



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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «23» августа 2017 г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор  
Л.В. Третьякова  
01 сентября 2017 г.

## ТАЙНЫ ЗЕМЛИ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПЕЛЕОКЛУБА «СОЛНЫШКО»

/ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ/

Возраст учащихся: 8-12 лет  
Срок обучения: 3 года  
Год разработки программы 2016

Захарова Александра Евгеньевна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории,

НОВОСИБИРСК 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 .....	3
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Актуальность, педагогическая целесообразность Программы .....	4
Отличительные особенности Программы .....	5
Цель и задачи Программы .....	6
Отличительные особенности .....	6
Организационно-педагогические условия .....	7
Ожидаемые результаты .....	7
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	8
<i>«ОТКРЫТИЕ»</i> .....	8
<i>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</i> .....	8
Учебно-тематический план 1 года обучения .....	8
Содержание 1 года обучения .....	9
<i>«НАЧАЛО»</i> .....	11
<i>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</i> .....	11
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	11
Содержание 2 года обучения .....	12
<i>«ПЕРСПЕКТИВА»</i> .....	15
<i>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</i> .....	15
Учебно-тематический план 3 года обучения .....	15
Содержание 3 года обучения .....	16
РАЗДЕЛ 2 .....	19
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	19
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	19
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	21
Критерии выполнения программы «Тайны земли» 1 год обучения .....	23
Критерии выполнения программы «Тайны земли» 2 год обучения .....	24
Критерии выполнения программы «Тайны земли» 3 год обучения .....	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	28

# РАЗДЕЛ 1

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Тайны земли» (далее Программа) является программой туристско-краеведческой направленности, так как ориентирована на формирование готовности учащихся к успешной самореализации в вариативных формах походной деятельности, на развитие специальных способностей (скоростные, координационные, скоростно-силовые и др.), личностных качеств (готовность переносить стрессовые ситуации, морально-волевые, нравственно-этические и др.). Программа реализуется в МБУДО ДДТ им. В. Дубинина с 2016 года.

Методологическую основу Программы составляют:

- теория и концептуальные идеи туристско-краеведческой деятельности школьников (А.А. Остапец-Свешников, Г.С. Усыкин, С.О. Шмидт и др.);
- педагогические принципы организации воспитательной работы в процессе туристско-краеведческой деятельности (А.Я. Гердт, И.П. Иванов и др.);
- теоретические основы программно-методического обеспечения туристско-краеведческой деятельности (Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов, Л.П. Слесарева и др.);
- положения деятельностного подхода, определяющие принципы активного саморазвития личности (Л. В. Выготский, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский и др.).

Ведущей педагогической идеей Программы является идея концепции «Школа жизни – окружающий мир» А.А. Остапца-Свешникова, образовательный процесс в спелеоклубе строится на принципах исследовательского подхода, на базе модели-матрицы туристско-краеведческого цикла, разработанной данным автором.

В широком воспитательном плане Программа направлена на пробуждение и укрепление у учащихся чувства ответственности за состояние природных ресурсов России посредством овладения знаниями, умениями и навыками туристско-краеведческой деятельности, освоение природного, исторического и культурного наследия Сибири. Комплекс обозначенных стратегических педагогических задач позволяет за период реализации настоящей Программы заложить в сознание и поведение детей и подростков представления о себе как патриоте и гражданине своего Отечества, осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основы экологической культуры как особо значимого феномена, в потенциальном ключе характеризующего жизнь отдельного человека и всего российского общества в целом.

Программа ориентирована на использование и постоянное совершенствование активных форм туризма (практических занятий, походов и экспедиций), самым тесным образом увязанных с развитием культурно-познавательных интересов и потребностей детей, их способности к поисково-исследовательской краеведческой деятельности. Форма клубной работы отвечает возрастным мировоззренческим запросам и интересам детей и подростков.

В представлении учащихся, осваивающих нашу Программу, спелеология предстаёт не только как увлекательное занятие, требующее особой физической подготовки, психологической выдержки и повышенного терпения, но и как особая область научного знания, имеющая важную теоретическую и практическую значимость для современной и будущей России. **Спелеотуризм** – направление туризма, связанное с посещением пещер в познавательных, спортивных и природоохранных целях. В спелеотуризме важно не только изучение подземного мира, но и путешествие по нему, преодоление естественных препятствий с использованием различного специального снаряжения и без него.

## Актуальность, педагогическая целесообразность Программы

Туристско-краеведческая деятельность обеспечивает целостность процесса развития личности современного школьника, так как «позволяет одновременно осуществлять пять составляющих педагогического воздействия - воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация учащихся» (Ю.С. Константинов). Интегрируя все основные педагогические процессы, туристско-краеведческая деятельность активизирует процессы позитивной социализации детей и подростков, обеспечивая приобретение социального опыта, личностно значимых занятий и их закрепление в условиях походной жизни и природоохранной деятельности, развивает волевые, морально-нравственные качества личности.

Как показали результаты опроса учащихся общеобразовательных школ Ленинского района города Новосибирска, лишь 35% из них путешествовали вместе с родителями, еще менее – 18% - совершали туристские походы. В тоже время интерес к походной жизни и спортивному туризму гораздо выше, чем возможности, которые предоставляются детям. На вопрос, «где бы ты хотел побывать в качестве туриста?», 64% ответили – «подняться в горы», 58% - «сплавляться по рекам», 23% – «спуститься в пещеру».

Анализ результатов опроса позволяет сделать вывод о том, что занятия туристско-краеведческой деятельностью являются актуальными и привлекательными для детей и подростков различных возрастных групп.

Туристско-краеведческая деятельность устраняет также односторонность системы обучения в общеобразовательных учреждениях, предоставляет вариативные практико-ориентированные формы, средства и способы творческой самореализации, удовлетворяя индивидуальные интеллектуально-познавательные, эстетические запросы и исследовательские потребности личности современного школьника.

Туристско-краеведческая деятельность не только активизирует процесс развития интеллектуально-познавательной сферы, но и способствует укреплению здоровья учащихся, формированию таких качеств, которые обеспечивают социально-психологическую устойчивость личности.

Сегодня наблюдается явный дефицит двигательной активности у детей младшего и среднего школьного возраста, часто основным источником знаний о современном мире для ребенка становится экранный мир, компьютер и телевизор заменяют школьнику и книгу, и путешествия, и общение с друзьями. Увлечение детей спелеологией, по нашим многолетним психолого-педагогическим наблюдениям, позволяет активизировать сознательную работу ребенка над состоянием своего здоровья.

