



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.



СПЕЛЕОТУРИЗМ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПЕЛЕОКЛУБА «СОЛНЫШКО»

/ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ/

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок обучения: 3 года

Год разработки программы 1998

Утверждена в качестве авторской в 2000г.

Ситников Глеб Викторович

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
Цели и задачи Программы	6
Организационно-педагогические условия реализации	7
Особенности организации образовательного процесса	8
Ожидаемые результаты	8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
«НАЧАЛО»	9
<i>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</i>	9
Учебно-тематический план 1 года обучения	9
Содержание 1 года обучения	11
«ПЕРСПЕКТИВА»	15
<i>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</i>	15
Учебно-тематический план 2 года обучения	15
Содержание 2 года обучения	17
«МАСТЕРСТВО»	21
<i>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</i>	21
Учебно-тематический план 3 года обучения	21
Содержание 3 года обучения	23
РАЗДЕЛ 2	29
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	29
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	29
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	31
Критерии выполнения программы «Спелеотуризм» 1 год обучения	33
Критерии выполнения программы «Спелеотуризм» 2 год обучения	34
Критерии выполнения программы «Спелеотуризм» 3 год обучения	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	37

РАЗДЕЛ 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спелеотуризм» (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 2013 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 знаниям, 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. Структурно-содержательная модель программы «Спелеотуризм» углубляет такие предметные области как география, история, основы безопасности жизнедеятельности, включает следующие тематические разделы «Геология», «Краеведение», «Топография и ориентирование», «Первая доврачебная помощь», «Участие в организации спасательных операций» и др., которые не представлены в школьных программах.

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 «Спелеотуризм», 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»).

Преимуществом двух названных программных образовательных модулей открывает детям обозначенных возрастных групп возможность не только последовательно знакомиться со спелеологией и спелеотуризмом, но и успешно развиваться в избранном практическом направлении своего творческого жизнеосуществления: приобретать эмоционально-коммуникативный опыт участия в туристских слетах, соревнованиях, походах и исследовательских экспедициях, а в большом числе случаев и осваивать навыки инструкторской деятельности.

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.

Цели и задачи Программы

Цель: формирование социально и психологически устойчивой личности, готовой к социально-личностному росту и поисково-творческой самореализации в вариативных формах спелеологической деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- дать общее представление о спелеотуризме и спелеологии, об экологии как научных дисциплинах и практических видах деятельности;
- сформировать основные спелеотуристские навыки и умения;
- овладеть навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях спелеотуризма;
- в общем плане, теоретически и практически, освоить смежные виды туризма;
- дать представления о культурных и природных богатствах России, через спелеотуристские походы сформировать умения и навыки разумного природопользования.

Воспитывающие:

- формирование осознанного выбора в пользу здорового образа жизни через занятия спелеотуризмом;
- формирование бережного отношения к окружающей среде, природе и культуре родного края, своей малой Родине;
- воспитание важных этико-психологических качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости;
- приобщение к основополагающим нормам, ценностям и традициям туристского сообщества.

Развивающие:

- укрепление внимания, наблюдательности, развитие зрительной, слуховой и пространственной памяти, умения сравнивать и сопоставлять, находить оптимальные решения в нестандартных социальных и спелеологических ситуациях;
- развитие способности к принятию ответственных нравственно-этических решений в нестандартных жизненных и спелеологических ситуациях, прежде всего на основе творческого преобразования имеющегося социального, информального и познавательного опыта;
- укрепление социального, интеллектуального и физического здоровья;
- максимальное развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости;

- развитие специальных способностей (скоростные, координационные, скоростно-силовые и др.);
- формирование устойчивого жизненного интереса к туризму и изучению спелеологии.

Адресат (участники).

Программа разработана для детей среднего и старшего школьного возраста (12-17 лет). Группы смешанные.

Отличительные особенности.

Программа ориентирована как на детей, прошедших образовательную программу «Тайны земли», так и на школьников, не имеющих опыта спелеотуристской деятельности. Обучение идет по принципу «от простого к сложному», с постепенным расширением географии осваиваемого пространства и усложнением походов и экспедиций. Для поддержания интереса учащихся к обучению и расширения их знаний и навыков в программу включены такие разделы, как:

- инструкторская практика;
- промышленный альпинизм;
- спелеодайвинг.

