышленный альпинизм»**

### **1. Вводное занятие.**

#### **1.1 Понятие «промышленный альпинизм»**

*Теория:* история применения технических средств альпинизма, спелеологии, различных видов туризма в решении разнообразных хозяйственных проблем. Основные задачи, стоящие перед промышленным альпинизмом.

### **2. Техника безопасности ведения верхолазных работ методами промышленного альпинизма**

#### **2.1 Вводный инструктаж по ТБ.**

*Теория:* главные направления обеспечения безопасности при ведении верхолазных работ методами промышленного альпинизма. Опасные и вредные факторы. Организация рабочего места.

#### **2.2 Требования к состоянию здоровья верхолаза – канатчика.**

*Теория:* медицинский осмотр с записью о разрешении работы на высоте. Психологическая устойчивость в связи с экстремальными условиями деятельности.

#### **2.3 Требования к общей и специальной подготовке верхолаза – канатчика.**

*Теория:* к работе бригад промальпа допускаются лица: не моложе 18 лет; прошедшие медосмотр и признанные годными к работе на высоте или к занятиям альпинизмом; обладающие альпинистской подготовкой, достаточной для выполнения работ в народном хозяйстве; закончившие курсы промышленного альпинизма.

*Практика:* наряду с методами безопасного выполнения работ альпинисты должны владеть также методами транспортировки пострадавшего на высотных объектах, а также методами оказания доврачебной медицинской помощи.

### **3. Виды линейных опор.**

#### **3.1 Веревка.**

*Теория:* основные характеристики применяемых веревок, виды.

*Практика:* работа с веревкой и уход за ней.

#### **3.2 Трос.**

*Теория:* основные характеристики применяемых в промышленном альпинизме стальных тросов, виды.

*Практика:* работа с тросом и уход за ним.

#### **3.3 Тросовые лестницы.**

*Теория:* материал изготовления, конструкция, надежность.

*Практика:* работа с тросовыми лестницами.

### **4. Личное снаряжение верхолаза-канатчика.**

#### **4.1 Одежда и обувь.**

*Теория:* спецодежда должна быть удобной, теплой, не стеснять движений. Современные типы тканей (теплые, защитные). Обувь не должна быть на скользкой подошве.

*Практика:* выбор одежды и обуви.

#### **4.2 Индивидуальная страховочная система (ИСС), снаряжение для спуска и подъема по линейным опорам.**

*Теория:* медицинские требования, прочность и конструктивные требования ИСС. Рабочие сидения – сидушки. Современные самостопорящие устройства (TD, stop, grigri). Принцип работы системы зажима с плавающим роликом и шанта (устройства для подъема по веревке).

*Практика:* выбор ИСС, работа со снаряжением.

#### **4.3 Дополнительное снаряжение.**

*Теория:* основные понятия: цепи, лесенки, стремена, блоки, протекторы (предохранители) для веревки.

*Практика:* работа со снаряжением.

### **5. Техника использования оборудования и снаряжения в промышленном альпинизме.**

#### **5.1. Применение линейных опор.**

*Теория:* основное понятие – линейные опоры. Функции линейных опор при работе на отвесе.

*Практика:* типовые схемы навески линейных опор при различных видах промальпинистских работ.

#### **5.2. Нарращивание канатов и тросовых лестниц при креплении.**

*Теория:* технические данные узлов (уменьшение прочности веревки на перегибах).

*Практика:* необходимые узлы при наращивании лестниц и канатов.

#### **5.3. Узлы и их применение в промышленном альпинизме.**

*Теория:* нестандартное применение некоторых узлов.

*Практика:* нестандартное применение некоторых узлов на практике.

#### **5.4. Организация спуска и подъема по веревке.**

*Теория:* основные понятия: несущая и страховочная веревка.

*Практика:* организация длительных спусков. Крепление веревки на разных объектах. Острые перегибы и кромки на участке работы. Организация верхней зоны, зоны спуска и нижней зоны при ведении работ методами промышленного альпинизма.

### 5.5. Страховка и самостраховка.

*Теория:* основные понятия: верхняя и нижняя страховка. Фактор 2.

*Практика:* динамическая страховка (с помощью протравливания веревки страхующим и применяя амортизаторы рывка). Страховка в нестандартных ситуациях.

### 6. Доврачебная медицинская помощь при несчастном случае на объекте работ

#### 6.1. Анализ наиболее вероятных травм при несчастном случае во время работ с применением методов промышленного альпинизма.

*Теория:* нарушение сознания (обморок), раны, кровотечения, переломы, повреждения позвоночника, растяжение связок и т.д.

#### 6.2. Действия, предпринимаемые до приезда врача.

*Теория:* последовательность действий при ПМП:

- создание безопасных условий при оказании ПМП;
- осмотр пострадавшего, определение его состояния, степени травмирования;
- постановка диагноза;
- оказание ПМП.

*Практика:* отработка теоретических знаний на практике при моделировании несчастного случая на объекте.

#### Итоговые занятия.

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – зачет (для проверки теоретических знаний – устный опрос).