Активизировать творческую познавательную деятельность детей, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – важнейшие целевые ориентиры современного школьного и дополнительного образования. Одним из эффективных средств целостного, разностороннего, гармоничного развития растущей личности, которое позволяет реализовать социальный, познавательный и физический потенциал ребёнка, воспитать у него чувство патриотизма, сформировать социально-нравственное отношение к истинно человеческим (гуманистическим) ценностям, является туризм. Спелеотуризм, как один из видов туризма, позволяет, в частности, через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны, в интересном для детей деятельностно-практическом плане не только реализовать их индивидуальные творческие задатки и возможности, но и в педагогически продуктивном плане воплотить в жизнь естественную возрастную активность детей в самые разнообразные и всегда вполне конкретные общественно значимые дела.

Программа, актуализируя широко ориентированный спектр эмоциональных, познавательных и предметно-практических проявлений ребёнка, позволяет на системно-целостной основе успешно решать задачи образовательного, воспитательного и туристско-спортивного уровней. В походах дети знакомятся не только с пещерами, но и с географией, геологией, историей и культурой народа, с обычаями, традициями и национальной кухней.

В самых разнообразных (заранее специально осваиваемых) формах, методах и приёмах ребенок с увлечением собирает и анализирует информацию об окружающем культурно-природном мире. Это стимулирует развитие его интеллектуально-познавательных процессов, формирует универсальные – регулятивные и коммуникативные – учебные действия, у учащихся шаг за шагом формируются такие важные личностные качества, как взаимовыручка, отзывчивость, честность, бескорыстие, ответственность за себя и за других.

### **Отличительные особенности Программы**

В настоящее время в России в основном существуют детские туристские объединения, в которых спелеотуризм является лишь одним из направлений или молодежные спелеотуристские организации. Такое положение дел, в первую очередь, связано с тем, что спелеотуризм относится к экстремальному и опасному виду туризма, который, к тому же, не имеет такой популярности, как горный, пеший или водный. Именно поэтому детский спелеотуризм – крайне редкое явление в нашей стране. При разработке данной Программы учитывался опыт существующих дополнительных образовательных программ спелеотуристской направленности для детей школьного возраста: «Юные туристы-спелеологи», 2004 г. (авторы Талызов С.Н., Константинов Ю.С.), «Основы спелеотуризма», 2016 г. (автор-составитель Ермакова И.С., ДДТ Красносельского района г. Санкт-Петербурга); «Спелеотуризм с основами карстоведения и спелеологии» (Крапивко Д.А., СОШ № 12, Ставропольский край). Особое место в таких программах уделяется именно обеспечению безопасности учащихся, поскольку опасность – вечный спутник спелеотуриста, но при соблюдении мер предосторожности, поход в пещеру может открыть новый мир, а по возвращении из пещеры привычные вещи заиграют новыми красками.

В городе Новосибирске традиции детской спелеологии заложил Олег Георгиевич Добров, педагог дополнительного образования, руководитель спелеоклуба «Сибирь», созданного еще в 1979 году (программа «Общая и специальная подготовка спелеологов»).

Еще одна важная отличительная особенность – это клубная форма объединения. Клуб – это объединение детей с целью общения по интересам, проведения совместных занятий и досуговой деятельности. Такая форма оправдана для массового привлечения школьников к конкретному виду деятельности, в данном случае, спелеотуризму.

Клубы в системе дополнительного образования организуются с целью создания благоприятных условий для общения, коллективно-группового развития задатков, способностей и талантов детей, а также для содержательно значимой организации их свободного времени. Клубная форма дает возможность учащемуся раскрыть многие свои личностные качества и свободно реализовать себя, а также решает задачи удовлетворения разнообразных образовательных и культурных потребностей и интересов личности, расширения кругозора по широкому кругу проблем, предоставления неограниченных возможностей самореализации и самоутверждения.

Психологической основой организации образовательной, досуговой и краеведческой деятельности в клубе является общение, и это не случайно, ведь именно общение является ведущей деятельностью для подростка, именно в ходе общения подросток интенсивно развивается; во взаимодействии друг с другом ребята разного возраста и разной общекультурной подготовки обмениваются опытом: учащиеся младших групп перенимают знания и навыки у старших; а старшие, помогая более младшим, получают инструкторский опыт. Динамика этих естественных процессов нам не безразлична, ведь именно таким путём формируется эмоционально положительный микроклимат коллектива, а значит к конструктивно-созидательному плану работает средовой фактор воспитания.

Мы убедились: клубная форма как никакая другая форма организации целостного образовательного процесса помогает создать сплоченный коллектив юных туристов, которые в ситуации похода и экспедиции помогает решать образовательные и воспитательные задачи, а также способствует обеспечению более высокого уровня безопасности в полевых ситуациях.

## Цель и задачи Программы

**Цель:** создание благоприятных условий для социального, интеллектуального и физического развития детей, освоения коммуникативных умений и навыков, становления объективно выраженной личностной направленности на активный, здоровый образ жизни, стремления к систематическим занятиям спортом, туризмом.

### Задачи:

#### *Обучающие:*

- сформировать общее понятие о спелеотуризме как специфической области человеческого знания;
- дать общее представление о своеобразии смежных видах туризма;
- сформировать основные спелеотуристские навыки и умения;
- актуализировать способность к принятию ответственных жизненных и познавательных решений в нестандартных условиях и обстоятельствах на основе имеющегося опыта;
- привить интерес к изучению истории, культуры и природы России, Сибирского региона, Новосибирской области через участие в совместных спелеотуристских походах.

#### *Воспитательные:*

- формирование основ 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, наблюдательности, различных видов памяти, умения сравнивать и сопоставлять, делать обобщения, находить оптимальные решения в нестандартных жизненных и познавательных ситуациях;
- развитие и поддержание интереса к спелеотуризму как сфере раскрытия уникальных человеческих способностей и дарований.

### **Адресат (участники)**

Программа «Тайны Земли» разработана для младшего школьного возраста (8-11 лет). Группы смешанные.

### **Отличительные особенности**

Программа реализуется в рамках системы внеурочной деятельности и является пропедевтическим курсом для детей младшего школьного возраста, направлен на формирование целостной системы представлений младших школьников о туристско-краеведческой деятельности. Реализуется на базе общеобразовательной школы.

В процессе обучения делается акцент на практико-ориентированном характере творческой деятельности, что позволяет компенсировать недостаток использования интерактивных практических методов в школьной программе.