Организационно-педагогические условия реализации.

Программа «Спелеотуризм» рассчитана на три года, 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 «Начало».* Продолжительность занятий 2 часа три раза в неделю (216 часов в год). Количество детей в группе 15 человек.
- *2 год обучения «Перспектива».* Продолжительность занятий 3 часа 2 раза в неделю (216 часов в год). На данном этапе все большее внимание уделяется практической направленности обучения. Реализуя принцип самостоятельности и, учитывая специфику клубного объединения, одним из основных методов является метод организации взаимодействия детей и накопления ими социального опыта.
- *3 год обучения «Мастерство».* Продолжительность занятий 3 учебных часа 2 раза в неделю и по 2 учебных часа 1 раз в неделю (288 часов в год). В специально-предметной области содержание тематического материала расширяется за счет теоретического и практического освоения различных видов туризма. Организация безопасного пространства на данном этапе предполагает обучение методике ведения спасательных работ. В социально-педагогическом плане осуществляется обучение детей навыкам социально-ориентированного поведения и подросткам третьего года обучения доверяется руководство малыми группами в походе. Большое внимание уделяется психологической подготовке к прохождению сложных пещер.

Формы проведения занятий.

- занятия в помещении (класс, скалодром, спортзал, бассейн);
- 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.

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. В клубе, наряду с обучением, большое место отводится внутренней жизни коллектива (праздники, встречи с интересными людьми, в том числе выпускниками клуба и др.). Кроме того, во взаимодействии ребят разного возраста и разной подготовки происходит обмен опытом: учащиеся младших групп перенимают знания и навыки у старших; а старшие, помогая более младшим, в том числе получают инструкторский опыт.

Большое внимание уделяется практическим формам обучения. Походы и экспедиции рассматриваются нами как комплексная форма, с одной стороны – по освоению новых знаний, с другой – по проверке и отработке ранее полученных знаний и умений, как туристско-спортивных, так и туристско-краеведческих.

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 семи походов с прохождением пещер различной категории сложности:

- 1 блок –осенние каникулы (ноябрь)
- 2 блок –зимние каникулы (январь)
- 3 блок –весенние каникулы (март) и майские праздники (май)
- 4 блок –летние каникулы (июнь, июль, август)

При проведении узкопредметных занятий, приглашаются специалисты разного профиля (медик, психолог, промышленный альпинист, спортсмены-скалолазы и др.), которые в большинстве случаев являются выпускниками клуба.

Ожидаемые результаты

Обучающие:

- освоение знаний и практических навыков по спелеотуризму 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 проведении 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«НАЧАЛО» ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

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		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	2	2	-
1	Техника безопасности (ТБ)	9	3	6
1.1	ТБ на занятиях и тренировках	3	1	2
1.2	ТБ в походах	3	1	2
1.3	ТБ в пещере	3	1	2
2	Общая туристская подготовка	11	5	6
2.1	Материальное обеспечение спелеотуризма	4	1	3
2.2	Походный спелеолагерь	4	1	3
2.3	Питание в походах	1	1	-
2.4	Нормы груза по возрастам и полу	1	1	-
2.5	Преодоление горных и водных участков маршрута	1	1	-
3	Особенности поведения человека под землей	5	4	1
3.1	Физические и психологические факторы, действующие на человека под землей	2	2	-
3.2	Необходимость физической, технической и психологической подготовки	1	1	-