## ФАКУЛЬТАТИВНЫЙ КУРС «ИНСТРУКТОРСКИЙ»

#### Задачи учебного года:

- освоение базовых знаний психологии, в том числе детской;
- освоение знаний о специфике психологии в спелеотуризме;
- формирование умения быстро и правильно действовать в нестандартных ситуациях.

#### Планируемые результаты реализации факультативного курса «Инструкторский»:

- Смогут самостоятельно руководить небольшими группами.
- Смогут оказывать поддержку младшим воспитанникам.
- Смогут оказывать помощь руководителю экспедиции.

#### Учебно-тематический план факультативного курса «Инструкторский»

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Вводное занятие. Деятельность инструктора</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>1</b>	<b>Особенности психологии в спелеологии</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	Наблюдение и анализ педагога
1.1	Морально-психологическая подготовка	3	3	-	Наблюдение и анализ педагога
1.2	Психология в пещере	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
<b>2</b>	<b>Психологическая атмосфера в походе</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	Наблюдение и анализ педагога
2.1	Конфликтные отношения	9	3	6	Наблюдение и анализ педагога

2.2	Первичные группы	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>3</b>	<b>Психологическая тактика руководства группой</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	Наблюдение и анализ педагога
3.1	Условия продуктивной работы с людьми	3	3	-	Наблюдение и анализ педагога
3.2	Развитие и совершенствование навыков общения	10	-	10	Наблюдение и анализ педагога
<b>4</b>	<b>Подготовка к походу</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Наблюдение и анализ педагога
4.1	Подбор игр и тестов	9	1	8	Наблюдение и анализ педагога
<b>5</b>	<b>Разбор походов</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Наблюдение и анализ педагога
5.1	Анализ проведенной работы в походе	8	2	6	Наблюдение и анализ педагога
5.2	Выводы	8	2	6	Наблюдение и анализ педагога
<b>6</b>	<b>Игры и тесты</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Наблюдение и анализ педагога
6.1	Проведение игр и тестов	16	2	14	Наблюдение и анализ педагога
<b>7</b>	<b>Техника безопасности (ТБ)</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	Зачет
7.1	ТБ на занятиях	8	2	6	Наблюдение и анализ педагога
7.2	ТБ на тренировках	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
7.3	ТБ в походах	10	2	8	Наблюдение и анализ педагога
	<b>Итоговое занятие за первое полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>Итоговое занятие за второе полугодие</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы; проверка практических навыков
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

### Краткое содержание факультативного курса «Инструкторский»

#### Вводное занятие.

Особенности деятельности инструктора в спелеотуризме.

#### 1. Особенности психологии в спелеологии.

##### 1.1 Морально-психологическая подготовка.

*Теория:* важность морально-психологической подготовки группы и руководителя.

## **1.2 Психология в пещере.**

*Теория:* основные понятия: психология, паника, страх. Паника в пещере и на поверхности, страх высоты и замкнутого пространства – признаки. Действия руководителя группы.

*Практика:* моделирование чрезвычайных ситуаций, выход из них и анализ совершенных действий.

## **2. Психологическая атмосфера в походе.**

### **2.1 Конфликтные отношения.**

*Теория:* основные понятия: конфликт. Основания конфликтов. Типы конфликтов. Развитие конфликта. Преодоление конфликтов.

*Практика:* моделирование конфликтных ситуаций, выход из них и анализ совершенных действий.

### **2.2 Первичные группы.**

*Теория:* основные понятия: первичные группы, лидер, группа. Ролевая структура группы.

*Практика:* подбор и проведение психологических тестов с целью выяснения типа характера конкретных людей.

## **3. Психологическая тактика руководства группой.**

### **3.1 Условия продуктивной работы с людьми.**

*Теория:* основные понятия: продуктивная работа с людьми.

#### **1. Развитие и совершенствование навыков общения.**

*Практика:* выполнение упражнений «Наблюдение за участниками», «Наблюдение за собой», «Мой самый трудный турист», «Ситуации».

#### **4. Подготовка к походу.**

##### **4.1 Подбор игр и тестов.**

*Теория:* подбор игр и тестов с учетом особенностей похода и ориентацией на участников группы.

*Практика:* проведение игр и тестов.

## **5. Разбор похода.**

### **5.1 Анализ поведенной работы в походе.**

*Теория и практика:* анализ тестов, проведенных в походе, анализ поведения и реакции участников группы, принимавших участие в играх.

### **5.2 Выводы.**

*Теория и практика:* выводы из анализа работ.

## **6. Игры и тесты.**

### **6.1 Проведение игр и тестов.**

*Теория:* необходимость и значимость проведения игр и тестов на занятиях.

*Практика:* подбор и проведение игр и тестов на занятиях с детьми.

## **7. Техника безопасности (ТБ).**

### **7.1 ТБ на занятиях.**

*Теория:* правила поведения в помещении клуба и на скалодроме. ТБ в станочном помещении (мастерской). Основные понятия: карабин, веревка, скалодром, крючья.