Младший школьный возраст отличается высокой познавательной активностью. В этой связи в практику учебного процесса на занятиях по спелеотуризму нами была внедрена «Система игровых образовательных технологий», чтобы на педагогически прогнозируемой основе повысить уровень учебной мотивации, уровень развития личностных качеств, а также уровень усвоения теоретического материала и предметно-практической деятельности. Для этого было разработано и внедрено специальное инструментально-методическое сопровождение, адекватное данному возрасту детей. Кроме того, в этом возрасте дети учатся активно общаться друг с другом. Занятия в игровой форме в полной мере удовлетворяют потребности детей в познавательной активности. В результате

создается особая эмоционально-психологическая среда, в которой ребенок полнее раскрывается, а значит получает удовольствие от обучения.

### **Организационно-педагогические условия**

Программа рассчитана на три года обучения, построена таким образом, что ребенок может осваивать их как комплексно, так и отдельно, в зависимости от подготовки на момент вхождения в программу. Набор детей производится на добровольной основе. Для поступления в объединение требуется медицинская справка о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

*1 год обучения «Открытие».* Продолжительность занятий 1 час один раз в неделю (36 часов в год). Возраст учащихся 8-9 лет. Количество детей в группе 15 человек. Направлен на расширение кругозора, формирование ознакомительных знаний и практических навыков по спелеотуризму, а также развитие внимания, памяти и коммуникативных навыков.

*2 год обучения «Начало».* Периодичность занятий 2 раза в неделю. Продолжительность 1 и 2 часа, всего 3 часа в неделю (108 часов в год). Возраст учащихся 9-10 лет. Количество детей в группе 12 человек. Направлен на формирование начальных знаний и практических навыков по спелеотуризму, воспитание самостоятельности, развитие умений сравнивать и сопоставлять, развитие мотивации учебной деятельности к спелеотуризму.

*3 год обучения «Перспектива».* Периодичность занятий 2 раза в неделю. Продолжительность 1 и 2 часа, всего 3 часа в неделю (108 часов в год). Возраст учащихся 10-11 лет. Количество детей в группе 10 человек. Направлен на формирование базовых знаний и практических навыков по спелеотуризму, воспитание нравственных и эстетических установок, умения находить оптимальные решения в экстремальных ситуациях; обучение общению и умению работать в команде.

#### Формы проведения занятий.

Принимая во внимание возраст учащихся, практически все занятия строятся на игровой основе. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приёмов и ситуаций. Широкое внедрение игровых технологий создают условия для повышения качества обучения, развития познавательной активности и учебной мотивации школьников.

- занятия в помещении (класс, скалодром, спортзал);
- занятия на открытом воздухе (тренировочные полигоны, лыжная база);
- выездные занятия (экскурсии, экспедиции, походы, соревнования, туристские слеты);
- участие в конференциях, выставках, творческих конкурсах.

#### Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный модуль реализуется на базе общеобразовательного учреждения, но данный учебные группы представляет собой неотъемлемую часть коллектива спелеоклуба «Солнышко». Это дает детям право посещать занятия в помещении клуба, где есть скальная стенка (скалодром), участвовать в походах с ребятами более старшего возраста, занимающихся на базе спелеоклуба «Солнышко».

Дети, завершившие обучение по образовательному модулю «Тайны Земли» и желающие продолжить занятия на более глубоком уровне имеют возможность продолжить обучение по модулю «Спелеотуризм. Продвижение», который реализуется непосредственно в помещении спелеоклуба «Солнышко» и рассчитан на обучение подростков.

### **Ожидаемые результаты**

#### *Обучающие:*

- освоение базовых знаний, практических умений и навыков по спелеотуризму;
- освоение базовых представлений и навыков по смежным видам туризма;

- приобретение комплекса умений по самостоятельной организации быт в походных условиях;
- освоение навыков доврачебной медицинской помощи;
- формирование готовности действовать самостоятельно, применяя начальные туристские умения и навыки;
- расширение кругозора в области истории, культуры и природы России, Сибири и Новосибирской области.

*Воспитательные:*

- умение эффективно 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:*

- подготовка к углубленному изучению спелеологии и спелетуризма;
- развитие навыков принятия самостоятельных решений в нестандартных ситуациях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **«ОТКРЫТИЕ» ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Задачи:**

- дать общее представление о туризме и о спелеотуризме;
- сформировать начальные спелеотуристские умения;
- сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях спелеотуризма;
- привить детям интерес к туризму и изучению спелеологии.

**Прогнозируемые результаты:**

- овладение первоначальными навыками и умениями по организации собственного безопасного пространства;
- получение знаний о туристском снаряжении;
- овладение практическими навыками при работе со специальным спелеотуристским снаряжением;
- получение знаний о туризме, спелеологии и спелеотуризме;
- овладение навыками завязывания простых туристских узлов;

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>1</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1
1.2	Техника безопасности на тренировках	2	1	1
<b>2</b>	<b>Туристское снаряжение</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
2.1	Групповое снаряжение	2	1	1
2.2	Личное снаряжение	2	1	1
2.3	Спелеоснаряжение	4	1	3
<b>3</b>	<b>Походный базовый лагерь</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>



3.1	Поверхностный базовый лагерь	2	1	1
3.2	Подземный базовый лагерь	1	1	-
<b>4</b>	<b>Спелеоподготовка</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
4.1	Спуск по верёвке	3	1	2
4.2	Подъём по верёвке	4	1	3
4.3	Перестёжка	2	1	1
4.4	Техника узлов	3	1	2
<b>5</b>	<b>Ориентирование и краеведение</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
5.1	Ориентирование на поверхности	2	1	1
5.2	Ориентирование под землёй	1	1	-
5.3	Спелео объекты в Новосибирской области	1	1	-
<b>6</b>	<b>Образование и классификация пещер</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
6.1	Условия и этапы развития пещер	1	1	-
6.2	Основные типы пещер, значение пещер	1	1	-
	<b>Итоговое занятие за I полугодие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
	<b>Итоговое занятие за II полугодие</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

## Содержание 1 года обучения

### Вводное занятие

Слайд программа из фотографий с походов спелеоклуба «Солнышко». Понятия туризма, спортивного туризма, спелеотуризма. История спелеоклуба «Солнышко»; география походов клуба.

#### 1. Техника безопасности (ТБ)

##### 1.1 Техника безопасности на занятиях

*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.