3.3	Страх высоты и замкнутого пространства	2	1	1
4	Топография и ориентирование	13	4	9
4.1	Необходимость умения ориентироваться под землей и на местности	3	1	2
4.2	Топосъемка, как метод ориентирования	1	1	-
4.3	Топосъемка горным компасом и мерной лентой	5	1	4
4.4	Камеральные работы	4	1	3
5	Краеведение	5	5	-
5.1	Карстовые явления	2	2	-
5.2	Родной край и его спелео объекты	1	1	-
5.3	Значение исследования пещер	2	2	-
6	Первая доврачебная помощь и личная гигиена	12	4	8
6.1	Личная гигиена в походе. Требования к одежде	4	1	3
6.2	Комплектация групповой и личной медицинской аптечки в походе	2	2	-
6.3	Первая доврачебная помощь	3	1	2
6.4	Моделирование аварийных ситуаций	3	-	3
7	Спелеоснаряжение	7	1	6
7.1	Принцип работы спелеоснаряжения	4	1	3
7.2	Техника одной веревки (СРТ)	21	1	20
7.3	Ремонт снаряжения	3	-	3
8	Общая физическая и специальная подготовка	77	6	71
8.1	Значение физической и специальной подготовки	1	1	-
8.2	Общая физическая подготовка	25	2	23
8.3	Специальная подготовка	30	2	28
9	Подготовка к походу	14	4	10
9.1	Изучение карты местности и пещеры	4	1	3
9.2	Распределение обязанностей в группе	2	1	1
9.3	Сбор продуктов, снаряжения	4	1	3
9.4	Упаковка продуктов, снаряжения	4	1	3
10	Разбор пройденных походов	7	-	7
10.1	Анализ ситуаций	2	-	2
10.2	Поведение участников, руководителей похода	2	-	2
10.3	Результаты похода	3	-	3
11	Походы и туристские слеты	50	3	47
	Итоговое занятие за первое полугодие	2	1	1
	Итоговое занятие за второе полугодие	2	-	2
	ИТОГО	216	42	174

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.

2.5 Преодоление горных и водных участков маршрута

Теория: правила передвижения в горах. Темп и тактика движения в зависимости от рельефа местности: травянистый склон, осыпи, скалы.

Различные технические средства для преодоления препятствий (штурмовые лестницы, сплавсредства, веревочные переправы: перила, троллеи).

Практика: Выбор места брода и способа его преодоления. Страховка и самостраховка при переходе вброд.

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 Топосъемка, как метод ориентирования

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

4.3 Топосъемка горным компасом и мерной лентой

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

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

4.4 Камеральные работы

Теория: оценка ошибки тоposъемки: 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 наложения 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» ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные 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		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие	1	1	-

1	Техника безопасности (ТБ)	16	3	13
1.1	ТБ на занятиях и тренировках	4	1	3
1.2	ТБ в походах	3	-	3
1.3	ТБ в пещере	4	1	3
1.4	Аварийная ситуация	5	1	4
2	Спелеоподготовка	19	7	12
2.1	Подземный базовый лагерь (ПБЛ)	3	1	2
2.2	Терминология, словарь	2	2	-
2.3	Спелеоснаряжение	6	1	5
2.4	Особенности питания в пещере	2	2	-
2.5	Транспортировка груза по пещере	6	1	5
3	Навеска (веревочная опора)	25	3	22
3.1	Виды навесок	7	1	6
3.2	Горизонтальные перила	4	-	4
3.3	Организация страховки	7	1	6
3.4	Техника узлов	7	1	6
4	Топография и ориентирование	11	4	7
4.1	Ориентирование в пещере	6	1	5
4.2	Планы и разрезы карты-схемы пещер	2	2	-
4.3	Современные методы топосъемки пещер	3	1	2
5	Спелеология и краеведение	7	4	3
5.1	Пещерные отложения	2	1	1
5.2	Классификация пещер	1	1	-
5.3	Районирование пещер	1	1	-
5.4	Экология и охрана пещер	3	1	2
6	Первая доврачебная помощь	6	3	3
6.1	Транспортировка пострадавшего	4	1	3
6.2	Методы обнаружения пострадавшего	1	1	-
6.3	Особенности комплектации подземной аптечки	1	1	-
7	Техника СРТ	27	5	22
7.1	Подбор снаряжения	4	1	3
7.2	Перестежки	7	1	6
7.3	Контест	6	1	5
7.4	Соло спасение	10	2	8
8	Общая физическая и специальная подготовка	37	-	37
8.1	Общая физическая подготовка	18	-	18
8.2	Специальная подготовка	19	-	19
9	Подготовка к походу	14	4	10
9.1	Изучение карты местности и пещеры	4	-	3
9.2	Распределение обязанностей в группе	2	-	1
9.3	Сбор продуктов, снаряжения	4	-	5
9.4	Упаковка продуктов, снаряжения	4	1	3
10	Разбор пройденных походов	7	-	7
10.1	Анализ ситуаций	2	-	2
10.2	Поведение участников, руководителей похода	2	-	2

10.3	Результаты похода	3	-	3
11	Походы и туристские слеты	40	2	4
	Итоговое занятие за первое полугодие	3	1	2
	Итоговое занятие за второе полугодие	3	1	2
	ИТОГО	216	38	178

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 карабина. 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 топосъемки 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: топосъемка 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 (шесть), 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.). Обязочный 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 научно-практических конференциях.