*Практика:* работа со страховочными элементами на скалодроме и в помещении клуба. Работа в станочном зале.

### **7.2 ТБ на тренировках.**

*Теория:* Правила поведения при тренировках под коммунальным мостом, на вышке, при работе на опоре, на высоте, при организации веревочных опор. Правила поведения при работе страхующего.

*Практика:* работа со страховочными элементами под коммунальным мостом, на вышке, при работе на опорах. Навеска веревочных опор.

### **7.3 ТБ в походах.**

*Теория:* инструктаж с руководителями отдельных групп до и после выхода в пещеру. Правила поведения в пещере. Команды при работе в пещере.

*Практика:* отработка теоретических знаний на практике при выходе в пещеру.

### **Итоговые занятия.**

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – зачет (для проверки теоретических знаний – устный опрос). Кроме того, учитывается участие в походе (в том числе активность во время похода), составление отчета о спелеопоходе, участие в массовых делах клуба (в том числе их организации).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### *Обучающие:*

- освоение знаний и практических навыков по спелеотризму и смежным видам туризма;
- участие в походах различной категории сложности;
- знание техники безопасности;
- освоение навыков доврачебной медицинской помощи, в том числе в пещере;
- умение самостоятельно подготовиться к спелеопоходу;
- умение оказать помощь руководителю в подготовке и проведению походов и экспедиций;
- расширение кругозора в области культуры и природы России.

### *Воспитывающие:*

- умение работать в команде;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование личных ценностей, согласующихся с ценностями и нормами туристского сообщества (бережное отношение к природе, стремление преодолевать трудности на пути к общей цели, активный образ жизни и др.).

### *Развивающие:*

- приобретение опыта принятия решений в нестандартных и экстремальных ситуациях;
- формирование способности к саморазвитию и самореализации;
- укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- повышение творческой активности и развитие лидерских качеств;
- приобретение навыков инструктора.

## **РАЗДЕЛ 2**

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

На учебный год для каждой учебной группы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разрабатывается Рабочая программа, включающая календарный учебный график.

Рабочая программа оформляется в соответствии с локальным нормативным актом ДДТ им. В. Дубинина «Положением о дополнительной общеобразовательной программе» и утверждается Директором учреждения перед началом учебного года. Форма рабочей программы представлена в Приложении №1.

#### **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Материально-техническое обеспечение**

- класс для теоретических занятий;
- стенка «Скалодром»;
- технические средства обучения (фотоаппарат, штатив, мультимедийное оборудование, компьютер, радиостанции, стеклянные стеллажи для хранения образцов в музее);
- снаряжение и спортивное оборудование (для проведения занятий, походов и экспедиций, соревнований)
  - ✓ палатки
  - ✓ спальники
  - ✓ туристские коврики
  - ✓ тенты
  - ✓ рюкзаки
  - ✓ каски
  - ✓ сплавные средства (катамараны, гондолы, весла)
  - ✓ весла
  - ✓ гидромешки
  - ✓ транспортные мешки
  - ✓ веревки, репшнуры, тросы
  - ✓ газовые и мульти топливные горелки
  - ✓ костровой набор
  - ✓ котлы, посуда
  - ✓ комплекты снаряжения СРТ (беседки, обвязки, кроли, жумары, рапиды, беседочные рапиды, карабины, усы, педали)
  - ✓ перчатки
  - ✓ блок ролики
  - ✓ карабины

##### **Информационно-методическое обеспечение**

1. Карты, схемы:
  - карты и схемы пещер;
  - карты местности разного масштаба.
2. Музейные экспонаты:
  - сталактиты, сталагмиты, натечная кора;
  - археологические экспонаты: кости медведя возрастом 3800 лет, копии ножей скифской культуры;
  - модель спелеолога;
  - раритетное снаряжение (история спелеологии);
  - фотографии.



### 3. Видеотека:

- видео и слайд фильмы с походов разных лет («Сплав по реке Уса в Горной Шории», «Башкирия», «Кавказский тайник», «Поход в заповедник Красноярские Столбы», «Вслед за водой под землю», «Между небом и землей. Арабика», «Пещера Алтайская», «Спасательные работы. Крым. Караби»);
- фильм ВВС «Пещеры»;
- фильм «Азия навсегда».

### 4. Слайдотека: слайды с походов (история клуба), которые постепенно проходят обработку сканирования для хранения в электронном виде.

### 5. Методические пособия:

- «Тесты, задания, игры. Часть 1» - методическое пособие для педагогов дополнительного образования;
- «Тесты, задания, игры. Часть 2» - методическое пособие для педагогов дополнительного образования;
- Карточки – раздаточный материал для занятий;
- Стенд с узлами.