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

##### 2.2 Техника безопасности на тренировках

*Теория:* правила поведения на высоте, при прохождении веревочных опор. ТБ при работе со страховочными элементами.

*Практика:* соблюдение ТБ на тренировках при прохождении веревочных опор со специальным снаряжением; работа с верхней страховкой.

#### 2. Туристское снаряжение

##### 2.1 Групповое снаряжение

*Теория:* определения группового снаряжения; уход и хранение. Виды палаток, транспортных мешков (для поверхности и пещеры): особенности, назначение, преимущества, недостатки. Походная кухня. Хозяйственный инвентарь. Особенности при сборе группового снаряжения в разное время года.

*Практика:* упаковка транспортного мешка, сбор полевой кухни.

##### 2.2 Личное снаряжение

*Теория:* определение личного снаряжения; уход и хранение. Виды рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков (для поверхности и пещеры): особенности, назначение, преимущества, недостатки. Подбор одежды для похода в разное время года. Одежда для прохождения пещер – специфика, важность правильного подбора одежды. Фонарик: виды, преимущества и недостатки; выбор батареек и аккумуляторов.

*Практика:* упаковка рюкзака.

##### 2.2 Спелеоснаряжение

*Теория:* знакомство со специальным снаряжением (жумар, решетка, карабин, беседка, ус, педаль): принцип работы, необходимость правильного подбора. Хранение и уход за снаряжением: последствия неправильных действий.

*Практика:* подбор снаряжения, самостоятельный сбор и надевание снаряжения на себя и на товарища. Отработка навыков работы со снаряжением для спуска и подъема по веревке.

### **3. Походный базовый лагерь (БЛ)**

#### **3.1 Поверхностный базовый лагерь**

*Теория:* выбор места для БЛ, необходимые условия для установки БЛ, меры предосторожности при установке и проживании в БЛ, сбор БЛ. Заготовка дров, разведение костра; меры предосторожности. Установка палатки, выбор места под палатку. Уборка после сбора БЛ.

*Практика:* выбор места для установки палатки, установка и сбор палатки.

#### **3.2 Подземный базовый лагерь (ПБЛ)**

*Теория:* особенности ПБЛ в разных пещерах (обводненных, сухих, горизонтальных, вертикальных). Способы транспортировки необходимого инвентаря в разных пещерах.

### **4. Спелеоподготовка**

#### **4.1 Спуск по верёвке**

*Теория:* техника спуска по верёвке на решётке. ТБ безопасности при спуске. Альтернативные варианты спуска по веревке в спелеологии – спуск «коромыслом», устройство для спуска «каталка-стопер». Другие устройства для спуска по веревке, почему их не используют в спелеологии.

*Практика:* отработка техники спуска по верёвке на решётке со страховкой и самостраховкой.

#### **4.2 Подъём по верёвке**

*Теория:* техника подъёма по верёвке с помощью жумара и жумар-кроль. ТБ безопасности при подъёме.

*Практика:* отработка техники подъёма по верёвке вдоль стены и в пустоте (способ «Лягушка»).

#### **4.3 Перестёжка**

*Теория:* техника перестёжки с подъёма на спуск без кроля; правило двух опор. Стандартные команды спелеологов при работе на веревочной опоре.

*Практика:* отработка техники перестёжки с подъёма на спуск по верёвке; отработка команд.

#### **4.4 Техника узлов**

*Теория:* значение, необходимость и правильное применение узлов. Важность правильно завязанного узла.

*Практика:* завязывание узлов: «Восьмёрка», «Двойная восьмёрка», «Проводник», «Стремя», «Контрольный узел», «Схватывающий узел».

### **5. Ориентирование и краеведение**

#### **5.1 Ориентирование на поверхности**

*Теория:* знакомство с топографическими картами и их условными обозначениями. Масштаб карты, виды масштабов. Бережное использование карты в походе (защита от непогоды).

Основные направления на стороны горизонта. Способы ориентирования по сторонам света (карта, компас, природные явления).

*Практика:* нахождение сторон света на местности доступными на данный момент способами. Работа с компасом и картой.

#### **5.2 Ориентирование под землёй**

*Теория:* знакомство с картами пещер и их условными обозначениями. Способы ориентирования под землёй. Бережное использование карты в пещере (защита от влаги и глины).

#### **5.3 Спелео объекты в Новосибирской области (НСО)**

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

Занятие сопровождается просмотром фотографий.

## **6. Образование и классификация пещер**

### **6.1 Условия и этапы развития пещер**

*Теория:* коррозия и эрозия растворимых горных пород. Вода – главный рабочий инструмент природы. Морфология пещер – пещерные образования. Образование сталактитов, сталагмитов и сталагнатов.

Занятие сопровождается просмотром фотографий и видео фрагментов.

### **6.2 Основные типы пещер, значение пещер**

*Теория:* горизонтальные, вертикальные и лабиринтовые пещеры. Самые большие, продолжительные и глубокие пещеры мира, нашей страны. Историческое культурное значение пещер; воспитательное значение пещер; необходимость охраны и бережного отношения к пещерам.

Занятие сопровождается просмотром фотографий и видео фрагментов.

## **Итоговые занятия**

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – тестовые задания и эстафета.

## **«НАЧАЛО» ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи:**

- дать общее представление о технике СРТ («техника одной веревки»);
- формирование начальных знаний для подготовки к походу;
- формирование начальных знаний по первой доврачебной медицинской помощи;
- формирование начальных знаний безопасного пребывания в пещере.

### **Прогнозируемые результаты:**

- овладение первоначальными навыками и умениями по технике СРТ;
- овладение навыками подготовки к походу: сбор снаряжения, упаковка рюкзака;
- овладение первыми несложными навыками первой медицинской помощи;
- овладение навыками применения туристских узлов в условиях похода;
- овладение навыками установки спелеотуристского лагеря.

### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>1</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1	Техника безопасности на занятиях и тренировках	1	-	1
1.2	Техника безопасности в походе	2	1	1
1.3	Техника безопасности в пещере	1	1	-
<b>2</b>	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
2.1	Ушибы, порезы, мозоли	1	1	-
2.2	Перегрев и переохлаждение	1	1	-
2.3	Укус клеща и других насекомых	1	1	-

<b>3</b>	<b>Спелеоподготовка, общая физическая и специальная подготовка</b>	<b>73</b>	<b>7</b>	<b>67</b>
3.1	Техника СРТ: спуск и подъём	18	2	16
3.2	Техника СРТ: перестёжки	18	2	17
3.3	Скалодром	10	1	9
3.4	Техника узлов	11	1	10
3.5	Поход выходного дня	8	-	8
3.6	Общая физическая и специальная подготовка	8	1	7
<b>4</b>	<b>Поверхностный базовый лагерь</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
4.1	Выбор места для базового лагеря	2	1	1
4.2	Разведение костра	2	1	1
4.3	Установка палаток	3	1	2
<b>5</b>	<b>Подготовка к походу</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
5.1	Распределение обязанностей в группе	2	1	1
5.2	Сбор и упаковка продуктов	4	1	3
5.3	Сбор и упаковка общественного и личного снаряжения	4	-	4
<b>6</b>	<b>Разбор пройденных походов</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
6.1	Анализ ситуаций	2	-	2
6.2	Поведение участников и руководителей	2	-	2
6.3	Разбор похода	2		2
	<b>Итоговое занятие за I полугодие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итоговое занятие за II полугодие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>89</b>

## Содержание 2 года обучения

### Вводное занятие

Теория: связь спелеологии с другими видами туризма (водный, пеший, лыжный, альпинизм). Спелеология, как наука о пещерах. Связь спелеологии с другими науками: геологией, минералогией, биологией, археологией и т.д. Роль спелеотуризма в спелеологии.

#### 1. Техника безопасности

##### 1.1 Техника безопасности (ТБ) на занятиях и тренировках

*Практика:* отработка навыков работы со снаряжением, при работе с верёвкой на опоре и на высоте; при организации верёвочных опор. Правила поведения при работе страхующего со страховочными элементами. Правила поведения в помещении клуба. ТБ на скалодроме: отработка навыков прохождения искусственных скальных трасс на стенке скалодрома, навыков работы с верхней страховкой.

##### 1.2 Техника безопасности в походе

*Теория:* ТБ при передвижении в поезде, в автобусе и автомобиле. ТБ при передвижении группы от базового лагеря до пещеры. Особенности движения в тайге и горах. ТБ при проживании в базовом лагере и его организации; ТБ при разжигании костра и рубке дров. ТБ на воде (брод, сплав по реке).

*Практика:* отработка техники движения группы и организации базового лагеря.

##### 1.3 Техника безопасности в пещере

*Теория:* правила поведения в пещере; команды при работе в пещере; необходимые действия до и после выхода в пещеру; работа в команде; тактика прохождения горизонтальных пещер. Что делать, если вы потерялись, отстали от группы.

#### 2. Первая доврачебная помощь (ПДП)

##### 2.1 Ушибы, порезы, мозоли

*Теория:* последовательность действий при ПДП: выяснение обстоятельств, при которых была получена травма, осмотр пострадавшего, определение его состояния, степени травмирования; оказание ПДП. Йод, зеленка, хлоргексидиновый раствор, перекись водорода, вата, бинт, пластырь – правильное использование, чтобы не навредить. Обработка ран. Профилактика травм.

## **2.2. Перегрев и переохлаждение**

*Теория:* симптомы; осмотр пострадавшего; определение состояния (степень тяжести); оказание ПМП. Меры предосторожности для избегания перегрева (тепловой или солнечный удар) или переохлаждения. Важность правильного выбора одежды.

## **2.3 Укус клеща и других насекомых**

*Теория:* как выглядит клещ; чем опасен клещ; что делать, если укусил клещ; как вытащить клеща; меры предосторожности для избегания укуса клеща; действия после укуса клеща.

Укусы насекомых: симптомы, меры предосторожности, аллергические реакции, помощь.

## **3. Спелеоподготовка**

### **3.1 Техника СРТ: спуск и подъём**

*Теория:* техника СРТ (SRT, «техника одной веревки») – методика преодоления вертикальных и круто наклонных участков пещерного рельефа с помощью одной веревки. Принцип работы кроля.

Основная веревка (ОВ) – веревка, предназначенная для передвижения и страховки.

*Практика:* отработка навыков спуска и подъёма техникой СРТ («лягушка»); веревочный констест (подъем по непрерывной веревке в помещениях, имеющих ограниченную высоту) 30 и 50 метров.

### **3.2 Техника СРТ: перестёжки**

*Теория:* правила двух опор; важность правильно подобранного снаряжения. Оттяжка – элемент навески, изменяющий направление веревки.

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.

*Практика:* отработка навыков перестёжки на вертикальной веревочной навеске вдоль опоры и в пустоте со спуска на подъем и с подъема на спуск. Зависание и снятие с жумара. Прохождение оттяжки.

### **3.3 Скалодром**

*Теория:* скалолазание, как вид спорта; искусственные и естественные трассы; связь со спелеотуризмом. Виды зацепов и их использование.

*Практика:* правильная работа рук и ног при прохождении трассы; отработка срыва; отдых на трассе. Усложнение трассы по мере отработки навыков лазания.

### **3.4 Техника узлов**

*Теория:* виды узлов и их применение. Веревка: виды и характеристики веревки, уход и хранение.

*Практика:* завязывание узлов: «Булинь», «Встречная восьмёрка», «Прямой». Отработка навыков завязывания уже изученных узлов до автоматизма.

### **3.5 Поход выходного дня (ПВД)**

*Практика:* участие в походе выходного дня по НСО. Отработка навыков ориентирования на местности, организации и сбора места стоянки.

Поход включает в себя блок *краеведения*: знакомство с растительностью и животным миром в районе похода.

### **3.6 Общая физическая и специальная подготовка**

*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.

*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).

#### **4. Поверхностный базовый лагерь (БЛ)**

##### **4.1 Выбор места для базового лагеря**

*Теория:* установка поверхностного БЛ. Особенности установки БЛ во время сплавов, в горах, при пешем маршруте. Необходимый инвентарь. Учёт временных и климатических факторов.

*Практика:* выбор места для установки БЛ. Планирование лагеря (выбор мест для палаток, костёра, кухни, туалета).

##### **4.2 Разведение костра**

*Теория:* необходимые условия для разведения костра; выбор места; разведение костра в сырую погоду.

*Практика:* разведение костра с учётом всех необходимых факторов.

##### **4.3 Установка палатки**

*Теория:* виды палаток, выбор места для установки палатки, упаковка палатки, уход за палаткой.

*Практика:* установка и сбор палатки.

#### **5. Подготовка к походу.**

##### **5.1 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.

##### **5.2 Сбор и упаковка продуктов**

*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).

Значение правильного питания в походе.