«МАСТЕРСТВО» ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основные 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;
- дать знания о промышленном альпинизме, как профессиональном виде деятельности;
- 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 несложных 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 команды.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая туристская подготовка	15	6	9
1.1	Альпинизм и его связь со спелеотуризмом	5	2	3
1.2	Водный туризм и его связь со спелеотуризмом	5	2	3
1.3	Лыжный туризм и его связь со спелеотуризмом	5	2	3
2	Тактика прохождения пещер	13	3	10
2.1	Горизонтальные и лабиринтовые пещеры	6	1	5
2.2	Вертикальные пещеры	6	1	5
2.3	Обводненные пещеры	1	1	-

3	Первопрохождение пещер	8	5	3
3.1	Методы поиска пещер	5	2	3
3.2	Прохождение, исследование и дальнейшие действия	2	2	-
3.3	Кадастр пещер	1	1	-
4	Спелеоподготовка	38	8	30
4.1	Обвеска обводненных колодцев	12	2	10
4.2	Спасательные работы в пещерах	15	3	12
4.3	Фото и видео съемка в пещерах	11	3	8
5	Деятельность инструктора	34	10	24
5.1	Необходимые документы для осуществления туристского путешествия	6	2	4
5.2	Психологическая атмосфера в группе	12	4	8
5.3	Права и обязанности руководителя группы	8	2	6
5.4	Обязанности помощника руководителя группы	8	2	6
6	Промышленный альпинизм	22	5	17
6.1	Техника безопасности	6	1	5
6.2	Необходимое снаряжение и экипировка	6	1	5
6.3	Связь со спелеотуризмом. Отличительные особенности	1	1	-
6.4	Организация работы на объекте	9	2	7
7	Подводные погружения в пещерах	31	8	23
7.1	Техника безопасности	8	2	6
7.2	Обводненные пещеры	1	1	-
7.3	Необходимое снаряжение	9	1	8
7.4	Техника подводного погружения в пещерах	15	3	12
7.5	Психологическая подготовка	6	1	5
8	Общая физическая и специальная подготовка	44	-	44
8.2	Общая физическая подготовка	22	-	22
8.3	Специальная подготовка	22	-	22
9	Подготовка к походу	14	1	13
9.1	Изучение карты местности и пещеры	4	-	4
9.2	Распределение обязанностей в группе	2	-	2
9.3	Сбор продуктов, снаряжения	4	-	4
9.4	Упаковка продуктов, снаряжения	4	1	3
10	Разбор пройденных походов	7	-	7
10.1	Анализ ситуаций	2	-	2
10.2	Поведение участников, руководителей похода	2	-	2
10.3	Результаты похода	3	-	3
11	Краеведение	8	-	8
11.2	Экскурсии	3	-	3
11.3	Экология и охрана пещер	5	-	5
12	Походы и туристские слеты	48	-	48
	Итоговое занятие за первое полугодие	3	1	2
	Итоговое занятие за второе полугодие	3	1	2

	ИТОГО	288	48	240
--	-------	-----	----	-----

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, фирменные 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 протяжённости и объёму 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. Полиспа́ст – 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 полиспа́стом веревка, которая используется для транспортировки носилок по горизонтали или в наклонном направлении (горизонтальный, наклонный).

Практика: отработка навыков организации полиспа́ста, 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 (I'D, 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: I'D, 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 Техника 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 –

тестовые задания, кроссворды). Кроме того, учитывается участие в походе (в том числе активность во время похода), составление отчета о спелеопоходе, участие в 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 мультитопливные горелки
 - ✓ костровый 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://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

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

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.

Критерии выполнения программы «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 (кроссворды, 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 (кроссворды, тесты).

Критерии выполнения программы «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 программы «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	Владеет навыками прохождения ПТК и узла на спуске, снятия	Самостоятельное изучение дополнительной литературы. Умение	Зачётные занятия, наблюдение и анализ руководителя.

		«противовес на длинном усе»	пострадавшего, зависшего в кареме.	провести вводный и текущий инструктаж по ТБ.	
--	--	--------------------------------	---------------------------------------	---	--

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
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

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.