### 6. Электронные ресурсы:

- Русское Географическое общество <https://www.rgo.ru/ru>
- Украинская Спелеологическая Ассоциация <http://www.speleoukraine.org/index.php/ru/>
- Совет тренеров ФСТ г. Новосибирска <https://vk.com/fst54>
- Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения <http://turcentrf.ru>
- Новосибирское отделение туристско-спортивного союза России <http://no-tssr.ru>
- Международная Спелеологическая Рассылка <http://cml.happy.kiev.ua/cgi-bin/cml.cgi>
- Группа спелеоклуба «Солнышко»: <https://vk.com/speleoclubsolnishko>

### 7. Литература для учащихся:

- Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- Дублянский В.Н. Занимательная спелеология. Урал LTD., 2000. 365 с.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. – М.: ЦДИТиК МО РФ, 1997.
- Мальцев В. Пещера мечты пещера судьбы. Назрань: Астрель LTD, 1987. – 606 с.
- Рогожников В.Я. Спелеотехника. – Одесса: ЦТиКУМ, 1995.
- Сиффр М. В безднах земли. М.: Прогресс, 1982. – 392 с.
- Союз добровольцев-спасателей Правила транспортировки пострадавшего по технике Speleo Secours Francais, редакция вторая. – СПб, 2016. [www.petzl.ru](http://www.petzl.ru)

## **Кадровое обеспечение**

Педагоги, работающие по данной программе должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», владеть знаниями, навыками и умениями в области спелеотуризма, знаниями по доврачебной медицинской помощи, дайвингу и спелеодайвингу. Для проведения занятий на договорных началах также привлекаются педагог-психолог, медицинский работник, опытные туристы-спелеологи.

## **Методы организации учебно-воспитательного процесса**

Основные методы и приемы, используемые на учебных занятиях Программы:

- словесные методы (лекция, беседа, рассказ) с использованием приемов: привлечения яркого фактического материала, опоры на явления окружающей жизни и опыт учащихся, побуждения учащихся к оценке и собственного отношения к изучаемым явлениям, анализа, синтеза, сравнения, систематизации и др.;
- наглядные методы (демонстрация, иллюстрация) с использованием условно-графической (карты, схемы) и экранной наглядности;

- практические методы - принцип связи обучения с практикой, который выражается в использовании полученных знаний в решении практических задач;
- методы эмоционального стимулирования (создание ситуаций успеха в обучении, использование игровых форм организации учебной деятельности, постановка системы перспектив) с использованием приемов творческих заданий нарастающей сложности;
- методы организации взаимодействия учащихся и накопления социального опыта (работа в малых группах, постановка взаимных заданий, создание ситуаций совместных переживаний, организация работы инструкторов);
- методы развития творческих способностей и личностных качеств учащихся (решение творческих заданий, постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия).

## **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Формы аттестации**

Оценка освоенных учащимися знаний, умений и навыков проходит в соответствии с локальным нормативным документом «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости».

Оценка уровня освоения программы проходит 2 раза в год: в декабре; в апреле-мае.

Результаты диагностики выполнения образовательной программы фиксируются в ведомостях по четырем уровням:

- *минимальный уровень*: учащийся свободно ориентируется в большей степени в теоретическом материале, выполняет несложные задания под руководством педагога, в общих делах участвует без инициативы;
- *базовый уровень*: учащийся самостоятельно выполняет задания при некоторой помощи педагога, участвует в общих делах, владеет умениями и навыками в рамках образовательной программой, знает и применяет ТБ, иногда принимает участие в походах;
- *повышенный уровень*: учащийся свободно ориентируется в изученном материале и может рассказать другим, выполняет задания самостоятельно, проявляет инициативу в организации общих дел, в приобретении новых знаний и умений, принимает участие в большинстве походов;
- *творческий уровень*: учащийся, проявляя повышенный уровень освоения знаний, умений, способности, глубокую внутреннюю мотивацию, достигает высоких результатов в спортивно-туристской деятельности, оказывает помощь руководителю, принимает участие в походах выше 2 категории сложности. Также учитывается исследовательская деятельность – участие в исследовательских экспедициях и научно-практических конференциях.

### **Формы оценки**

Целью проверки является установление реального уровня освоения теоретических и практических навыков, знаний и умений. При этом отслеживается динамика развития каждого ребенка.

Инструментарий: наблюдение и анализ руководителя, анкетирование, тестирование, опрос; практические задачи.

Самым простым и в тоже время самым качественным способом проверки теоретических знаний и практических навыков, является участие ребенка в походе, где он может проявить себя и на практике применить все то, чему успел научиться.

Для проведения анализа результатов аттестации используется система диагностики уровня освоения образовательной программы.

### **Система диагностики**

<i>Показатели освоения образовательной программы</i>	<i>результативности</i>	<i>Метод диагностики</i>	<i>Периодичность проведения диагностики</i>
--	-------------------------	------------------------------	---

1.Уровень освоения теоретического содержания программы по спелеологии	Тест	Октябрь, декабрь, май (ежегодно)
2.Уровень освоения практических умений и навыков по спелеотуризму	Диагностическое задание	Октябрь, декабрь, май (ежегодно)
3.Динамка развития личностных качеств, предусмотренных в процессе освоения программы	Диагностическое педагогическое наблюдение	Октябрь, май (ежегодно)
4.Формирование мотивации к занятиям спелеотуризмом	Диагностическое педагогическое наблюдение	Октябрь, май (ежегодно)
	Анализ статистических данных	Декабрь, май (ежегодно)

*Тест* определяет уровень освоения теоретического материала, разработан для каждого года обучения, предполагает оценку теоретических знаний учащихся по следующим уровням: минимальный, базовый. Содержание уровней следующее: минимальный уровень - учащиеся получили общие представления о спелеологии и спелеотуризме; базовый – учащиеся в целом освоили теоретический материал программы, свободно ориентируются в его содержании.