*Практика:* закупка и сбор продуктов в соответствии со списком. Распределение груза между участниками похода. Упаковка продуктов в рюкзаки и транспортные мешки.

##### **5.3 Сбор и упаковка общественного и личного снаряжения**

*Практика:* составление списка с необходимым снаряжением. Сбор хозяйственного инвентаря, ремонтного набора. Сбор и упаковка снаряжения в рюкзаки и транспортные мешки.

#### **6. Разбор пройденных походов**

##### **6.1 Анализ ситуаций**

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

##### **6.2 Поведение участников и руководителей**

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

##### **6.3 Разбор похода**

*Практика:* разбор, чистка и сушка снаряжения. 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.). Разбор всех отчетов: анализ, выводы.

### **Итоговые занятия**

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – тестовые задания, внутри клубные и межклубные соревнования, поход выходного дня.

## **«ПЕРСПЕКТИВА» ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи:**

- дать базовые знания применения техники СРТ («техника одной веревки»);
- углубить знания по подготовке к походу;
- сформировать начальные навыки анализа прохождения похода;
- дать базовые знания о проживании в подземном базовом лагере (ПБЛ).

### **Прогнозируемые результаты:**

- овладение базовыми навыками и умениями по технике СРТ с использованием кроля;
- овладение умениями ориентироваться на местности и под землей;
- развитие умения анализировать спелеопход и планировать спелеоисследования;
- овладение навыками установки ПБЛ;
- углубление знаний техники безопасности в походе и при нахождении в пещере.

### **Учебно-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
1.1	Техника безопасности на занятиях и тренировках	1	-	1
1.2	Техника безопасности в походе	2	-	2
1.3	Техника безопасности в пещере	2	-	2
1.4	Первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего	4	2	2
<b>2</b>	<b>Спелеоподготовка и общая физическая подготовка</b>	<b>71</b>	<b>8</b>	<b>63</b>
2.1	Техника СРТ: спуск и подъём	13	-	13
2.2	Техника СРТ: перестёжки. Прохождение горизонтальных перилл	13	2	11
2.3	Скалодром	10	2	8
2.4	Техника узлов	10	1	9
2.5	Общая физическая и специальная подготовка	12	1	11
2.6	Походы и туристские слеты	12	2	10
<b>3</b>	<b>Краеведение</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
3.1	Изучение района планируемого похода	3	1	2
3.2	Экология и охрана пещер	2	1	1
<b>4</b>	<b>Подземный базовый лагерь</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
4.1	Необходимые условия для установки ПБЛ	1	1	-

4.2	Меры предосторожности при проживании в ПБЛ	1	1	-
<b>5</b>	<b>Подготовка к походу</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
5.1	Составление поверхностного и подземного меню	3	1	2
5.2	Распределение обязанностей в группе	1	-	1
5.3	Сбор и упаковка продуктов	4	1	3
5.4	Сбор и упаковка общественного и личного снаряжения	4	1	3
<b>6</b>	<b>Разбор пройденных походов</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
6.1	Анализ ситуаций	2	-	2
6.2	Поведение участников и руководителей	2	-	2
6.3	Результаты похода	2	-	2
	<b>Итоговое занятие за I полугодие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итоговое занятие за II полугодие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>89</b>

### Содержание 3 года обучения

#### 1. Техника безопасности

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

*Практика:* Первое занятие 3 года обучения начинается с проверки знаний техники безопасности. Правила поведения при работе со снаряжением, при работе с верёвкой на опоре и на высоте; при организации верёвочных опор; правила поведения при работе страхового и страховочными элементами; правила поведения в помещении клуба; ТБ на скалодроме.

##### 1.2 Техника безопасности в походе

*Практика:* важность физической, технической и психологической подготовки участников похода. Дисциплина – один из главных факторов успешного окончания похода. Соблюдение санитарно-гигиенических правил. Необходимо помнить, что о любом, даже незначительном недомогании или травме, необходимо поставить в известность руководителя. Опасно пробовать неизвестные грибы и ягоды и пить воду из непроверенных источников.

ТБ во время грозы и сильном ветре.

##### 1.3 Техника безопасности в пещере

*Практика:* правила поведения в пещере; работа в команде; тактика прохождения вертикальных горизонтальных пещер; подход к колодцу для спуска; выход в отвесный колодец. Работа с верхней страховкой в пещере.

Боязнь замкнутого пространства (клаустрофобия).

##### 1.4 Первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего

*Теория:* простудные заболевания, симптомы, методы лечения. Отравления, симптомы, методы лечения. Способы остановки незначительного кровотечения (конечности, носовое кровотечение). Групповая и личная аптечка.

*Практика:* способы бинтования ран.

#### 2. Спелеоподготовка и общая физическая подготовка

##### 2.1 Техника СРТ: спуск и подъём

*Практика:* отработка навыков спуска и подъёма техникой СРТ; веревочный контест 50 и 100 метров. Участие в соревнованиях по веревочному контесту.

##### 2.2 Техника СРТ: перестёжки. Прохождение горизонтальных перилл

*Теория:* карем – провис веревки (петля), образованный приходящим сверху участком навески у промежуточной точки крепления (ПТК); необходимая длина карема. ПТК – промежуточная точка крепления.

Оттяжка – элемент навески, изменяющий направление веревки.



Горизонтальный участок навески (перила) – часть навески, идущая преимущественно горизонтально и предназначенная для передвижения по горизонтали.

*Практика:* отработка навыков перестёжки на вертикальной навеске вдоль опоры и в пустоте через ПТК, оттяжку. Зависание в кареме и снятие. Прохождение горизонтальных перил; подход к вертикальному участку навески.

### **2.3 Скалодром**

*Теория:* психологическая подготовка – боязнь высоты.

*Практика:* прохождение трассы на микрозацепах и трении. Траверс на скалодроме. Самостоятельное построение трассы.

Распор, как один из возможных вариантов прохождения участков пещеры.

### **2.4 Техника узлов**

*Теория:* значение, необходимость и правильное применение узлов.

*Практика:* узлы «Австрийский проводник», «Двойной булинь». Отработка навыков завязывания уже изученных узлов с закрытыми глазами и за спиной.

### **2.5 Общая физическая и специальная подготовка**

*Теория:* понятие о «спортивной форме», переутомление.

*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, равновесие).

### **2.6 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.

## **3. Краеведение**

### **3.1 Изучение района планируемого похода**

*Теория:* изучение маршрута, знакомство с картой района, картами пещер, подходов к пещерам.