*Диагностическое задание* определяет уровень освоения практических навыков по следующим уровням: минимальный – освоил некоторые практические умения; базовый – способен самостоятельно выполнять практические задания, выполняя требования ТБ; повышенный – выполняет задание правильно, самостоятельно и быстрее большинства учащихся; творческий – владея всеми практическими навыками повышенного уровня, дополнительно участвует в походах.

*Диагностическое педагогическое наблюдение* проводится с целью отслеживания динамики развития личностных качеств и уровня сформированности мотивации к занятиям, по определенному алгоритму, определяющему наблюдаемые показатели (качества, свойства) и фиксирующие частотность их проявления. Для повышения объективности педагогического наблюдения к нему привлекаются родители и школьные учителя, заполняющие бланки наблюдения по методу независимых характеристик.

*Анализ статистических показателей* предполагает фиксацию выбывших и прибывших учащихся. Сохранность контингента учащихся в ситуации добровольности посещения объединения спелеологии является важным показателем удовлетворённости детей занятиями и образовательным процессом в целом.

### Критерии выполнения образовательного модуля «Спелеотуризм» 1 год обучения

<i>Показатели</i>	<i>Минимальный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Творческий</i>	<i>Методы и приемы диагностики</i>
1. Знания и навыки в области общей туристской подготовки.	Имеет общее представление о туризме, спелеотуризме и спелеологии. Умение при помощи руководителя или старших воспитанников собрать и упаковать личное и групповое снаряжение.	Свободно ориентируется в изученном материале, выполняет практические задания в соответствии с пройденным материалом. Умение самостоятельно собрать и упаковать личное и групповое снаряжение.	Свободно может рассказать изученный материал другим; оказывает помощь другим ребятам.	По собственной инициативе ищет дополнительную информацию.	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя, творческие задания (кресворды, тесты).
2. Знание первоначальных навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях спелеотуризма.	Знание основных навыков по технике безопасности.	Знание основных навыков техники безопасности и умение правильно их применить.	Знание основных навыков техники безопасности, умение правильно их применить в стрессовой ситуации и помочь другим.	Стремление самостоятельно изучить и усовершенствовать навыки ТБ.	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя.
3. Знание основных спелеотуристских навыков.	Умение при помощи руководителя или старших воспитанников собрать комплект СРТ; спуск и подъем по веревочной опоре.	Умение самостоятельно собрать комплект СРТ; осуществить спуск и подъем по веревочной опоре. Прохождение некатегорийных пещер.	Оказывает помощь другим ребятам.	Активная деятельность в процессе похода и стремление получать дополнительные знания.	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя. Отчет о выходе в пещеру.
4. Освоение навыков первой доврачебной помощи (ПДП).	Имеет общее представление по теме.	Хорошо владеет теоретическим материалом; освоил навыки наложения шины и жгута, бинтования конечностей.	По собственной инициативе изучает дополнительный материал. Умение применить изученные навыки в условиях похода.	Доклад на тему первой доврачебной помощи.	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя.
1. Знание и навыки в области топографии, ориентирования и краеведения.	Имеет общее представление в области топографии, ориентирования и краеведения.	Свободно ориентируется в изученном материале, безошибочно определяет стороны света. Владеет навыками топосъемки.	Хорошо знает изученный материал и может рассказать другим.	Выполнение творческих заданий: составление кроссвордов и небольших заданий по ориентированию и топосъемке.	Зачётные практические занятия, наблюдение и анализ руководителя, творческие задания (кресворды, тесты).

### Критерии выполнения образовательного модуля «Спелеотуризм» 2 год обучения

<i>Показатели</i>	<i>Минимальный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Творческий</i>	<i>Методы и приемы диагностики</i>
1. Знание навыков обеспечения безопасности.	Свободно ориентируется в теоретическом материале в области техники безопасности	Соблюдает нормы и правила техники безопасности на занятиях, тренировках, в походе и пещере.	Напоминает о соблюдении техники безопасности другим ребятам.	Активная деятельность в процессе похода. Участие в организации страховки.	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя. Отчет о выходе в пещеру.
2. Топография и ориентирование.	Имеет общее представление по теме.	Свободно ориентируется в изученном материале. Владеет навыками ориентирования в пещере.	Хорошо знает изученный материал и может рассказать другим.	Участие в научно-практических конференциях (НПК).	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя, НПК.
3. Спелеология и краеведение.	Имеет общее представление по теме.	Свободно ориентируется в изученном материале.	Хорошо знает изученный материал и может рассказать другим.	Участие в научно-практических конференциях (НПК).	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя, НПК.
2. Освоение навыков первой доврачебной помощи (ПДП).	Имеет общее представление по теме.	Хорошо владеет теоретическим материалом; имеет навыки транспортировки пострадавшего.	По собственной инициативе изучает дополнительный материал. Умение применить изученные навыки в условиях похода.	Доклад на тему первой доврачебной помощи.	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя.
4. Владение спелеотуристскими навыками.	Свободно ориентируется в теоретическом материале, выполняет практические задания при помощи руководителя или старших воспитанников.	Владеет навыками навески веревочной опоры, техники СРТ, установки ПБЛ, упаковки и транспортировки груза по пещере.	Оказывает помощь другим ребятам.	Участие в научно-практических конференциях (НПК), отчет о походе.	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя, НПК, отчет о походе.

### Критерии выполнения образовательного модуля «Спелеотуризм» 3 год обучения

<i>Показатели</i>	<i>Минимальный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Творческий</i>	<i>Методы и приемы диагностики</i>
1. Освоение знаний инструкторской деятельности.	Свободно ориентируется в теоретическом материале	Обладает навыками помощника руководителя и руководителя группы. Полноценно справляется со всеми обязанностями данных должностей.	Чувствует психологическую атмосферу группы. Умеет разрешить конфликтные ситуации в группе во время похода.		Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя, отчет о походе.
2. Освоение смежных со спелеологией видов туризма.	Освоение теоретических знаний смежным видам туризма.	Освоение теоретических и практических знаний и навыков по альпинизму, пешему и водному туризму, лыжным походам.	Умение эффективно передать свой опыт новичкам.	Составление нити маршрута.	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя.
3. Освоение знаний в области промышленного альпинизма.	Знание основ промышленного альпинизма; знание и соблюдение ТБ.	Знание необходимого снаряжения и личной экипировки; владение навыками работы со страховкой и самостраховкой.	Умение организовать страховку в нестандартной ситуации. Участие в работе на объекте (помощник).	Самостоятельное изучение дополнительной литературы. Умение провести вводный и текущий инструктаж по ТБ.	Зачётные занятия, наблюдение и анализ руководителя.
4. Освоение знаний в области спелеодайвинга.	Умение надеть самостоятельно подготовленное снаряжение; умение дышать под водой из регулятора.	Умение самостоятельно собрать и надеть снаряжение; смена регуляторов под водой; умение регулировать плавучесть.	Умение продувать маску под водой, находить регулятор двумя способами.	Уход за снаряжением. Плавание под водой с аквалангом без маски.	Зачётные занятия, наблюдение и анализ руководителя.
5. Владение спелеотуристскими навыками.	Свободно ориентируется в теоретическом материале в области тактики прохождения пещер и первопрохождения пещер.	Владеет навыками хождения по горизонтальным и вертикальным пещерам.	Владеет навыками хождения по обводненным пещерам. Владеет навыками ориентирования в лабиринтовых пещерах.	Участие в исследовательских экспедициях, НПК.	Зачётные занятия, походы, экспедиции, наблюдение и анализ руководителя, НПК, отчет о походе.
6. Владение навыками спасательных работ в пещере.	Свободно ориентируется в теоретическом материале	Владеет навыками solo спасения способами «крюль-крюль» и «противовес на длинном усе»	Владеет навыками прохождения ПТК и узла на спуске, снятия пострадавшего, зависшего в кареме.	Самостоятельное изучение дополнительной литературы. Умение провести вводный и текущий инструктаж по ТБ.	Зачётные занятия, наблюдение и анализ руководителя.

**Критерии выполнения образовательной программы «Спелеотуризм» «Команда» - курс спортивного совершенствования**

<i>Показатели</i>	<i>Минималь-ный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Творческий</i>	<i>Методы и приемы диагностики</i>
1. Совершенствование практических навыков	Знание базового уровня 1-2-3 годов обучения	Разметка и обработка концов веревки. Умение самостоятельно привести в рабочее состояние спелео и водное снаряжение. Постановка палаток разных типов. Знания требований к весу и последовательности упаковки транспортных мешков. Знание необходимых требований к пошиву комбинезона. Навешивание навесок разных видов. Прохождение категорийных пещер.	Умение починить катамараны, рамы, весла. Умение отремонтировать гидрокостюм. Помощь в прохождении категорийных пещер товарищами	Изготовления снаряжения по своим разработкам. Проведение проверок и технических испытаний снаряжения. Самоинициативная помощь руководителю в проведении похода. Способность возглавить непродолжительный поход малочисленной группы. Психологическая помощь товарищам в стрессовой ситуации.	Зачётные занятия, походы, наблюдение, анализ руководителя
2. Работа с навигационной системой	Умение определить место нахождения с помощью навигационной системы.	Настройка навигации в реальном времени; настройка треков и точек.	Привязка карт. Работа с маршрутами.	Обработка данных навигационной системы	Походы, наблюдение, анализ руководителя
3. Освоение начального курса подводных погружений	Умение самостоятельно одеть подготовленное снаряжение; умение дышать под водой из регулятора.	Умение самостоятельно собрать и одеть снаряжение; смена регуляторов под водой; умение регулировать плавучесть.	Базовый + умение продуть маску под водой, находить регулятор двумя способами.	Уход за снаряжением. Плавание под водой с аквалангом без маски.	Зачётные занятия