*Практика:* составление план-графика похода. Ведение дневника (полевые записи) во время похода. Наблюдения в пещерах.

### **3.2 Экология и охрана пещер**

*Теория:* пропаганда охраны пещер и природы в целом – оставлять мусор в пещерах недостойно не только для спелеотуриста, но и для любого цивилизованного человека. Весь мусор необходимо поднимать на поверхность и затем утилизировать.

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.

## **4. Подземный базовый лагерь**

### **4.1 Необходимые условия для установки ПБЛ**

*Теория:* наличие воды, подходящей площадки для установки лагеря, организация туалета. Приготовление пищи.

### **4.2 Меры предосторожности при проживании в ПБЛ**

*Теория:* учет факторов затопления, осыпания. Паводок (наводнение) является одной из основных опасностей в пещерах. Внезапность паводков. Сезонность паводков (данные о погоде). Виды паводков: ливневые, от снеготаяния, затопления. Действия во время паводков.

## **5 Подготовка к походу**

### **5.1 Составление поверхностного и подземного меню**

*Теория:* особенности питания в походах; рацион, меню; важность калорийной пищи под землёй.

*Практика:* 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.). Расчет продуктов на поход.

### **5.2 Распределение обязанностей в группе**

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

### **5.3 Сбор и упаковка продуктов**

*Теория:* особенности питания в пещерах.

*Практика:* закупка и сбор продуктов в соответствии со списком. Распределение груза между участниками похода. Упаковка продуктов в рюкзаки и транспортные мешки.

### **5.4 Сбор и упаковка общественного и личного снаряжения**

*Теория:* требования к личному снаряжению (поверхностного и подземного).

*Практика:* составление списка с необходимым снаряжением. Сбор хозяйственного инвентаря, ремонтного набора. Сбор и упаковка снаряжения в рюкзаки и транспортные мешки.

## **6. Разбор пройденных походов**

### **6.1 Анализ ситуаций**

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

### **6.2 Поведение участников и руководителей**

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

### **6.3 Результаты похода**

*Практика:* разбор, чистка и сушка снаряжения. 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.). Разбор всех отчетов: анализ, выводы.

### **Итоговые занятия**

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – тестовые задания, соревнования различного уровня, участие в походах и туристских слетах. Кроме того, учитывается участие в творческих конкурсах и научно-практических конференциях.

## РАЗДЕЛ 2

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

- класс для теоретических занятий;
- стенка «Скалодром»;
- технические средства обучения (фотоаппарат, штатив, мультимедийное оборудование, компьютер, рации, 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;
  - фрхеологические 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 землей», «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://turcentrrf.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.: ЦДИУТур 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 использованием 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

В течение учебного года в объединении для проверки знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся следующие формы аттестации:

- «первое тестирование» - в начале учебного года (кроме 1 года обучения);
- промежуточная аттестация - в течение учебного года;
- итоговая аттестация - в конце учебного года.

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 результативности освоения образовательной программы</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.Динамика 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.

Результат аттестации может фиксироваться на четырех уровнях:

- *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.

<b>Критерии выполнения программы «Тайны земли» 1 год обучения</b>					
<i>Показатели</i>	<i>Минимальный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Творческий</i>	<i>Методы и приемы диагностики</i>
1. 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 практические занятия, наблюдение и анализ руководителя, творческие задания (кроссворды, тесты)
2. Представление о туризме и спелеотуризме (включают блок краеведения)	Имеет общее представление о спелеологии и спелеотуризме	Свободно ориентируется в изученном материале	Свободно ориентируется в изученном материале и может рассказать другим	Хорошо знает изученный материал. По собственной инициативе ищет дополнительную информацию	Зачётные практические занятия, наблюдение и анализ руководителя, творческие задания (кроссворды, тесты)
3. Знания и навыки ориентирования	Имеет общее представление об ориентировании	Свободно ориентируется в изученном материале, безошибочно определяет стороны света.	Хорошо знает изученный материал и может рассказать другим.	Выполнение творческих заданий: составление кроссвордов и небольших заданий по ориентированию на местности	Зачётные практические занятия, наблюдение и анализ руководителя, творческие задания (кроссворды, тесты)
4. Знание основных спелеотуристских навыков	Умение при помощи руководителя или старших воспитанников собрать личное и групповое снаряжение; осуществить спуск и подъем по веревочной опоре	Умение самостоятельно собрать личное и групповое снаряжение; осуществить спуск и подъем по веревочной опоре; знание и умение завязать простые туристские узлы	Умение самостоятельно собрать личное и групповое снаряжение осуществить спуск и подъем веревочной опоре и помочь другим	Желание по личной инициативе помочь руководителю собрать необходимое снаряжение в поход. Активная деятельность в процессе похода и стремление получать дополнительные знания	Зачётные практические занятия, наблюдение и анализ руководителя, творческие задания (кроссворды, тесты)

<b>Критерии выполнения программы «Тайны земли» 2 год обучения</b>					
<i>Показатели</i>	<i>Минимальный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Творческий</i>	<i>Методы и приемы диагностики</i>
1. Освоение основ техники одной веревки (СРТ)	Имеет общее представление о технике СРТ; знает название необходимого снаряжения, принцип его работы и предназначение	Знает принцип техники СРТ; осуществляет спуск, подъем и простую перестежку, перестежку через оттяжку; самостоятельно собирает и надевает необходимое снаряжение	Базовый + умение применить изученные узлы при организации навески	Умение применить изученные навыки в условиях экстремальной ситуации, похода	Зачётные занятия, походы, соревнования наблюдение и анализ руководителя
2. Освоение техники скалолазания на скальной стенке (скалодром)	Имеет общее представление о скалолазании, его связь со спелеотуризмом. Знает и применяет основные навыки техники скалолазания на искусственных препятствиях. Знание основных требований ТБ при прохождении маршрута	Умение оценить маршрут и применить нужную тактику прохождения трассы разного уровня сложности. Умение отдыхать на маршруте	Умение эффективно проходить трассу в уставшем состоянии	Самостоятельная организация маршрута на искусственных препятствиях (скалодром)	Зачётные занятия, наблюдение и анализ руководителя
3. Освоение первой доврачебной помощи (ПДП)	Имеет общее представление по теме	Хорошо владеет теоретическим материалом	По собственной инициативе изучает дополнительный материал. Умение применить изученные навыки в условиях похода	Решение искусственно поставленной задачи по оказанию первой доврачебной помощи в полевых условиях	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя



4. Знание начальных знаний безопасного пребывания в пещере, походе	Хорошо владеет теоретической основой	Применяет знания на занятиях и тренировках	Применяет знания на занятиях и тренировках и напоминает об этом другим. Решает искусственно поставленные задачи по вопросам ТБ		Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя, творческие задания (кроссворды, тесты)
5. Освоение знаний по туристской подготовке (включают блок краеведения)	Хорошо владеет теоретической основой	Владеет практическими навыками постановки палатки, разведения костра, упаковки личного рюкзака, участвует в подготовке к походу	Базовый + активная деятельность в процессе похода и стремление получать дополнительные знания	Составление отчета о походе в творческой форме	Зачётные занятия, походы, наблюдение и анализ руководителя, творческие задания (кроссворды, тесты)

<b>Критерии выполнения программы «Тайны земли» 3 год обучения</b>					
<i>Показатели</i>	<i>Минимальный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Творческий</i>	<i>Методы и приемы диагностики</i>
1. Знание базовых основ техники СРТ	Знает принцип техники СРТ; осуществляет спуск, подъем и простую перестежку; знает название необходимого снаряжения, принцип его работы и предназначение	Владеет навыками перестежки через ПТК и каремы; умеет «сняться» с жумара после «зависания»; навыками прохождения горизонтальных перилл. При прохождении веревочной опоры всегда применяет ТБ, извещает товарищей по навеске о своих действиях правильными командами	Проявление интереса к более сложным операциям с навеской	Может самостоятельно повесить простую веревочную опору; помочь руководителю сделать более сложную систему навески (горизонтальные участки, перестежки через каремы)	Зачётные занятия, походы, наблюдение, анализ руководителя.
2. Освоение техники скалолазания на скальной стенке (скалодром)	Знает и применяет основные навыки техники скалолазания на искусственных препятствиях. Знание основных требований ТБ при прохождении маршрута	Владение навыками прохождения трассы на микрозацепах, трении, траверсом; применение метода «распор». Владение навыками работы с верхней страховкой	Владение навыками работы с нижней страховкой. Участие в походах с элементами скалолазания	Самостоятельная организация маршрута на искусственных препятствиях (скалодром) разного уровня сложности. Умение организовать страховку в нестандартной ситуации	Зачётные занятия, соревнования наблюдение и анализ руководителя
3. Походная подготовка (включают блок краеведения)	Хорошо владеет теоретической основой; применяет знания на практике с подсказками руководителя или старших товарищей	Владеет навыками установки базового лагеря, навыками чтения карты местности и ориентирования на поверхности	Знание принципов страховки; помощь руководителю в ее организации. Умение работать в команде при выполнении поставленных задач	Умение анализировать ситуации и действия участников группы.	Зачётные занятия, походы, наблюдение, анализ руководителя.

4. Освоение принципов подземного базового лагеря (ПБЛ)	Владение теоретическим материалом	Умение применить теоретические знания на практике; владение навыками сбора у упаковки снаряжения для транспортировки под землей	Углубленные знания по ТБ при нахождении в пещере, в том числе при прохождении маршрута	Умение ориентироваться под землей	Зачётные занятия, походы, наблюдение, анализ руководителя.
--	-----------------------------------	---	--	-----------------------------------	--

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Разработаны ФГАУ «Федеральный институт развития образования».
3. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина».
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. – Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008.
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. – Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613в).
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14.
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М. Просвещение, 2010.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М. Просвещение, 2011.
11. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

### Литература

12. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. – Ростов на Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
13. Белоусова Т. М. Тайны затерянных подземелий. М.: Астрель, 2009. - 541 с.
14. Вистингаузен В.К. Спелеологические исследования на Алтае // Алтайский сборник, Вып. 21, Барнаул, 2004. – 256 с.
15. 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.
16. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. М. : ФЦДЮТиК, 2004 .
17. 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)
18. Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов (ЕВСКТМ) (категорирование маршрута и его определяющих препятствий (факторов) М.: Институт психологии РАН, 1998. - 98 с.
19. Еремина Т.И. – Организация туристско-краеведческой работы в учреждении дополнительного образования, Внешкольник №3 (171) / 2016.
20. 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)

21. Книсс В.А. Фауна пещер России и сопредельных стран. - Уфа: Башгосуниверситет, 2011. – 354 с.
22. Константинов Ю. С. Теория и практика туристско-краеведческой деятельности учащихся в системе дополнительного образования: Автореф. дис. . док. пед. Наук. – М. , 2003.
23. Константинов Ю.С. – Туристы-краеведы, программы для системы дополнительного образования детей, ЦДЮТиК. – Москва, 2014.
24. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
25. 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/>
26. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися /под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – М.: Изд-во «Канцлер», 2015.
27. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей /Туризм и краеведение/. Под общей ред.: Константинова Ю.С., Маслова А.Г. – 2001.
28. Организация туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательном учреждении: метод. материалы/ ХКЦДЮТиЭ; авт.-сост.: С.Г. Каячкова.- Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2008.- 46 с.
29. Остапец-Свешников А.А. Система туристско-краеведческой деятельности общеобразовательной школы: Автореф. дис. . док. пед. наук. -М., 1989.-33с.
30. Остапец-Свешников А.А. Могучее средство развития личности. М.: Агенство ДОК, 1994 - 212 с.
31. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся М.: ЦДЮТК РФ, 2001.
32. Сиволобова Н.А., Шадрина Т.М., Луценко И.В. – Особенности диагностики и формирования социальной компетентности обучающихся в учреждении дополнительного образования, Внешкольник №5 (173) / 2016.
33. Ситников Г.В. Спелеотуризм, программа дополнительного образования по спелеотуризму – ДДТ им. В. Дубинина, 2000.
34. Соколов Ю.В., Книсс В.А. Пещеры зоны затопления Юмагузинского водохранилища II Экологические аспекты Юмагузинского водохранилища. - Уфа: Гилем, 2012.
35. Столбченко Т.Н.- Социализация детей и подростков. – Дополнительное образование и воспитание – 2016. № 5
36. Сытина А.П. – Туризм как активная форма отдыха детей, Внешкольник №2 (170) / 2016.
37. Талызов С.Н., Константинов Ю.С. – Юные туристы-спелеологи, авторская программа дополнительного образования детей, ЦДЮТиК. – Москва, 2004.
38. Феденков А.П. – Формирование коммуникативных универсальных учебных действий на занятиях по туризму, Дополнительное образование и воспитание. № 10, 2016.