**Критерии выполнения образовательной программы «Спелеотуризм» «Промышленный альпинизм» - программа профессионального курса**

<i>Показатели</i>	<i>Минимальный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Творческий</i>	<i>Методы и приемы диагностики</i>
1. Умение пользоваться специфическими линейными опорами. Изучение личного снаряжения верхолаза	Знание теоретических основ промышленного альпинизма	Знание основных видов веревок и тросов; уход за ними. Знание конструкции тросовых лестниц. Знание индивидуальной страховочной системы, снаряжения для спуска и подъема	Знание о дополнительном снаряжении, повышающем комфорт при работе. Функции линейных опор при работе на отвесе. Наращивание канатов и тросовых лестниц при креплении	Самостоятельное изучение дополнительной литературы	Зачётные занятия, наблюдение, анализ руководителя
2. Знание техники безопасности ведения верхолазных работ	Знание теоретических основ ТБ верхолазных работ. Наблюдение за верхолазными работами	Знание и умение использовать самые передовые способы страховки и самостраховки	Умение организовать страховку в нестандартной ситуации	Самостоятельное изучение дополнительной литературы. Умение провести вводный и текущий инструктаж по ТБ.	Зачётные занятия, наблюдение, анализ руководителя



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

**Цель программы:** личностное развитие школьников средствами туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи:**

- формирование ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека;
- опыта дел, направленных на пользу своей Родины, опыта деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыта природоохранных дел;
- опыта разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыта ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыта оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыта;
- опыта самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

### **Виды, формы и содержание деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений – модулей воспитательной работы.

#### **«Ключевые дела»**

*Учрежденческие:*

- Творческие конкурсы Дома творчества;
- Массовые мероприятия Дома творчества.

*Структурное подразделение:*

- лыжный поход в честь Дня защитника Отечества «Звездный поход».

*Творческое объединение:*

- туристские слеты для школьников Ленинского района;
- участие в экологических акциях;
- экскурсии, походы, экспедиции.

#### **«Самоуправление»:**

- организация массовых мероприятий творческого объединения;
- инструкторская деятельность.

#### **«Профессиональное самоопределение»:**

- встречи с выпускниками и интересными людьми (путешественники, представители Русского Географического Общества, исследователи в области спелеологии и смежных наук);
- экскурсии, в том числе во время походов в разных регионах страны;
- участие во Всероссийском исследовательском проекте по созданию единого кадастра пещер «Спелео атлас России».

#### **«Каникулы»:**

- походы;
- экспедиции;
- экскурсии.

#### **«Волонтерство и добровольчество»:**

- организация туристских слетов для школьников Ленинского района;
- участие в экологических акциях (сбор батареек, пластика и макулатуры; очистка пещер и прилегающих территорий от мусора; очистка берега Обского водохранилища от мусора).

### **Планируемые результаты:**

- сформированность личностных ценностей по отношению своей Родине;

- сформированность ценностного и бережного отношения к природе и окружающему миру;
- сформированность ценностного отношения к здоровому и активному образу жизни;
- сформированность способности к саморазвитию и самореализации;
- приобретение опыта принятия собственных решений при решении нестандартных и конфликтных ситуаций;
- приобретение опыта заботы об окружающих людях.

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы составляется на каждый учебный год в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирует ее применительно к текущему учебному. Соотносится с календарным планом воспитательной работы в учреждении.

Форма календарного плана воспитательной работы

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
<i>1</i>				
<i>2</i>				
<i>3</i>				
<i>4</i>				
<i>5</i>				
<i>6</i>				
<i>7</i>				
<i>8</i>				
<i>9</i>				
<i>10</i>				

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей. – Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р [Электронный ресурс] // <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (дата обращения: 20.08.2020)
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые). – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 [Электронный ресурс] // <https://mosmetod.ru> (дата обращения: 20.08.2020)
3. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина». Официальный сайт учреждения. – Режим доступа: <http://ddtl.nios.ru>
4. Положение о режиме занятий МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина». Официальный сайт учреждения. – Режим доступа: <http://ddtl.nios.ru>
5. Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина». Официальный сайт учреждения. – Режим доступа: <http://ddtl.nios.ru>
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. – Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года) [Электронный ресурс] // <http://docs.cntd.ru/document/551785916> (дата обращения: 01.02.2020)
7. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. – Постановление Главного

- государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» [Электронный ресурс] // <http://docs.cntd.ru/document/566085656> (дата обращения: 01.02.2021)
8. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения: 20.08.2020)
  9. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” [Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/565416465> (дата обращения: 10.02.2021)
  10. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21». Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/573500115> (дата обращения: 10.02.2021)
  11. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с.

### Литература

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. – Ростов на Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
2. Белоусова Т. М. Тайны затерянных подземелий. М.: Астрель, 2009. - 541 с.
3. Вистингаузен В.К. Спелеологические исследования на Алтае // Алтайский сборник, Вып. 21, Барнаул, 2004. – 256 с.
4. Долотов Ю. А. Типология спелеологических объектов // Спелеология и спелеология: развитие и взаимодействие наук: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. (16-20 ноября 2010 г., Набережные Челны). Набережные Челны: НГПИ, 2010. - 236-250 с.
5. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. М. : ФЦДЮТиК, 2004 .
6. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. // Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10. [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/2010\\_9/golov1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/2010_9/golov1.html)
7. Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов (ЕВСКТМ) (категорирование маршрута и его определяющих препятствий (факторов) М.: Институт психологии РАН, 1998. - 98 с.
8. Еремина Т.И. – Организация туристско-краеведческой работы в учреждении дополнительного образования, Внешкольник №3 (171) / 2016.
9. Ермакова И.С. – Основы спелеотуризма, дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа – ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга, 2016. [http://ddtks.ru/programmy/sportivno-turistskij/turistskoe/programma\\_osnovy\\_speleoturizma.pdf](http://ddtks.ru/programmy/sportivno-turistskij/turistskoe/programma_osnovy_speleoturizma.pdf)
10. Книсс В.А. Фауна пещер России и сопредельных стран. - Уфа: Башгосуниверситет, 2011. – 354 с.
11. Константинов Ю. С. Теория и практика туристско-краеведческой деятельности учащихся в системе дополнительного образования: Автореф. дис. док. пед. наук. – М. , 2003.
12. Константинов Ю.С. – Туристы-краеведы, программы для системы дополнительного образования детей, ЦДЮТиК. – Москва, 2014.
13. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
14. Матянина Т. И., Логинова А. А. Использование возможностей клуба как формы дополнительного образования детей и подростков для их успешной социализации

[Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Чита, январь 2015 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2015. — С. 121-122. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/146/6959/>

15. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – М.: Изд-во «Канцлер», 2015.
16. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей /Туризм и краеведение/. Под общей ред.: Константинова Ю.С., Маслова А.Г. – 2001.
17. Организация туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательном учреждении: метод. материалы/ ХКЦДЮТиЭ; авт.-сост.: С.Г. Каячкова.-Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2008.- 46 с.
18. Остапец-Свешников А.А. Система туристско-краеведческой деятельности общеобразовательной школы: Автореф. дис. . док. пед. наук. -М., 1989.-33с.
19. Остапец-Свешников А.А. Могучее средство развития личности. М.: Агенство ДОК, 1994 - 212 с.
20. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся М.: ЦДЮТК РФ, 2001.
21. Сиволобова Н.А., Шадрина Т.М., Луценко И.В. – Особенности диагностики и формирования социальной компетентности обучающихся в учреждении дополнительного образования, Внешкольник №5 (173) / 2016.
22. Ситников Г.В. Спелеотуризм, программа дополнительного образования по спелеотуризму – ДДТ им. В. Дубинина, 2000.
23. Соколов Ю.В., Книсс В.А. Пещеры зоны затопления Юмагузинского водохранилища II Экологические аспекты Юмагузинского водохранилища. - Уфа: Гилем, 2012.
24. Столбченко Т.Н.- Социализация детей и подростков. – Дополнительное образование и воспитание – 2016. № 5
25. Сытина А.П. – Туризм как активная форма отдыха детей, Внешкольник №2 (170) / 2016.
26. Галызов С.Н., Константинов Ю.С. – Юные туристы-спелеологи, авторская программа дополнительного образования детей, ЦДЮТиК. – Москва, 2004.
27. Феденков А.П. – Формирование коммуникативных универсальных учебных действий на занятиях по туризму, Дополнительное образование и воспитание. № 10, 2016.

МБУДО ДДТ им. В.Дубинина

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.В. Гретьякова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Рабочая программа на 202\_\_ - 202\_\_ учебный год  
«СПЕЛЕОТУРИЗМ»**

**спелеотуристского клуба «Солнышко»**

Педагог дополнительного образования Ситников Глеб Викторович

**Организационное состояние на текущий учебный год**

Группа № \_\_

Возраст учащихся \_\_\_\_\_ лет

Год обучения: \_\_

Количество часов по программе: \_\_\_\_\_

Количество часов в 202\_\_ - 202\_\_ учебном году: \_\_\_\_\_

Особенности учебного года:

**Цель:**

**Задачи:**

**Время проведения занятий:** \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график**

№ п/п	Дата/время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1						
2						

**Участие в выставках, конкурсах, соревнованиях:**

- 1.
- 2.

**План воспитательной работы.**

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1			
2			

**План работы с родителями:**

№п/п	Формы работы	Тема	Сроки
1			
2			

**Планируемые результаты:**

**Форма оценки уровня освоения программы:**

Декабрь:

Май: