

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
от 28.08.2025
Протокол №1

СОГЛАСОВАНО
Директор
ООО «СК «АМФИБИЯ»
А.М. Шарипов

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ
И. С. Ременникова
Приказ от 01.09.2025 № 361

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности,
реализуемая в сетевой форме
«Спелеотуризм»**

Возраст обучающихся – 12-14 лет
Срок реализации программы - 3 года

Составитель программы:
Гарипова Татьяна Владимировна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	14
1.3. Содержание программы	17
1.4. Планируемые результаты	123
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	127
2.1. Условия реализации программы	127
2.2. Формы аттестации и контроля	130
2.3. Методическое обеспечение программы	131
2.4. Рабочая программа воспитания	138
2.5. Список литературы	158
Приложения	165
Приложение 1. Договор о сетевой форме реализации образовательных программ	165
Приложение 2. Критерии и показатели	168
Приложение 3. Контрольно-измерительные материалы	172

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Туризм – это школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития. Туристические походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

В программе представлена форма изучения туризма – спелеотуризм, который способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствует его интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствует приобщению к самостоятельной деятельности, является отличительным средством патриотического воспитания и ранней профориентации.

Программа реализуется с 2023 года. Данная программа является редакцией 2025 года.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы основанием являются:

- Конституция Российской Федерации (от 12 декабря 1993 г. с изм. от 01 июля 2020 г.);

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);

- часть 1 статья 13, и статья 15 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме);

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 30 октября 2024 г. № 438-ФЗ);

- Федеральный закон Российской Федерации от 13 июля 2020 г. 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) заказе социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. №314 «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р с изменениями, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 г.»;

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. №298н);

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа

город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Вид программы – сетевая.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы – разноуровневый.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в приобщении детей к основам естествознания через практический опыт (наблюдение, сбор данных, описание объектов), изучению геологии, карстовых процессов, минералогии, биологии подземных экосистем, расширению кругозора в области географии и краеведения, изучению родного края, возможности выбора будущей профессии через практический опыт и участие в экспедициях, укреплению здоровья через активную двигательную деятельность, и способствует развитию физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации; а также формированию привычки к регулярным занятиям спортом и активному отдыху.

Данная программа ориентирована на духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся, на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, что подтверждает ее актуальность (Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

Ссылка на нормативные документы об актуальности программы:

- Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 N 2129-р (ред. от 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».

Стратегия закрепляет, что детский и юношеский туризм — это эффективное средство гармоничного развития подрастающего поколения, реализуемое через активный отдых и общественно-полезную деятельность (походы, экспедиции, краеведческие исследования).

Развитие детско-юношеского туризма в РФ базируется на положениях ФЗ-273 «Об образовании» (Статья 75 Дополнительное образование): Детский туризм реализуется как туристско-краеведческая деятельность, направленная на развитие творческого потенциала, адаптацию к жизни в обществе и формирование здорового образа жизни. Туризм рассматривается не просто как вид спорта, а как эффективный инструмент, гармонично сочетающий оздоровительную, образовательную и социо-психологическую функции.

Данная программа разработана на основе типовой программы «Спортивный туризм» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, утвержденной Федеральным агентством по физкультуре и спорту от 19 июня 2022 г. и рекомендованной кафедрой теории и методики прикладных и экстремальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и общероссийской ассоциацией горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов, нормативно-правовых основ регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

В ходе реализации программы обучающиеся знакомятся с исследованиями выдающихся ученых и практиков, выстраивают теоретическую и практическую базу для занятий спелеотуризмом. Исследования Н.В. Дублянского, основоположника отечественной

спелеологии, помогают объяснить обучающимся геологические процессы (карстообразование), морфологию пещер и важность бережного отношения к натечным образованиям (сталактитам, сталагмитам), которые восстанавливаются веками. Работы М. Сифра, основоположника изучения психологии в экстремальных условиях, являются базой для психологических тренингов и помогают объяснить подросткам природу страха замкнутого пространства (клаустрофобии), панических атак и важности психологической подготовки. Исследования К.Б. Серафимова используются на занятиях по технике безопасности при работе с веревкой и разъясняют обучающимся важность соблюдения требований безопасности. Опыт А.И. Морозова, исследователя-практика, вдохновляет детей на преодоление трудностей. Его практический опыт организации быта в подземных лагерях (ПБЛ) используется в распределении обязанностей в команде и в планировании сложных маршрутов для подготовки юных спортсменов к категорийным походам. Работы данных исследователей помогают объединить физическую подготовку, психологическую устойчивость, дисциплину, глубокое уважение к спелеологии.

Занятия спелеотуризмом – это проверка действием множества межличностных отношений. Обучающиеся приобретают навыки публичного поведения, взаимодействия друг с другом, совместной работы и творчества, что является эффективным способом самовыражения, инструментом решения характерологических конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

Новизна программы данной программы заключается прежде всего в том, что это комплексная программа физической подготовки обучающихся к

работе в специфической обстановке замкнутого пространства карстовой полости, и совершению сложных походов в горных условиях.

Педагогическая целесообразность образовательной программы помогает детям развивать физическую подготовку, приобретать практические навыки и уверенность в себе. Она способствует умственному и физическому развитию, укрепляет здоровье и приобщает к культурным ценностям. Занятия на скалодроме помогают преодолевать страх высоты. Продвинутый уровень готовит мотивированных детей к соревнованиям, развивая их спортивный и творческий потенциал.

Отличительные особенности программы и специфика организации образовательного процесса, заключаются в организации сетевой формы реализации программы, что обеспечивает открытые образовательные пространства и предполагает использование ресурсов организаций-партнеров, осуществляющих образовательную деятельность: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма, ООО Спортивный комплекс «Амфибия», действующих в соответствии с Договором о сетевом взаимодействии образовательных организаций (Приложение 1).

Проведение спортивных тренировок на базе данных учреждений, позволяет использовать специальное оборудование и инвентарь, необходимых для развития физических качеств обучающихся – гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Способы реализации сетевого взаимодействия, обязательства организаций партнеров:

- МАУ ДО ДЮЦ СТ - отвечает за организацию образовательного процесса и контроль за его реализацией, методическое сопровождение части

образовательной программы;

- ООО «СК» «Амфибия» - является базой для проведения практических занятий, мероприятий; отвечает за соблюдение сроков, предусмотренных календарным графиком учебного процесса; материально-техническое обеспечение (обеспечение помещением, оборудованием и т.д.).

Кроме того, к реализации программы привлекаются:

- сотрудники МЧС и педагоги ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж (консультационная поддержка, проведение лекций, мастер-классов, экскурсий);

- студенты отделения МЧС ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж (проведение круглых столов, экскурсий, профориентационных мероприятий).

Формы привлечения сотрудников МЧС, педагогов и студентов ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж строится на основе отношений взаимовыгодного сотрудничества.

В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология.

Особенности содержания программы:

На **первом году обучения** периодизация носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, походам выходного дня и освоению базовых техник. К концу года учащиеся должны выполнить нормативы по ОФП. Главная задача — привить устойчивый интерес к спортивному и массовому туризму.

В группе **второго года обучения** основной задачей является

повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техникам: пешеходного туризма, спелео-туризма, водного туризма и скалолазания, при помощи специальных упражнений. На занятиях серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Прохождение категорийных походов с написанием отчетов и получением справок о прохождении и разрядов в дисциплине «маршрут».

На третьем году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и специальную подготовку по дистанциям, учебно-тренировочные походы, категорийные походы, участие в соревнованиях республиканского и муниципального уровня. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости.

Адресат программы. Возраст обучающихся – 12 - 14 лет, это переходный период от детства к юности. Для этого возраста характерны формирование самосознания, стремление понять себя и других, неустойчивая самооценка. Познавательные интересы развиваются, появляется абстрактное мышление и способность к умозаключениям. Подростки хотят быть интересными для сверстников и нуждаются в неформальном, доверительном общении со взрослыми. Поэтому педагогу на занятиях необходимо создавать ситуацию успеха, поддерживать активность обучающихся минимизировать публичную критику. Нужно создать такую обстановку обучения, общения,

труда, в которой каждый обучающийся чувствовал бы себя личностью. Воспитательную работу нужно направить на снижение уровня тревожности, повышения самооценки.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с ОВЗ и инвалиды при условии медицинского допуска.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одаренными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

Срок реализации программы - 3 года.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 756 часов.

Режим занятий:

1 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год на стартовом уровне;

2 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год на базовом уровне;

3 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 324 часа в год на продвинутом уровне.

Форма обучения: очная. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию и способствует творческому росту обучающихся.

Формы проведения занятий: беседа, деловая игра, соревнование, поход, экскурсия и др. Занятия обычно проводятся в группах, в малых группах, индивидуально.

Формы подведения итогов реализации программы. Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, спортивных соревнований. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах участие в соревнованиях. Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, СФП, фестивали открытых занятий.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: формирование физически развитой и психологически устойчивой личности, способной к познавательно-творческой и исследовательской деятельности через занятие спелеотуризмом.

Задачи программы:

Предметные:

- дать общее представление о спелеотуризме как об одном из видов спортивного туризма;
- сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности обучающихся в условиях спелеотуризма;
- сформировать основные спелеотуристские навыки и умения;

- развить психологическую подготовку к прохождению пещер и маршрутов различной категории сложности;
- развить готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
- дать представление о природе и культуре родного края, малой родины через спелеопоходы.

Личностные:

- формирование осознанного выбора здорового образа жизни через занятия спелеотуризмом;
- создание условий для творческого самовыражения обучающегося и формирование у него позитивной самооценки;
- формирование навыков культурного поведения, общения;
- формирование бережного отношения к окружающей среде;
- воспитание культуры спелеотуристского поведения, самостоятельности, ответственности, взаимопомощи, упорства и последовательности в достижении цели, самокритичности, трудолюбия, патриотизма и гуманизма;
- укрепление физического и психологического здоровья;
- развитие физических качеств: ловкости, силы, выносливости и т.д.

Метапредметные:

Познавательные задачи:

- Развитие исследовательских навыков: обучение учащихся самостоятельному сбору первичных данных (геологических, топографических) в условиях спелеологического маршрута.
- Формирование пространственного мышления: развитие умения ориентироваться под землей, читать пещерные схемы, карты и строить мысленные проекции подземных ходов.

- Развитие логики и аналитики: обучение оценке рисков, анализу природных факторов (уровень воды, состояние сводов, температура) и принятию обоснованных решений на основе физических данных.

- Расширение естественно-научного кругозора: формирование представлений о процессах карстообразования, микроклимате пещер и их экосистемах.

Коммуникативные задачи

- Сплочение коллектива и работа в команде: обучение слаженному взаимодействию, распределению ролей и поддержке друг друга при прохождении сложных спелеологических препятствий.

- Развитие навыков безопасной коммуникации: формирование умения четко и быстро передавать информацию в условиях ограниченной видимости (под землей), а также правильно реагировать на указания руководителя.

- Разрешение конфликтов и стресс-менеджмент: обучение мирному и конструктивному урегулированию спорных ситуаций, возникающих в условиях автономного пребывания.

Регулятивные задачи

- Целеполагание и планирование: развитие навыков самостоятельной постановки краткосрочных и долгосрочных целей в рамках подготовки к спелеопходу и распределения задач при обустройстве подземного лагеря.

- Формирование стрессоустойчивости и эмоционального контроля: развитие способности сохранять спокойствие, преодолевать страх темноты (клаустрофобию) и подавлять панику в экстремальных или нестандартных ситуациях.

- Самоконтроль и рефлексия: обучение объективной оценке своих физических и психологических возможностей, анализу совершенных ошибок после прохождения маршрута и корректировке своих действий.

- Ответственность и самодисциплина: формирование бережного отношения к подземной среде (экологическая культура) и строгого соблюдения техники безопасности.

1.3. Содержание программы

Задачи 1-го года обучения:

Предметные:

- дать общее представление о спелеотуризме, как познавательно-творческом виде деятельности;
- сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях спелеотуризма;
- укрепить здоровье и развить физические качества личности;

Метапредметные:

- развитие и поддержание интереса к спелеотуризму, поддержка в преодолении возможных трудностей.
- укрепление здоровья и развитие физических качеств личности;
- привитие устойчивого интереса к туризму и изучению спелеологии.
- формирование знаний о законах природы и географии родного края;
- овладение специальными туристскими навыками;
- совершенствование физической подготовки обучающихся;
- освоение основных спелеотуристских знаний и умений.

Личностные:

- формирование осознанного выбора здорового образа жизни через занятия спелеотуризмом;
- формирование бережного отношения к окружающей среде;

- воспитание культуры поведения, самостоятельность, трудолюбия, ответственности.

Учебный план 1 года обучения, 216 ч.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Краткое содержание/ Форма занятия/ форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	12	9	3	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. Обзор предстоящих походов и соревнований	2	2	-	Беседа
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спелеотуризму	4	4	-	Беседа
1.3	Правила поведения и техника безопасности в тренировочных залах	2	1	1	Беседа, опрос
1.4	Правила поведения и техника безопасности в походах, в пещере.	2	1	1	Беседа, опрос
1.5	Техника безопасности при движении до места проведения мероприятий, соревнований. Правила поведения на соревнованиях	2	1	1	Беседа, опрос
2.	Начальная (нулевая) аттестация	2	1	1	Тестирование, выполнением контрольных нормативов
3.	Общая физическая подготовка	22	5	17	
3.1	Значение общей физической подготовки	2	2	-	Беседа
3.2	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
3.3	Общая физическая подготовка. Упражнение для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота, рук и ног.	4	1	3	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
3.4	Специальные упражнения, которые могут выполняться с разным мышечным	4	1	3	Беседа, опрос, контроль

	напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе				выполнения заданий
3.5	Тренировки по ОФП. Выявление особенностей физического развития обучающихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения.	6	-	6	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
4	Основы спелеотуризма	16	6	10	
4.1	Спелеотуризм как вид туризма. История развития спелеотуризма	2	2	-	Беседа
4.2	Разновидности дистанции спелеотуризма	2	1	1	Беседа, наблюдение и анализ педагога
4.3	Правила по спелеотуризму и регламент соревнований	2	1	1	Беседа, опрос
4.4	Правила лазания на тренажерах	6	2	4	Наблюдение, контроль выполнения заданий
4.5	Учебно-тренировочный поход	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
5	Особенности поведения человека под землей	12	6	6	
5.1	Физические и психологические факторы, действующие на человека под землей	4	1	3	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
5.2	Необходимость физической, технической и психологической подготовки	4	4	-	Беседа, опрос
5.3	Страх высоты и замкнутого пространства	4	1	3	Беседа, наблюдение и анализ педагога
6	Общая туристская подготовка	22	7	15	
6.1	Материальное обеспечение спелеотуризма	4	1	3	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
6.2	Походный спелеолагерь	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога
6.3	Питание в походах	2	2	-	Беседа, опрос
6.4	Нормы груза по возрастам и полу	2	2	-	Беседа, опрос

6.5	Техника вязания узлов	10	2	8	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
7	Топография и ориентирование	8	3	5	
7.1	Необходимость умения ориентироваться под землей и на местности	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
7.2	Топосъемка, как метод ориентирования. Топосъемка горным компасом и мерной лентой	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
7.3	Камеральные работы	2	1	1	Беседа, опрос
7.4	Учебно-тренировочный поход	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
8	Промежуточная аттестация	2	-	2	Выполнение контрольных нормативов
9	Краеведение	6	3	3	
9.1	Карстовые явления	2	1	1	Беседа, опрос
9.2	Родной край и его спелео объекты	2	1	1	Беседа, опрос
9.3	Значение исследования пещер	2	1	1	Беседа, опрос
10	Первая помощь и личная гигиена	6	2	4	
10.1	Личная гигиена в походе. Требования к одежде	2	1	1	Беседа, опрос
10.2	Комплектация групповой и личной медицинской аптечки в походе	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
10.3	Моделирование аварийных ситуаций	2	-	2	Беседа, наблюдение и анализ педагога
11	Спелеоснаряжение	24	2	22	
11.1	Принцип работы спелеоснаряжения	4	1	3	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
11.2	Техника одной веревки (СРТ)	16	1	15	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий

11.3	Ремонт снаряжения	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
12	Скалолазание	24	10	14	
12.1	Основы техники «Скалолазание»	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
12.2	Скалолазание как один из видов спортивного туризма	4	3	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
12.3	Техника скалолазания	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания
12.4	Боулдеринг - спортивная дисциплина в скалолазании	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания
12.5	Техника и тактика преодоления дистанции	4	1	3	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания
12.6	Учебно-тренировочный поход	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
13	Специальная физическая подготовка	20	5	15	
13.1	Значение специальной физической подготовки	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
13.1	Роль утренней зарядки и спортивной гигиены туриста	2	1	1	Беседа, опрос
13.2	Особенности физической подготовки, специальные упражнения	4	1	3	Беседа, опрос
13.3	Нормы ГТО	12	2	10	Беседа, опрос, наблюдение и

					анализ педагога, контроль выполнения задания
14	Подготовка к походу	14	4	10	
14.1	Изучение карты местности и пещеры	4	1	3	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
14.2	Распределение обязанностей в группе	2	1	1	Беседа, наблюдение и анализ педагога
14.3	Сбор продуктов, снаряжения	4	1	3	Беседа, контроль выполнения заданий
14.4	Упаковка продуктов, снаряжения	4	1	3	Беседа, контроль выполнения заданий
15	Разбор походов	8	4	4	
15.1	Анализ ситуаций	2	1	1	Беседа, наблюдение и анализ педагога
15.2	Поведение участников, руководителей похода	2	1	1	Беседа, наблюдение и анализ педагога
15.3	Результаты похода	4	2	2	Беседа, опрос
16	Практическая отработка навыков в учебно-тренировочном походе	14	2	12	
16.2	Правила поведения в походе.	2	2	-	Беседа, опрос
16.3	Инструктаж по технике безопасности при нахождении в лесопарковой зоне	2	-	2	Беседа, опрос
16.4	Выбор места ночлега. Постановка лагеря	2	-	2	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
16.5	Правила разведения костра. Виды костров	2	-	2	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
16.6	Сбор палатки	2	-	2	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
16.1	Учебно-тренировочный поход. Тренировочный процесс в естественных условиях	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения

					заданий
17	Аттестация	2	1	1	
17.1	Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
18	Итоговое занятие «Тайны подземных глубин»	2	1	1	Контроль выполнения заданий
	ИТОГО	216	71	145	

Календарно-учебный график первого года обучения, 216 часов

№	Дата		Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации и/контроля	Примечание
	Планируемая	Фактическая					
1.	02.09.2025		2	Основы туристской подготовки. Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности. Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. Обзор предстоящих походов и соревнований	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа	
2.	04.09.2025		2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спелеотуризму	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
3.	06.09.2025		2	Правила поведения и техника безопасности в тренировочных залах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
4.	09.09.2025		2	Правила поведения и техника безопасности в походах, в пещере.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
5.	11.09.2025		2	Техника безопасности при движении до места проведения мероприятий,	МАУ ДО ДЮЦ СТ,	Беседа, опрос,	

				соревнований. Правила поведения на соревнованиях	Каб.№ 2/4	контроль выполнения заданий	
6.	13.09.2025		2	Начальная (нулевая) аттестация	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	
7.	16.09.2025		2	Общая физическая подготовка. Значение общей физической подготовки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа	
8.	18.09.2025		2	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие общей выносливости	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
9.	20.09.2025		2	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие ловкости	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
10.	23.09.2025		2	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие силы и быстроты	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
11.	25.09.2025		2	Общая физическая подготовка. Упражнение для укрепления мышц спины	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
12.	27.09.2025		2	Общая физическая подготовка. Упражнение для укрепления мышц плечевого пояса	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	

13.	30.09.2025		2	Общая физическая подготовка. Упражнение для укрепления мышц живота, рук и ног	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
14.	02.10.2025		2	Специальные упражнения, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
15.	04.10.2025		2	Специальные упражнения, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
16.	07.10.2025		2	Тренировки по ОФП. Выявление особенностей физического развития обучающихся: скоростной выносливости, двигательной активности	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
17.	09.10.2025		2	Тренировки по ОФП. Выявление особенностей физического развития обучающихся: командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения.	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
18.	14.10.2025		2	Тренировки по ОФП. Выявление особенностей физического развития обучающихся: командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
19.	16.10.2025		2	Основы спелеотуризма. Спелеотуризм как вид туризма. История развития спелеотуризма	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа	
20.	18.10.2025		2	Разновидности дистанции спелеотуризма	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога	
21.	21.10.		2	Правила по спелеотуризму и регламент	МАУ ДО	Беседа,	

	2025			соревнований	ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	опрос	
22.	23.10. 2025		2	Правила лазания на тренажерах	СК Амфибия , большой спортзал	Наблюде ние, контроль выполнен ия заданий	
23.	25.10. 2025		2	Правила лазания на тренажерах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюде ние, контроль выполнен ия заданий	
24.	28.10. 2025		2	Правила лазания на тренажерах	СК Амфибия , большой спортзал	Наблюде ние, контроль выполнен ия заданий	
25.	30.10. 2025		2	Учебно-тренировочный поход	ЛПЗ	Наблюде ние и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
26.	01.11. 2025		2	Учебно-тренировочный поход	ЛПЗ	Наблюде ние и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
27.	06.11. 2025		2	Особенности поведения человека под землей. Физические и психологические факторы, действующие на человека под землей	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога	
28.	08.11. 2025		2	Особенности поведения человека под землей. Физические и психологические факторы,	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№	Беседа, опрос, наблюден	

				действующие на человека под землей	2/4	ие и анализ педагога	
29.	11.11.2025		2	Необходимость физической, технической и психологической подготовки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
30.	13.11.2025		2	Необходимость физической, технической и психологической подготовки	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос	
31.	15.11.2025		2	Страх высоты и замкнутого пространства	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога	
32.	18.11.2025		2	Страх высоты и замкнутого пространства	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога	
33.	20.11.2025		2	Общая туристская подготовка. Материальное обеспечение спелеотуризма	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
34.	22.11.2025		2	Материальное обеспечение спелеотуризма	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
35.	25.11.2025		2	Походный спелеолагерь	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога	
36.	27.11.2025		2	Походный спелеолагерь	СК Амфибия , большой спортзал	Наблюдение и анализ педагога	
37.	29.11.2025		2	Питание в походах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	

38.	02.12.2025		2	Нормы груза по возрастам и полу	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
39.	04.12.2025		2	Техника вязания узлов	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
40.	06.12.2025		2	Техника вязания узлов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
41.	09.12.2025		2	Техника вязания узлов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
42.	11.12.2025		2	Техника вязания узлов	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
43.	13.12.2025		2	Техника вязания узлов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
44.	16.12.2025		2	Топография и ориентирование. Необходимость умения ориентироваться под землей и на местности	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
45.	18.12.2025		2	Топосъемка, как метод ориентирования. Топосъемка горным компасом и мерной лентой	СК Амфибия , большой спортзал	Наблюдение и анализ педагога	
46.	20.12.2025		2	Камеральные работы	МАУ ДО ДЮЦ	Беседа, опрос	

					СТ, Каб.№ 2/4		
47.	23.12. 2025		2	Учебно-тренировочный поход	ЛПЗ	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
48.	25.12. 2025		2	Промежуточная аттестация	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4		
49.	27.12. 2025		2	Краеведение. Карстовые явления	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
50.	30.12. 2025		2	Родной край и его спелеообъекты	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
51.	08.01. 2026		2	Значение исследования пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
52.	10.01. 2026		2	Первая помощь и личная гигиена. Личная гигиена в походе. Требования к одежде	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
53.	13.01. 2026		2	Комплектация групповой и личной медицинской аптечки в походе	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога	
54.	15.01. 2026		2	Моделирование аварийных ситуаций	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, наблюдение и анализ педагога	
55.	17.01. 2026		2	Спелеоснаряжение. Принцип работы спелеоснаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения	

						ия заданий	
56.	20.01. 2026		2	Принцип работы спелеоснаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнен ия заданий	
57.	22.01. 2026		2	Техника одной веревки (SRT)	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос	
58.	24.01. 2026		2	Отработка техники (SRT)	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнен ия	
59.	27.01. 2026		2	Отработка техники (SRT)	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнен ия	
60.	29.01. 2026		2	Отработка техники (SRT)	СК Амфибия , большой спортзал	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнен ия	
61.	31.01. 2026		2	Отработка техники (SRT)	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнен ия	
62.	03.02. 2026		2	Отработка техники (SRT)	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнен	

						ия	
63.	05.02. 2026		2	Отработка техники (SRT)	СК Амфибия , большой спортзал	Наблюде ние и анализ педагога, контроль выполнен ия	
64.	07.02. 2026		2	Отработка техники (SRT)	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюде ние и анализ педагога, контроль выполнен ия	
65.	10.02. 2026		2	Ремонт снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюде ние и анализ педагога, контроль выполнен ия	
66.	12.02. 2026		2	Ремонт снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюде ние и анализ педагога, контроль выполнен ия	
67.	14.02. 2026		2	Скалолазание. Основы техники «Скалолазание»	СК Амфиби я, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога	
68.	17.02. 2026		2	Основы техники «Скалолазание»	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога	
69.	19.02. 2026		2	Скалолазание как один из видов спортивного туризма	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ	

						педагога	
70.	21.02. 2026		2	Скалолазание как один из видов спортивного туризма	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
71.	24.02. 2026		2	Техника скалолазания	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
72.	26.02. 2026		2	Техника скалолазания	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
73.	28.02. 2026		2	Техника скалолазания	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
74.	03.03. 2026		2	Боулдеринг - спортивная дисциплина в скалолазании	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения	

						задания	
75.	05.03. 2026		2	Боулдеринг - спортивная дисциплина в скалолазании	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
76.	07.03. 2026		2	Техника и тактика преодоления дистанции	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
77.	10.03. 2026		2	Техника и тактика преодоления дистанции	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
78.	12.03. 2026		2	Учебно-тренировочный поход	ЛПЗ	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
79.	14.03. 2026		2	Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	

80.	17.03. 2026		2	Роль утренней зарядки и спортивной гигиены туриста	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
81.	19.03. 2026		2	Особенности физической подготовки, специальные упражнения	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос	
82.	21.03. 2026		2	Особенности физической подготовки, специальные упражнения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
83.	24.03. 2026		2	Нормы ГТО	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
84.	26.03. 2026		2	Отработка упражнений основных испытаний ГТО	СК Амфибия , большой спортзал	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
85.	28.03. 2026		2	Отработка упражнений основных испытаний ГТО	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
86.	31.03. 2026		2	Отработка упражнений основных испытаний ГТО	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
87.	02.04. 2026		2	Отработка упражнений основных испытаний ГТО	СК Амфибия , большой спортзал	Наблюдение и анализ педагога,	

						контроль выполнения задания	
88.	04.04.2026		2	Отработка упражнений основных испытаний ГТО	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения задания	
89.	07.04.2026		2	Подготовка к походу. Изучение карты местности и пещеры	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
90.	09.04.2026		2	Изучение карты местности и пещеры	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
91.	11.04.2026		2	Распределение обязанностей в группе	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога	
92.	14.04.2026		2	Сбор продуктов, снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, контроль выполнения заданий	
93.	16.04.2026		2	Сбор продуктов, снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, контроль выполнения заданий	
94.	18.04.2026		2	Упаковка продуктов, снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, контроль выполнения заданий	
95.	21.04.		2	Упаковка продуктов, снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ	Беседа,	

	2026				СТ, Каб.№ 2/4	контроль выполнен ия заданий	
96.	23.04. 2026		2	Разбор походов. Анализ ситуаций	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюден ие и анализ педагога	
97.	25.04. 2026		2	Поведение участников, руководителей похода	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюден ие и анализ педагога	
98.	28.04. 2026		2	Результаты похода	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
99.	30.04. 2026		2	Результаты похода	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
100.	05.05. 2026		2	Практическая отработка навыков в учебно-тренировочном походе. Правила поведения в походе	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога	
101.	07.05. 2026		2	Инструктаж по технике безопасности при нахождении в лесопарковой зоне	СК Амфибия , большой спортзал	Беседа, опрос	
102.	12.05. 2026		2	Выбор места ночлега. Постановка лагеря	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнен ия заданий	
103.	14.05. 2026		2	Правила разведения костра. Виды костров	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнен ия заданий	
104.	16.05.		2	Сбор палатки	МАУ ДО	Беседа,	

	2026				ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	опрос, контроль выполнен ия заданий	
105.	19.05. 2026		2	Учебно-тренировочный поход. Тренировочный процесс в естественных условиях	ЛПЗ	Наблюде ние и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
106.	21.05. 2026		2	Учебно-тренировочный поход. Тренировочный процесс в естественных условиях	ЛПЗ	Наблюде ние и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
107.	23.05. 2026		2	Промежуточная аттестация	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Тестиров ание, выполнен ие контроль ных норматив ов	
108.	26.05. 2026		2	Итоговое занятие «Тайны подземных глубин»	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнен ия заданий	
Итого			216				

Содержание программы 1 года обучения

1. Основы туристской подготовки (12 часов).

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Чем полезны и интересны туристические походы и путешествия. Обзор предстоящих походов и соревнований первого года обучения (2 часа).

Теория: ознакомление со спелеотуризмом как видом спортивного туризма. Краткое описание спелеотуризма, показательные упражнения. Правила поведения и требования безопасности в спелеотуризме.

Практика: отработка теоретических знаний на практике, отработка техники безопасности.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спелеотуризму (4 часа).

Теория: рассмотрение теоретических знаний по правилам поведения и требованиям безопасности на занятиях по спелеотуризму. Техника безопасности в учебном кабинете.

Практика: освоение теоретических знаний на практике, отработка техники безопасности.

1.3. Правила поведения и техника безопасности в тренировочных залах (2 часа).

Теория: изучение правил поведения и требований безопасности на занятиях в тренировочных залах при работе на скалодроме, при работе со снаряжением, при работе с веревкой на опоре. Дисциплина на занятиях.

Практика: рассмотрение теоретических знаний на практике. Отработка техники безопасности.

1.4. Правила поведения и техника безопасности в походах, в пещере (2 часа).

Теория: рассмотрение правил поведения и требований безопасности в походах, в пещере. Техника безопасности при нахождении в походе, при нахождении в лесопарковой зоне, в пещере.

Практика: отработка теоретических знаний на практике, требований техники безопасности.

1.5. Техника безопасности при движении до места проведения мероприятий, соревнований. Правила поведения на соревнованиях (2 часа).

Теория: знакомство с правилами поведения и требованиями безопасности во время следования до места проведения соревнований и во время проведения соревнований по спелеотуризму. Техника безопасности при работе со снаряжением, при работе с верёвкой на опоре и др.;

Практика: применение теоретических знаний на практике, отработка техники безопасности.

2. Начальная (нулевая) аттестация (2 часа)

Практика: проведение тестирования, выполнение контрольных нормативов.

3. Общая физическая подготовка (22 часа)

3.1. Значение общей физической подготовки (2 часа)

Теория: изучение методов профилактики травм, самоконтроля. Ознакомление с противопоказаниями к различным видам спелеотуризма.

3.2. Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты (6 часов)

Теория: разъяснение правильности выполнения упражнений, наглядный пример выполнения упражнений. Объяснение применения навыков в естественных условиях и на соревнованиях.

Практика: отработка упражнений на развитие выносливости, ловкости, силы и быстроты.

3.3. Общая физическая подготовка. Упражнение для укрепления мышц спины, плечевого пояса, живота, рук и ног (4 часа)

Теория: разъяснение правильности выполнения упражнений, наглядный пример выполнения упражнений.

Практика: освоение основных упражнений, ориентированных на создание предпосылок, обеспечивающих непрерывный рост спортивного мастерства: упражнения на скорость движений, на силу, выносливость, гибкость и ловкость (точность движений).

3.4. Специальные упражнения с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе (4 часа)

Теория: разъяснение правильности выполнения упражнений с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. наглядный пример выполнения упражнений.

Практика: отработка основных упражнений, ориентированных на создание предпосылок, обеспечивающих непрерывный рост спортивного мастерства: упражнения на скорость движений, на силу, выносливость, гибкость и ловкость (точность движений).

3.5. Тренировки по ОФП. Выявление особенностей физического развития обучающихся: скоростной выносливости, двигательной активности, командные игры с мячом, эстафеты с применением специального снаряжения (6 часов)

Теория: разъяснение правильности выполнения специальных упражнений на координацию и равновесие в игровой форме, наглядный пример выполнения упражнений. Объяснение применения навыков в естественных условиях и на соревнованиях.

Практика: выполнение упражнений для развития общей выносливости (ловкость, гибкость), двигательной активности с помощью игровых упражнений, с применением специального снаряжения. Соблюдение техники безопасности при использовании игровых технологий.

4. Основы спелеотуризма (16 часов)

4.1. Спелеотуризм как вид туризма. История развития спелеотуризма (2 часа)

Теория: изучение истории возникновения и развития спелеотуризма. Краткое описание теоретических основ спелеотуризма.

4.2. Разновидности дистанций спелеотуризма (2 часа)

Теория: ознакомление с **разновидностями дистанций**, связанные с разными аспектами: спелеотехникой, транспортировкой спелеолога, ориентированием в пещерах и топографической съёмкой. проведение соревнований в естественных природных условиях, в подземных полостях естественного и искусственного происхождения, на искусственном и естественном рельефе, в спортивных залах и на открытом воздухе.

Практика: отработка практических навыков передвижения по навеске. (спуск и подъем на веревке), перетяжки, прохождения узких мест.

4.3. Правила по спелеотуризму и регламент соревнований (2 часа)

Теория: ознакомление с правилами спелеотуризма, элементами альпинистского снаряжения. Техникой прохождения маршрута, подготовка к спуску в пещеру. Регламент соревнований.

Практика: отработка требований к участникам соревнований, требований к снаряжению. Прохождение «дистанции – спелео» 1-го класса.

4.5. Правила лазания на тренажерах (6 часов)

Теория: подготовка к работе с тренажерами. Ознакомление с правилами лазания на тренажерах. Отработка техники безопасности при работе на тренажерах. Освоение основ страховки, принципов работы с обвязками, карабинами и верёвками.

Практика: лазание по тренажёрам с акцентом на правильную работу ног и положение тела (три точки опоры). Отработка подъёма и спуска по

лестнице и верёвке, лазание по скальной стенке с обязательной страховкой. Игровые упражнения для снятия напряжения.

Учебно-тренировочный поход (4 часа)

Теория: знакомство с личным снаряжением, экипировкой 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.

5. Особенности поведения человека под землей (12 часов)

5.1. Физические и психологические факторы, действующие на человека под землей (4 часа)

Теория: изучение физиологических и психологических изменений. Увеличение суточного цикла, влияние постоянной темноты. Температуры и влажности на организм человека.

5.2. Необходимость физической, технической и психологической подготовки (4 часа)

Теория: изучение физической, технической и психологической подготовки спелеотуристов для обеспечения безопасности.

5.3. Страх высоты и замкнутого пространства (4 часа)

Теория: Ознакомление с теоретическим материалом. Клаустрофобия - это одна из пространственных фобий, к которым относится страх высоты, глубины, темноты и замкнутых пространств, нахождение в неприятной обстановке может провоцировать беспричинное ощущение тревоги или даже

паники, которая обычно сопровождается соматическим удушьем, сердцебиением, головокружением. Приступы клаустрофобии в пещере могут поставить под угрозу безопасность выхода в пещеру и экспедиции в целом.

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

6. Общая туристская подготовка (22 часа)

6.1. Материальное обеспечение спелеотуризма (4 часа)

Теория: Изучение личного снаряжения. 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.

6.2. Походный спелеолагерь (4 часа)

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

6.3. Питание в походах (2 часа)

Теория: изучение особенностей питания в походе.

Практика: составление меню и списка продуктов.

6.4. Нормы груза по возрастам и полу (2 часа)

Теория: изучение особенностей организма туриста, преодолевающего значительные расстояния в течение продолжительного времени: необходима усиленная 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, сбор рюкзака.

6.5. Техника вязания узлов (10 часов)

Теория: изучение узлов в спелеотуризме. Основные узлы, применяемые в спелеотуризме

Практика: отработка техники завязывания узлов, применяемые в спелеотуризме.

7. Топография и ориентирование (8 часов)

7.1. Необходимость умения ориентироваться под землей и на местности (2 часа)

Теория: знакомство с физической, технической и психологической подготовкой спелеотуристов для обеспечения безопасности в походе.

Практика: отработка приемов психологического и практического отодвигания порога страха, проведение психолого-педагогических тренингов для преодоления страхов.

7.2. Топосъемка, как метод ориентирования. Топосъемка горным компасом и мерной лентой (2 часа)

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

7.3. Камеральные работы (2 часа)

Теория: оценивание ошибок топосъемки: план, разрез, сечение, масштаб.

Обработка данных съемки.

Практика: камеральные работы.

7.4. Учебно-тренировочный поход (2 часа)

Теория: изучение правил поведения в походе, техники безопасности при нахождении на территории лесопарковой зоны.

Практика: выбор места ночлега, разведение костра, постановка лагеря, тренировочный процесс подготовки к походу.

8. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика: проведение тестирования, выполнением контрольных нормативов.

9. Краеведение (6 часов)

9.1. Карстовые явления (2 часа)

Теория: изучение образований и развития 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.

Практика: посещение музея: знакомство с образцами пещерных образований.

9.2. Родной край и его спелео объекты (2 часа)

Теория: обработка собранного материала: рельеф и геология; возможные места образования пещер, места нахождения известных пещер, возможная перспектива их развития. История открытия пещер РБ. Техника безопасности и правила поведения

Практика: отработка базовых движений (работы с веревкой,

Завязывание простого узла, ходьба по неровной поверхности с каской и фонарем. Прохождение узких мест (имитация на тренажере).

9.3. Значение исследования пещер (2 часа)

Теория: изучение исторического и хозяйственного значений 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 обучающихся: необходимость охраны и бережного отношения к пещерам. Практически все компоненты пещер характеризуются повышенной ранимостью и не способны к самовосстановлению.

Практика: посещение историко-краеведческого музея: знакомство с археологическими экспонатами.

10. Первая помощь и личная гигиена (6 часов)

10.1. Личная гигиена в походе. Требования к личной медицинской аптечки в походе (2 часа)

Теория: изучение правил личной гигиены 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: подбор одежды и обуви, уход за ними. Формирование походной аптечки.

10.2. Комплектация групповой и личной медицинской аптечки в походе (2 часа)

Теория: изучение правил личной гигиены 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 личной гигиены. Подбор одежды и обуви, уход за ними

10.3. Моделирование аварийных ситуаций (2 часа)

Практика: отработка приемов ПМП при травматических повреждениях.

11. Спелеоснаряжение (24 часа)

11.1. Принцип работы спелеоснаряжения (4 часа)

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

Практика: рассмотрение теоретических знаний на практике.

11.2. Техника одной веревки (СРТ) (16 часов)

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: отработка техники 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.

11.3. Ремонт снаряжения (4 часа).

Практика: ремонт личного и группового снаряжения.

12. Скалолазание (24 часа)

12.1. Основы техники скалолазания. (4 часа).

Теория: знакомство со скалолазанием как одним из видов спелеотуризма. Техника скалолазания. Техника и тактика преодоления дистанции.

Практика: выполнение упражнений на стенке по развитию координации движений. Увеличению подвижности суставов. Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Лазание на трудность с отрицательным углом.

12.2. Скалолазание как один из видов спортивного туризма (4 часа).

Теория: ознакомление со снаряжением для скалолазания. Защитные средства. Техника безопасности.

Практика: надевание и регулировка обвязки. Правильное крепление карабинов и спусковых устройств. Отработка и вязание узлов.

12.3. Техника скалолазания (6 часов).

Теория: изучение техники и тактики скалолазания. Важность работы на: правильную постановку, экономию сил. Положение тела: центр тяжести, равновесие, плавность движений. Дыхание ритм движений.

Практика: отработка команд и взаимодействия в паре. Отработка базовых упражнений на технику. Упражнение «Скалолаз». Передвижение по стене с акцентом на работу на равновесие.

12.4. Боулдеринг – спортивная дисциплина в скалолазании (4 часа).

Теория: изучение основ техники лазания в боулдеринге, экономия сил. Отличия боулдеринга от других видов скалолазания. Работа с техникой. Лазание по трассе разного уровня. Обсуждение результатов занятия.

Практика: выполнение упражнений на восстановление мышц. Отработка базовых упражнения на стене.

12.5. Техника и тактика преодоления дистанции (4 часа).

Теория: изучение видов препятствий: водные, скальные, искусственные барьеры, элементы пересеченной местности. Основные принципы. Техника безопасности при преодолении препятствий.

Практика: выполнение упражнений по развитию общей физической подготовки: упражнения на гибкость, координацию, силу ног, и корпуса. Базовые упражнения на преодоление барьеров. Прохождение водной ямы.

12.6. Учебно-тренировочный поход (2 часа)

Практика: выбор места и установка лагеря практическая, отработка техники одной веревки.

13. Специальная физическая подготовка (20 часов)

13.1. Значение специальной физической подготовки (2 часа)

Теория: изучение техники безопасности на скалодроме. Умение расслабиться после физической нагрузки.

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

13.2. Роль утренней зарядки и спортивной гигиены туристов (2 часа)

Теория: изучение спортивной гигиены туриста. Соблюдение личной гигиены. Водные процедуры, правильный подбор одежды. Роль закаливания. Навыки ухода за телом в походных условиях. Умение организовать режим дня, включая сон и отдых.

Практика: выполнение комплекса упражнений гимнастики. Обсуждение правил личной гигиены. Разучивание упражнений для самостоятельных занятий дома.

13.3. Особенности физической подготовки, специальные упражнения (4 часа)

Теория: знакомство с историей ГТО. Значение физической культуры, правила выполнения испытаний, теоретические основы ГТО. Комплекс

обязательных и дополнительных испытаний по развитию физических качеств. Структура комплекса ГТО. Возрастные ступени.

Практика: подготовка к сдаче норм ГТО, развитие физических качеств. Обучение технике ГТО. Отработка упражнений основных испытаний (3-4 ступень).

13.4. Нормы ГТО (12 часов)

Теория: изучение теоретического материала по истории ГТО, значение физической культуры, правила выполнения испытаний. теоретические основы ГТО. Комплекс обязательных и дополнительных испытаний по развитию физических качеств. Структура комплекса ГТО. Возрастные ступени.

Практика: подготовка к сдаче норм ГТО, развитие физических качеств. Обучение технике ГТО. Отработка упражнений основных испытаний (3-4 ступень).

14. Подготовка к походу (14 часов)

14.1. Изучение карты местности и пещеры (4 часа)

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.

14.2. Распределение обязанностей в группе (2 часа)

Теория: изучение постоянных и временных должностей (в том числе при выходах в пещеру), их обязанностей (завхоз, дежурный, штурман, дежурные и др.).

14.3. Сбор продуктов, снаряжения (4 часа)

Теория: изучение основ правильного питания в походе.

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

14.4. Упаковка продуктов, снаряжения (4 часа)

Теория: изучение способов 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.

15. Разбор походов (8 часов)

15.1. Анализ ситуаций (2 часа)

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

15.2. Поведение участников, руководителей походов (2 часа)

Практика: анализ поведения участников и руководителей в конкретной ситуации.

15.3. Результаты походов (4 часа)

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.).

16. Практическая отработка навыков в учебно-тренировочном походе (14 часов).

16.1. Правила поведения в походе (2 часа).

Теория: изучение маршрута на карте, подбор снаряжения, составление списка необходимых вещей и продуктов, Разбор экстренных ситуаций. Этика поведения.

Практика: сбор рюкзака. сбор туристической аптечки. Разведение костра. Ориентирование на местности. Распознавание опасных и полезных растений.

16.2. Инструкция по технике безопасности при нахождении в лесопарковой зоне (2 часа)

Теория: изучение основных правил безопасности поведения. Пожарная безопасность. Правила поведения у воды.

Практика: отработка действий при пожаре. Оказание первой помощи, сбор и утилизация мусора. Ориентирование.

16.2. Выбор места ночлега. Постановка лагеря (2 часа)

Теория: изучение критериев выбора места ночлега. Организация лагеря. Типы лагеря и их постановка.

Практика: отработка выбора места ночлега. Строительство простейшего укрытия. Организация быта.

16.3. Правила разведения костров (2 часа)

Теория: изучение основных видов костра. Выбор места для разведения костра. Подготовка площадки. Сбор топлива. Техника безопасности при разведении костра.

Практика: отработка правил разведения разных видов костров: шалаш, колодец, нодья, финская свеча. Тушение костра.

16.4. Сбор палатки (2 часа)

Теория: изучение видов палаток: каркасные, автоматические тоннельные. Подготовка к сборке: выбор места и необходимого снаряжения. Пошаговая инструкция.

Практика: тренировочная сборка и разборка палатки. Типичные ошибки.

16.5 Учебно-тренировочный поход. Тренировочный процесс в естественных условиях (4 часа)

Теория; организация и: закрепление навыков ориентирования, постановки лагеря, разведение костра. Работа в команде. Обучение технике безопасности и правилам поведения в походе.

Практика: прохождение маршрута с элементами ориентации (карта, компас, природные ориентиры). Выполнение заданий. Преодоление естественных препятствий (переправа, овраг, завал). Отработка навыков работы в команде: распределение обязанностей, взаимопомощь.

17. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика: выполнение тестирования. Выполнение нормативов.

18. Итоговое занятие «Тайны подземных глубин»

Практика: защита творческих работ.

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные:

К концу первого года обучения у обучающихся будут сформированы:

- общее представление о спелеотуризме, как познавательно-творческом виде деятельности;
- первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях спелеотуризма;

- основные спелеотуристские умения.

Метапредметные:

У обучающихся будут развиты:

- интерес к спелеотуризму, первичные навыки преодоления возможных трудностей.
- навыки развития внимания, памяти, умение сравнивать и сопоставлять;
- первоначальный интерес к туризму и изучению спелеологии.
- знания о законах природы и географии родного края;
- специальные туристские навыки;
- основные спелеотуристские знания и умения;
- умение находить оптимальные решения в нестандартных ситуациях.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- основы осознанного выбора здорового образа жизни через занятия спелеотуризмом;
- культура бережного отношения к окружающей среде;
- культура спелеотуристского поведения, самостоятельность, трудолюбие, ответственность.

Задачи 2-го года обучения:

Предметные:

- углубить знания по спелеотуризму;
- сформировать основные спелеологические навыки и умения;
- развить готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
- укрепить здоровье, улучшить физическое развитие обучающихся;

- развить необходимые двигательные качества: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие.

Метапредметные:

- формирование необходимых физических и специальных туристско-спелеологических навыков;
- обеспечение основ психологической готовности к занятиям спелеотуризмом;
- воспитание готовности к оптимальному решению проблемных ситуаций.
- формирование умений эффективно передавать свой опыт новичкам.
- углубление знаний о законах природы и географии родного края, овладение специальными туристскими навыками.

Личностные:

- формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры;
 - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
 - формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции.
- основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстности, самостоятельности, отзывчивости;
- приобщение к нормам и ценностям туристского сообщества.

Учебный план 2 года обучения, 216 ч.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Краткое содержание/ Форма занятия/ форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Безопасность в походах	14	7	7	
1.1.	Вводное занятие. Туризм – познание, отдых, спорт. Инструктаж по технике безопасности. Обзор предстоящих походов и соревнований	2	1	1	Беседа, опрос
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спелеотуризму	2	1	1	Беседа, опрос
1.3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в тренировочном зале	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
1.4	Правила поведения и техника безопасности в походах, в пещере.	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
1.5	Аварийная ситуация	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
2	Спелеоподготовка	24	14	10	
2.1	Подземный базовый лагерь (ПБЛ)	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
2.2	Терминология, словарь: Основные понятия, терминология и классификация подземных препятствий	6	6	-	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
2.3	Спелеоснаряжение	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
2.4	Особенности питания в пещере	2	2	-	Беседа, опрос
2.5	Транспортировка груза по пещере	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ

					педагога, контроль выполнения заданий
3	Навеска (веревочная опора)	38	8	30	
3.1	Виды навесок	6	1	5	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
3.2	Горизонтальные перила	6	1	5	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
3.3	Организация страховки	8	2	6	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
3.4	Техника узлов	16	4	12	
3.5	Учебно-тренировочный поход	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
4	Топография и ориентирование	12	4	8	
4.1	Ориентирование в пещере	6	1	5	Беседа, наблюдение и анализ педагога
4.2	Планы и разрезы карты-схемы пещер	2	2	-	Беседа, устный опрос
4.3	Современные методы топосъемки пещер	4	1	3	Беседа, наблюдение и анализ педагога
5	Спелеология и краеведение	8	3	5	

5.1	Пещерные отложения	2	-	2	Беседа, наблюдение и анализ педагога
5.2	Классификация пещер. Районирование пещер	2	2	-	Беседа, опрос, анализ педагога
5.3	Экология и охрана пещер	2	1	1	Наблюдение и анализ педагога
5.4	Учебно-тренировочный поход	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполненных заданий
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
7	Первая помощь	22	13	9	
7.1	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	Беседа, наблюдение и анализ педагога
7.2	Методы обнаружения пострадавшего	2	2	-	Беседа, опрос
7.3	Особенности комплектации подземной аптечки	2	2	-	Беседа, опрос
7.4	Кровотечение. Первая доврачебная помощь при наружном и внутреннем кровотечении	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
7.5	Механическая травма. Первая доврачебная помощь при повреждениях мягких тканей и суставов.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
7.6	Раны. Первая помощь при ранах. Десмургия	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
7.7	Ожоги. Первая доврачебная помощь при ожогах	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и
7.8	Отморожения.	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
7.9	Электротравма. Первая доврачебная помощь при травме от воздействия технического и атмосферного электричества	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога

7.10	Асфиксия (удушение). Первая доврачебная помощь при асфиксии	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
7.11	Отравление. Первая доврачебная помощь при отравлении	2	1	1	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
8	Техника SRT (техника одной веревки)	42	7	35	
8.1	Подбор снаряжения	8	2	6	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
8.2	Перестежки	12	2	10	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, соревновательная практика
8.3	Контест	10	1	9	Наблюдение и анализ педагога, соревнования
8.4	Соло-спасение	10	2	8	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога
8.5	Учебно-тренировочный поход	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
9	Общая физическая и специальная подготовка	30	8	22	
9.1	Общая физическая подготовка. Отработка общеразвивающих упражнений	6	1	5	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет
9.2	Специальная подготовка. Развитие силовой выносливости	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет
9.3	Специальная подготовка. Укрепление мышечного корсета	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет

9.4	Специальная подготовка. Работа с веревкой и снаряжением	6	2	4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
9.5	Специальная подготовка. Работа в замкнутом пространстве, темноте, в условиях высокой влажности, низких температур	6	1	5	наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
10	Подготовка к походу	14	1	13	
10.1	Изучение карты местности и пещеры	4	-	4	Беседа, контроль выполнения заданий
10.2	Распределение обязанностей в группе	2	-	2	Беседа, контроль выполнения заданий
10.3	Сбор продуктов, снаряжения	4	-	4	Наблюдение и анализ педагога
10.4	Упаковка продуктов, снаряжения	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
11	Разбор походов	6	-	6	
11.1	Анализ ситуаций	2	-	2	Беседа, наблюдение педагога, контроль выполнения заданий
11.2	Поведение участников, руководителей похода	2	-	2	Беседа, наблюдение педагога, контроль выполнения заданий
10.3	Результаты похода	2	-	2	Беседа, наблюдение педагога, контроль выполнения

					заданий
12	Аттестация	2			
	Промежуточная аттестация	2	1	1	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
13	Итоговое занятие «Выход из подземелья»	2	-	2	Педагогическое наблюдение, анализ педагога
	ИТОГО	216	68	148	

Календарно-учебный график второго года обучения, 216 часов

№	Дата		Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля	Примечание
	Планируемая	Фактическая					
1.	02.09.2025		2	Безопасность в походах. Вводное занятие. Туризм – познание, отдых, спорт. Инструктаж по технике безопасности. Обзор предстоящих походов и соревнований	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
2.	04.09.2025		2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по спелеотуризму	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос	
3.	06.09.2025		2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в тренировочном зале	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
4.	09.09.2025		2	Правила поведения и техника безопасности в походах, в пещере.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
5.	11.09.2025		2	Правила поведения и техника безопасности в походах, в пещере.	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ	

						педагога	
6.	13.09. 2025		2	Техника безопасности при движении до места проведения мероприятий, соревнований. Правила поведения на соревнованиях	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
7.	16.09. 2025		2	Аварийная ситуация	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
8.	18.09. 2025		2	Аварийная ситуация	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
9.	20.09. 2025		2	Спелеоподготовка. Подземный базовый лагерь (ПБЛ)	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
10.	23.09. 2025		2	Подземный базовый лагерь (ПБЛ)	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
11.	25.09. 2025		2	Терминология, словарь: Основные понятия, терминология и классификация подземных препятствий	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
12.	27.09. 2025		2	Терминология, словарь: Основные понятия, терминология и классификация подземных препятствий	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
13.	30.09. 2025		2	Терминология, словарь: Основные понятия, терминология и	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос,	

				классификация подземных препятствий		наблюдение и анализ педагога
14.	02.10.2025		2	Спелеоснаряжение	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
15.	04.10.2025		2	Спелеоснаряжение	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
16.	07.10.2025		2	Спелеоснаряжение	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
17.	09.10.2025		2	Особенности питания в пещере	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос
18.	14.10.2025		2	Транспортировка груза по пещере	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения

19.	16.10. 2025		2	Транспортировка груза по пещере	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	заданий Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
20.	18.10. 2025		2	Транспортировка груза по пещере	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
21.	21.10. 2025		2	Виды навесок	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
22.	23.10. 2025		2	Виды навесок	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
23.	25.10. 2025		2	Виды навесок	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ	

						педагога, контроль выполнен ия заданий	
24.	28.10. 2025		2	Горизонтальные перила	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
25.	30.10. 2025		2	Горизонтальные перила	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
26.	01.11. 2025		2	Горизонтальные перила	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
27.	06.11. 2025		2	Организация страховки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
28.	08.11.		2	Организация страховки	МАУ ДО	Беседа,	

	2025				ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
29.	11.11. 2025		2	Организация страховки	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
30.	13.11. 2025		2	Организация страховки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
31.	15.11. 2025		2	Техника вязания узлов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
32.	18.11. 2025		2	Техника вязания узлов	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль	

						выполнен ия заданий	
33.	20.11. 2025		2	Техника вязания узлов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
34.	22.11. 2025		2	Техника вязания узлов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
35.	25.11. 2025		2	Техника вязания узлов	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
36.	27.11. 2025		2	Техника вязания узлов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
37.	29.11. 2025		2	Техника вязания узлов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение	

						ие и анализ педагога, контроль выполнения заданий
38.	02.12.2025		2	Техника вязания узлов	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
39.	04.12.2025		2	Учебно-тренировочный поход	ЛПЗ	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий
40.	06.12.2025		2	Топография и ориентирование . Ориентирование в пещере	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога
41.	09.12.2025		2	Топография и ориентирование . Ориентирование в пещере	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, наблюдение и анализ педагога
42.	11.12.2025		2	Топография и ориентирование . Ориентирование в пещере	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога
43.	13.12.2025		2	Планы и разрезы карты-схемы пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, устный опрос
44.	16.12.2025		2	Современные методы топосъемки пещер	СК Амфибия, большой	Беседа, наблюдение

					спортзал	ие и анализ педагога	
45.	18.12.2025		2	Современные методы топосъемки пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога	
46.	20.12.2025		2	Спелеология и краеведение. Пещерные отложения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога	
47.	23.12.2025		2	Классификация пещер. Районирование пещер	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, анализ педагога	
48.	25.12.2025		2	Экология и охрана пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога	
49.	27.12.2025		2	Учебно-тренировочный поход	ЛПЗ	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполненных заданий	
50.	30.12.2025		2	Промежуточная аттестация	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	
51.	08.01.2026		2	Первая помощь. Транспортировка пострадавшего	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога	
52.	10.01.2026		2	Методы обнаружения пострадавшего	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	

53.	13.01. 2026		2	Особенности комплектации подземной аптечки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
54.	15.01. 2026		2	Кровотечение. Первая доврачебная помощь при наружном и внутреннем кровоотечении	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
55.	17.01. 2026		2	Механическая травма. Первая доврачебная помощь при повреждениях мягких тканей и суставов.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
56.	20.01. 2026		2	Раны. Первая помощь при ранах. Десмургия	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
57.	22.01. 2026		2	Ожоги. Первая доврачебная помощь при ожогах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и	
58.	24.01. 2026		2	Отморожения.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
59.	27.01. 2026		2	Электротравма. Первая доврачебная помощь при травме от воздействия технического и атмосферного электричества	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
60.	29.01. 2026		2	Асфиксия (удушение). Первая доврачебная помощь при асфиксии	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
61.	31.01. 2026		2	Отравление. Первая доврачебная помощь при отравлении	МАУ ДО ДЮЦ СТ,	Беседа, опрос,	

					Каб.№ 2/4	наблюдение и анализ педагога	
62.	03.02.2026		2	Техника SRT (техника одной веревки). Подбор снаряжения	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
63.	05.02.2026		2	Техника SRT (техника одной веревки). Подбор снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
64.	07.02.2026		2	Техника SRT (техника одной веревки). Подбор снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
65.	10.02.2026		2	Техника SRT (техника одной веревки). Подбор снаряжения	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
66.	12.02.2026		2	Перестежки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, соревновательная практика	
67.	14.02.2026		2	Перестежки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, соревновательная практика	

						практика	
68.	17.02. 2026		2	Перестежки	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, соревновательная практика	
69.	19.02. 2026		2	Перестежки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, соревновательная практика	
70.	21.02. 2026		2	Перестежки	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, соревновательная практика	
71.	24.02. 2026		2	Перестежки	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, соревновательная практика	
72.	26.02. 2026		2	Контеcт	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога, соревнования	
73.	28.02.		2	Контеcт	МАУ ДО	Наблюд	

	2026				ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	ение и анализ педаго га, соревн ования	
74.	03.03. 2026		2	Контеcт	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюде ние и анализ педаго га, соревн ования	
75.	05.03. 2026		2	Контеcт	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюде ние и анализ педаго га, соревн ования	
76.	07.03. 2026		2	Контеcт	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюде ние и анализ педаго га, соревн ования	
77.	10.03. 2026		2	Соло-спасение	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога	
78.	12.03. 2026		2	Соло-спасение	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога	
79.	14.03. 2026		2	Соло-спасение	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ	

						педагога	
80.	17.03. 2026		2	Соло-спасение	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
81.	19.03. 2026		2	Соло-спасение	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога	
82.	21.03. 2026		2	Учебно-тренировочный поход	ЛПЗ	Наблюдение и анализ педагога, контроль выполнения заданий	
83.	24.03. 2026		2	Общая физическая и специальная подготовка. Общая физическая подготовка. Отработка общеразвивающих упражнений	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет	
84.	26.03. 2026		2	Общая физическая подготовка. Отработка общеразвивающих упражнений	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет	
85.	28.03. 2026		2	Общая физическая подготовка. Отработка общеразвивающих упражнений	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет	

86.	31.03. 2026		2	Специальная подготовка. Развитие силовой выносливости	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет	
87.	02.04. 2026		2	Специальная подготовка. Развитие силовой выносливости	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет	
88.	04.04. 2026		2	Специальная подготовка. Развитие силовой выносливости	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет	
89.	07.04. 2026		2	Специальная подготовка. Укрепление мышечного корсета	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет	
90.	09.04. 2026		2	Специальная подготовка. Укрепление мышечного корсета	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ педагога, практический зачет	
91.	11.04. 2026		2	Специальная подготовка. Укрепление мышечного корсета	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение и анализ	

						педагога, практичес кий зачет	
92.	14.04. 2026		2	Специальная подготовка. Работа с веревкой и снаряжением	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
93.	16.04. 2026		2	Специальная подготовка. Работа с веревкой и снаряжением	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюден ие и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
94.	18.04. 2026		2	Специальная подготовка. Работа в замкнутом пространстве, темноте, в условиях высокой влажности, низких температур	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	наблюден ие и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
95.	21.04. 2026		2	Специальная подготовка. Работа в замкнутом пространстве, темноте, в условиях высокой влажности, низких температур	СК Амфибия, большой спортзал	наблюден ие и анализ педагога, контроль выполнен ия заданий	
96.	23.04. 2026		2	Специальная подготовка. Работа в замкнутом пространстве, темноте, в условиях высокой влажности, низких температур	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	наблюден ие и анализ педагога, контроль выполнен	

						ия заданий	
97.	25.04.2026		2	Подготовка к походу. Изучение карты местности и пещеры	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа , контроль выполнения заданий	
98.	28.04.2026		2	Подготовка к походу. Изучение карты местности и пещеры	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа , контроль выполнения заданий	
99.	30.04.2026		2	Распределение обязанностей в группе	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа , контроль выполнения заданий	
100	05.05.2026		2	Сбор продуктов, снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога	
101	07.05.2026		2	Сбор продуктов, снаряжения	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение и анализ педагога	
102	12.05.2026		2	Упаковка продуктов, снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога	
103	14.05.2026		2	Упаковка продуктов, снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога	
104	16.05.2026		2	Разбор походов. Анализ ситуаций	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа , наблюдение педагога, контроль выполнения заданий	
105	19.05.2026		2	Поведение участников, руководителей похода	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа , наблюдение педагога,	

						контроль выполнения заданий	
106	21.05.2026		2	Результаты похода	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение педагога, контроль выполнения заданий	
107	23.05.2026		2	Промежуточная аттестация	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	
108	26.05.2026		2	Итоговое занятие «Выход из подземелья»	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Педагогическое наблюдение, анализ педагога	
Итого			216				

Содержание программы 2 года обучения

1. Безопасность в походах (14часов)

1.1. Вводное занятие. Туризм-познание, отдых, спорт. Инструктаж по технике безопасности. Обзор предстоящих походов и соревнований. (2 часа)

Теория: краткий рассказ о спелеотуризме как способе познания мира, отдыха и спорта. Значение туризма для физического, духовного развития. Обзор видов туризма. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: рассмотрение теоретических знаний на практике. Отработка правил техники безопасности.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и тренировочном зале (2 часа)

Теория: изучение правил поведения на занятиях, техника безопасности при работе со снаряжением, при работе с верёвкой на опоре; техника безопасности в учебном кабинете; техника безопасности на скалодроме.

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

1.3. Техника безопасности в походах, пещере (4 часа)

Практика: соблюдение техники безопасности в походе, отработка техники движение группы и организации базового лагеря. Соблюдение техники безопасности в пещере и на подходе к пещере.

1.4. Аварийная ситуация (4 часа)

Теория: изучение причин 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 (24 часа)

2.1. Подземный базовый лагерь (ПБЛ) (4 часа)

Теория: изучение необходимых условий для установки ПБЛ. Меры предосторожности: учет факторов затопления, осыпания. Организация быта в ПБЛ. Вынос мусора на поверхность.

Практика: установка ПБЛ.

2.2. Терминология, словарь (6 часов).

Теория: изучение основные спелеологические термины и понятия, их определения и расшифровка. Общепринятые термины и понятия в спелеотуризме.

2.3. Спелеоснаряжение (6 часов)

Теория: изучение истории 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 (2 часа).

Теория: составление таблицы расход калорий, сублимированных продуктов, организация горячего питания. Что такое модули. Подготовка к многодневному выходу в пещеру.

2.5. Транспортировка груза по пещере (6 часов).

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) (38 часов)

3.1. Виды навесок (6 часов)

Теория: изучение видов навесок: вертикальные, карабинные, бескарабинные. Сходства и отличия навесок; принцип работы и основные правила при навеске; меры предосторожности при организации навески. Необходимая длина карема. Понятие «фактор-2».

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

3.2. Горизонтальные перила (6 часов).

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

3.3. Организация страховки (8 часов)

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.

3.4. Техника узлов (16 часов)

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

Практика: отработка навыков завязывания узлов.

3.5. Учебно-тренировочный поход (2 часа)

Практика: практическая отработка навыков подготовки снаряжения, вязания туристских узлов, выполнение обязанностей руководителя группы и его помощника.

4. Топография и ориентирование (12 часов).

4.1. Ориентирование в пещере (6 часов)

Теория: Изучение методов ориентирования: 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 (2 часа).

Теория: знакомство с типичными ошибками, допускаемыми при топосъемке пещер.

Практика: построение планов, разрезов пещер.

4.3. Современные методы топосъемки пещер (4 часа).

Теория: знакомство с современными компьютерными программами. Приборы DistoX – лазерные дальномеры со встроенным компасом в связке с наладонными коммуникаторами. Плюсы и минусы техники.

Практика: топосъемка современными методами.

5. Спелеология и краеведение (8 часов)

5.1. Пещерные отложения (2 часа)

Теория: изучение натечных, остаточных, антропогенных и водно-механических отложений. Необходимые климатические и морфологические условия для образования разных видов натечных образований. Процесс образования.

5.2. Классификация пещер. Районирование пещер (2 часа)

Теория: знакомство с классификацией пещер по образованию и строению. Типы и подтипы рельефа. Спортивная классификация пещер. Категории сложности.

5.3. Экология и охрана пещер (2 часа).

Теория: изучение карстовых районов 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, Алтай-Саянский, Средне-Сибирский, Байкало-Становский, Дальневосточный.

5.4. Учебно-тренировочный поход (2 часа)

Теория организация и закрепление навыков ориентирования, постановки лагеря, разведение костра. Работа в команде. Обучение технике безопасности и правилам поведения в походе.

Практика: прохождение маршрута с элементами ориентации (карта, компас, природные ориентиры). Выполнение заданий. Преодоление естественных препятствий (переправа, овраг, завал). Отработка навыков работы в команде: распределение обязанностей, взаимопомощь.

6. Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика: выполнение тестирования. Сдача нормативов.

7. Первая помощь (22 часа)

7.1. Транспортировка пострадавшего (2 часа)

Теория: знакомство со способами 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.

7.2. Методы обнаружения пострадавшего (2 часа)

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.

Практика: отработка навыков в малых группах или парах с использованием подручных средств.

7.3. Особенности комплектации подземной аптечки (2 часа)

Теория: изучение требований 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.).

7.4. Кровотечение. Первая доврачебная помощь при наружном и внутреннем кровотечении (2 часа).

Теория: Кровотечение: понятие, причины (заболевания, механические повреждения). Виды кровотечений: наружное и внутреннее, артериальное, венозное, смешанное, капиллярное, паренхиматозное. Основные проявления различных видов наружного кровотечения. Основные признаки внутреннего кровотечения в зависимости от места локализации: в полость груди (плевральную), брюшную полость, в просвет полых органов.

Первая доврачебная помощь при наружном кровотечении. Основные виды остановки кровотечений: пальцевое прижатие, сосуда на его протяжении, наложение давящей повязки, форсированное сгибание конечности, наложение медицинского жгута и закрутки из подручных средств. Первая доврачебная помощь при внутреннем кровотечении различной локализации.

Особенности транспортировки пострадавшего с кровотечением.

Практика: отработка навыков остановки кровотечения с использованием маникена-тренажера, бинтов, жгутов, салфеток, подручных средств.

7.5. Механическая травма. Первая доврачебная помощь при повреждениях мягких тканей и суставов (2 часа).

Теория: изучение механических травм: понятие, основные причины. Признаки закрытых повреждений мягких тканей организма: ушиба, растяжения и разрыва связок, разрывов мышц. Первая доврачебная помощь при таких повреждениях.

Понятие синдрома длительного раздавливания. Первая доврачебная помощь при синдроме сдавливания.

Признаки вывиха, первая доврачебная помощь при вывихах суставов.

Переломы костей конечностей. Виды, ориентировочные и достоверные признаки.

Транспортная иммобилизация (наложение шин, фиксирующие повязки) при различных переломах костей конечностей.

Черепно-мозговые травмы. Переломы костей свода и основания черепа.

Повреждения мозга: сотрясение, ушиб, сдавление. Признаки черепно-мозговой травмы. Первая доврачебная помощь при открытой и закрытой черепно-мозговой травме.

Травмы позвоночника с повреждением и без повреждения спинного мозга.

Правила транспортировки пострадавших с повреждением головы и позвоночника на щите и носилках. Правила укладывания пострадавшего на носилки. Правила переноски пострадавшего на носилках.

Перелом костей таза, ребер, способы транспортировки пострадавших в зависимости от характера травмы. Очередность транспортировки в очаге

массового поражения. Травматический шок: основные проявления, методы профилактики.

Практика: отработка навыков оказания первой помощи при наиболее частых травмах: ушибах, растяжках разрывах связок. Алгоритм действий.

7.6. Раны. Первая помощь при ранах. Десмургия (2 часа)

Теория: изучение ран: понятие, виды, основные признаки различных видов ран, возможные осложнения.

Оказание первой доврачебной помощи при ранах. Первичная обработка раны. Классификация повязок. Бинтовые повязки, их виды, правила наложения.

Варианты бинтовых повязок на различные части тела.

Практика: отработка навыков обработки ран и основных типов повязок на манекен, друг другу, с использованием стерильных материалов. Алгоритм выполнения.

7.7. Ожоги. Первая доврачебная помощь при ожогах (2 часа)

Теория: изучение ожогов. Классификация ожогов по повреждающему фактору (термические, химические, лучевые) и глубине поражения (четыре степени). Определение площади ожога. Ожоговый шок. Понятие ожоговой болезни. Порядок оказания и объем мероприятий первой помощи. Первая доврачебная помощь при термических ожогах. Особенности химических ожогов. Первая доврачебная помощь при химических ожогах. Особенности оказания первой доврачебной помощи при ожогах слизистой оболочки глаз, рта, пищевода.

Практика: отработка четкого алгоритма действий при термических ожогах с применением средств охлаждения и защиты поврежденной кожи. Выполнение упражнений на отработку алгоритма действий при ожогах.

7.8. Отморожения (2 часа)

Теория: изучение основ оказания первой помощи при отморожении и общем замерзании. Первая доврачебная помощь при тепловом и солнечном ударах. Отморожения: понятие, значение метеорологических факторов и состояния организма в развитии отморожения, классификация отморожения по глубине поражения. Первая помощь при отморожении в полевых и домашних условиях. Доставка пострадавшего в медицинское учреждение.

Общее охлаждение организма. Признаки, первая доврачебная помощь при общем замерзании. Тепловой и солнечный удар. Причины возникновения, признаки. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе.

Практика: отработка алгоритма выполнения действий при обморожениях разной степени. выполнение специальных упражнений по предложенному сценарию.

7.9. Электротравма. Первая доврачебная помощь при травме от воздействия технического и атмосферного электричества (2 часа)

Теория: изучение электротравм. Механизм действия электрического тока на организм. Признаки поражения электрическим током. Тактика первой доврачебной помощи. Меры безопасности при оказании помощи пострадавшему от действия электрического тока. Признаки поражения атмосферным электричеством, первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего от действия атмосферного электричества.

Практика: прохождение вводного инструктажа. Отработка действий по обеспечению собственной безопасности и оказанию помощи, пострадавшему от источника тока. Отработка алгоритма выполнения действий на манекене. Выполнение специальных упражнений по предложенному сценарию.

7.10. Асфиксия (удушение). Первая доврачебная помощь при асфиксии (2 часа)

Теория: изучение понятия, классификации, основных признаков асфиксии. Странгуляционная асфиксия (повешение, сдавление петлей, руками). Признаки данного вида асфиксии и первая доврачебная помощь. Обтурационная асфиксия (попадание инородного тела в дыхательные пути). Признаки перекрытия верхних дыхательных путей. Первая доврачебная помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути.

Утопление. Виды утопления: истинное, «сухое», вызванное внезапной остановкой сердца и дыхания. Оказание первой помощи при утоплении.

Компрессионная асфиксия от сдавливания грудной клетки и живота (в толпе, при придавливании тяжелыми предметами и др.). Первая доврачебная помощь при компрессионной асфиксии.

Практика: Отработка приемов и алгоритма выполнения действий оказания помощи подавившемуся человеку, потерявшему сознание и др. действий пострадавшим по заданному сценарию с использованием тренажера.

7.11. Отравление. Первая доврачебная помощь при отравлении (2 часа)

Теория: изучение порядка действий при укусах змей и ужаления членистоногих. Первая доврачебная помощь при укусах и ужалениях.

Отравления: понятие, классификация ядов. Принципы первой доврачебной помощи при отравлении неизвестным ядом. Признаки наиболее часто встречающихся отравлений: пищевых, лекарственными препаратами, алкоголем, антифризом, анилином, ядовитыми грибами, кислотами и щелочами. Принципы первой доврачебной помощи при отравлениях в зависимости от яда и пути его попадания в организм человека. Укусы змей.

Признаки действия нейротоксического яда, геморрагического, свертывающего кровь и местного отечно-некротизирующего яда. Оказание

первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего. Ужаления членистоногих. Признаки укуса пчелы, осы, скорпиона, каракурта. Аллергические реакции на ужаления. Первая доврачебная помощь при ужалениях.

Практика: отработка приемов и алгоритма выполнения действий оказания помощи при отравлении по заданному сценарию с использованием тренажера. Выполнение упражнений.

8. Техника СРТ (42 часа)

8.1. Подбор снаряжения (8 часов)

Теория: изучение последствий неправильного выбора и подгонки снаряжения: 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 (12 часов)

Теория: знакомство с оттяжкой. Элемент навески, изменяющий направление веревки. Основная веревка (ОВ) – веревка, предназначенная для передвижения и страховки.

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

8.3. Контест (10 часов)

Теория: знакомство с контестом. Подъем по непрерывной веревке в помещениях, имеющих ограниченную высоту.

Практика: прохождение веревочного контеста 30 и 70 метров.

8.4. Соло спасение (10 часов)

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

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

8.5. Учебно-тренировочный поход (2 часа)

Теория: закрепление навыков ориентирования, постановки лагеря, разведение костра. Работа в команде. Обучение технике безопасности и правилам поведения в походе.

Практика: прохождение маршрута с элементами ориентации (карта, компас, природные ориентиры). Выполнение заданий. Преодоление естественных препятствий (переправа, овраг, завал). Отработка навыков работы в команде: распределение обязанностей, взаимопомощь.

9. Общая физическая и специальная подготовка (30 часов)

9.1. Общая физическая подготовка (6 часов)

Практика: проведение эстафет, лыжных прогулок. Основные упражнения ориентированы на создание предпосылок, обеспечивающих непрерывный рост спортивного мастерства: упражнения на скорость движений, на силу, выносливость, гибкость и ловкость (точность движений).

9.2. Специальная подготовка. Развитие силовой выносливости (6 часов)

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

9.3. Специальная подготовка. Развитие мышечного корсета (6 часов)

Практика: отработка основных упражнений, ориентированных на создание предпосылок, обеспечивающих непрерывный рост спортивного мастерства: упражнения на развитие мышечного корсета, скорость движений, на силу, выносливость, гибкость и ловкость (точность движений).

9.4. Специальная подготовка. Работа с веревкой и снаряжением. 6 часов)

Теория: изучение назначения и видов альпинистского снаряжения. Требования к состоянию снаряжения. Организация страховки. Техника безопасности при работе с веревкой.

Практика: организация верхней и нижней страховки. Техника спуска и подъема по веревке. Оработка базовых приемов эвакуации.

9.5. Специальная подготовка. Работа в замкнутом пространстве, темноте, в условиях высокой влажности, низких температур(6 часов)

Теория: изучение особенности замкнутых пространств. Психофизиологические факторы. Средства индивидуальной защиты. Техника безопасности.

Практика: отработка входа и выхода из замкнутых пространств с использованием страховочных систем и средств связи. Работа в условиях ограниченной видимости: фонарей, звуковых сигналов, тактильных ощущений.

10. Подготовка к походу (14 часов)

10.1. Изучение карты местности и пещеры(4 часа)

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.

10.2. Распределение обязанностей в группе (2 часа)

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

10.3. Сбор продуктов, снаряжения (4 часа)

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.

10.4. Упаковка продуктов, снаряжения (4 часа)

Теория: изучение способов 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.

11. Разбор походов (6 часов)

11.1. Анализ ситуаций (2 часа)

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

11.2. Поведение участников, руководителей похода (2 часа)

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

11.3. Результаты похода (2 часа)

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).

12. Промежуточная аттестация. (2 часа)

Практик: проведение тестирование. Сдача контрольных нормативов.

13. Итоговое занятия «Выход из подземелья» (2 часа)

Практика: защита творческих работ.

Планируемые результаты второго года обучения

Предметные:

К концу второго года обучения обучающиеся:

- углубят базовые знания по спелеотуризму;
- сформируют основные спелеологические навыки и умения;
- укрепят здоровье, улучшат общее физическое развитие.

У обучающихся будут развиты:

- готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;

- необходимые двигательные качества: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы:

- необходимые физические и специальные туристско-спелеологических навыков;
- основы психологической готовности к занятиям спелеотуризмом;
- готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций.
- умения эффективно передавать свой опыт новичкам.
- знания о законах природы и географии родного края.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- общая культура, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- культура здорового и безопасного образа жизни, экологическая культура;
- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- психологическая культура и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции.

Задачи 3-го года обучения:

Предметные

- углубить практические знания в спортивной спелеологии;

- привить обучающимся устойчивый интерес к спелеотуризму;
- развить умения и навыки прохождения маршрутов различной категории сложности;
- сформировать начальные инструкторские навыки;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с Правилами спелеотуризма и Регламентом;
- дать представления о культуре и природе России через туристско-краеведческую деятельность.

Метапредметные:

- Совершенствовать туристско-спелеологические навыки;
- обеспечить устойчивую психологическую готовности к занятиям спелеотуризмом;
- воспитать готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций;
- углубить практические знания в спелеотуризме.
- укрепить здоровье и развить физические качества личности.
- углубить практические знания в спелеотуризме.

Личностные:

- сформировать осознанный выбор своей будущей профессиональной деятельности;
- развить интерес обучающихся к познанию, творчеству, выявлению и активизации внутренних ресурсов обучающихся;
- сформировать товарищеских отношений, уважительного отношения к старшим, к истории и традициям своей семьи;
- сформировать понимание важности знаний истории своей страны, малой родины, духовно-нравственных традиций российского общества.

Учебный план 3 года обучения, 324 ч.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Краткое содержание/ Форма занятия/ форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая туристская подготовка	12	6	6	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тактика и стратегия спелеопроходов. Обзор предстоящих походов и соревнований	3	3	-	Беседа, опрос, Наблюдение и анализ педагога
1.2	Альпинизм и его связь со спелеотуризмом	3	1	2	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
1.3	Водный туризм и его связь со спелеотуризмом	3	1	2	Беседа, опрос, Наблюдение и анализ педагога
1.4	Лыжный туризм и его связь со спелеотуризмом	3	1	2	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
2	Тактика прохождения пещер	24	7	17	
2.1	Горизонтальные и лабиринтовые пещеры	6	1	5	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
2.2	Вертикальные пещеры	15	3	12	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
2.3	Обводненные пещеры	3	3	-	Беседа, опрос
3	Первопрохождение пещер	27	12	15	
3.1	Методы поиска пещер	21	6	15	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ педагога
3.2	Прохождение, исследование и дальнейшие действия	3	3	-	Беседа, опрос
3.3	Кадастр пещер	3	3	-	Беседа, опрос
4	Спелеоподготовка	51	15	36	
4.1	Обвеска обводненных пещер	18	6	12	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ
4.2	Спасательные работы в пещерах	21	6	15	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий, наблюдение,

					анализ
4.3	Фото и видео съемка в пещерах	12	3	9	Беседа, опрос, наблюдение, анализ
5	Деятельность инструктора	27	12	15	
5.1	Необходимые документы для осуществления туристского путешествия	6	3	3	Беседа, опрос, наблюдение, анализ
5.2	Психологическая атмосфера в группе	6	3	3	Беседа, наблюдение и анализ педагога
5.3	Обязанности руководителя группы	9	3	6	Беседа, опрос, наблюдение, анализ
5.4	Обязанности помощника руководителя группы	6	3	3	Беседа, опрос, наблюдение, анализ
6	Промежуточная аттестация	3	1	2	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
7	Учебно-тренировочный поход	6	-	6	Наблюдение, контроль выполнения заданий
8	Промышленный альпинизм	18	8	10	
8.1	Техника безопасности	3	1	2	Беседа, опрос, наблюдение, анализ
8.2	Необходимое снаряжение и экипировка	6	3	3	Беседа, опрос, наблюдение, анализ
8.3	Связь промышленного альпинизма со спелеотуризмом. Отличительные особенности	3	1	2	Беседа, опрос, наблюдение, анализ
8.4	Организация работы на объекте	6	3	3	Беседа, наблюдение, анализ
9	Подводные погружения в пещерах	15	6	9	
9.1	Техника безопасности	3	1	2	Беседа
9.2	Необходимое снаряжение	3	1	2	Беседа
9.3	Знакомство с техникой подводного погружения в пещерах	3	1	2	Беседа
9.4	Психологическая подготовка	6	3	3	Беседа
10	Общая физическая и специальная подготовка	51	6	45	

10.1	Общая физическая подготовка. Развитие способности длительное время работать с собственным весом, снаряжением и преодолевать препятствия. Работа с мышцами-стабилизаторами.	18	3	15	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ
10.2	Специальная подготовка. Тренировки на веревках, лестницах и работу с карабинами. Комплекс упражнений на развитие выносливости ног, верхнего пояса и хвата, мышц кора и спины, гибкости	33	3	30	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ
11	Подготовка к походу	18	-	18	
11.1	Изучение карты местности и пещеры	6	-	6	Наблюдение, анализ педагога
11.2	Распределение обязанностей в группе	3	-	3	Наблюдение, анализ педагога
11.3	Сбор продуктов, снаряжения	3	-	3	Наблюдение, анализ педагога
11.4	Упаковка продуктов, снаряжения	6	-	6	Наблюдение, анализ педагога
12	Учебно-тренировочный поход	15	-	15	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий
13	Разбор походов	9	-	9	
13.1	Анализ ситуаций. Поведение участников, руководителей похода	3	-	3	Наблюдение и анализ педагога
13.2	Результаты похода. Оформление творческого отчета	3	-	3	Наблюдение и анализ педагога
13.3	Защита творческих отчетов по итогам учебно-тренировочных походов	3	-	3	Наблюдение, анализ педагога
14	Краеведение	36	6	30	
14.1	Туристические возможности Республики Башкортостан	9	3	6	Беседа, опрос
14.2	Условные знаки, карты, топография	3	-	3	Беседа, опрос
14.3	Экология и охрана пещер	3	-	3	Беседа, опрос
14.4	Водный туризм. Плавсредства для совершения походов	3	3	-	Беседа, опрос
14.5	Устройство байдарок «Таймень», «Салют». Техника гребли на байдарках	3	-	3	Беседа, опрос, контроль выполнения

					заданий
14.6	Погрузка и разгрузка плавсредств	3	-	3	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
14.7	Узлы, используемые в водном туризме	3	-	3	Контроль выполнения заданий
14.8	Пеший туризм. Организация переправ	3	-	3	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
14.9	Виды страховок.	3	-	3	Беседа, контроль выполнения заданий
14.10	Использование техники пешеходного туризма, техники горного туризма	3	-	3	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий
15	Итоговая аттестация	3	1	2	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
16	Итоговое занятие. Защита проектов	9	-	9	Наблюдение, анализ педагога
	ИТОГО	324	80	244	

Календарно-учебный график 3-го года обучения, 324 часа

№	Дата		Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации / контроля	Примечание
	Планируемая	Фактическая					
1.	02.09.2025		3	Общая туристская подготовка. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тактика и стратегия спелеопроходов. Обзор предстоящих походов и соревнований	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, Наблюдение и анализ педагога	
2.	04.09.2025		3	Альпинизм и его связь со спелеотуризмом	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
3.	06.09.		3	Водный туризм и его связь со	МАУ ДО ДЮЦ СТ,	Беседа,	

	2025			спелеотуризмом	Каб.№ 2/4	опрос, Наблюдени е и анализ педагога	
4.	09.09. 2025		3	Лыжный туризм и его связь со спелеотуризмом	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнени я заданий	
5.	11.09. 2025		3	Тактика прохождения пещер. Горизонтальные и лабиринтовые пещеры	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнени я заданий	
6.	13.09. 2025		3	Горизонтальные и лабиринтовые пещеры	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнени я заданий	
7.	16.09. 2025		3	Вертикальные пещеры	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнени я заданий	
8.	18.09. 2025		3	Вертикальные пещеры	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнени я заданий	
9.	20.09. 2025		3	Вертикальные пещеры	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнени я заданий	
10.	23.09. 2025		3	Вертикальные пещеры	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнени я заданий	
11.	25.09. 2025		3	Вертикальные пещеры	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, контроль выполнени я заданий	
12.	27.09.		3	Обводненные пещеры	МАУ ДО	Беседа,	

	2025				ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	опрос	
13.	30.09. 2025		3	Первопрохождение пещер. Методы поиска пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
14.	02.10. 2025		3	Методы поиска пещер	СК Амфибия, большой спортзал	Контроль выполнени я заданий, наблюдени е, анализ педагога	
15.	04.10. 2025		3	Методы поиска пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнени я заданий, наблюдени е, анализ педагога	
16.	07.10. 2025		3	Методы поиска пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнени я заданий, наблюдени е, анализ педагога	
17.	09.10. 2025		3	Методы поиска пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнени я заданий, наблюдени е, анализ педагога	
18.	14.10. 2025		3	Методы поиска пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнени я заданий, наблюдени е, анализ педагога	
19.	16.10. 2025		3	Методы поиска пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнени я заданий, наблюдени е, анализ педагога	
20.	18.10. 2025		3	Прохождение, исследование и дальнейшие действия	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос	
21.	21.10. 2025		3	Кадастр пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	

22.	23.10.2025		3	Спелеоподготовка. Обвеска обводненных пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
23.	25.10.2025		3	Обвеска обводненных пещер	СК Амфибия, большой спортзал	Контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ	
24.	28.10.2025		3	Обвеска обводненных пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ	
25.	30.10.2025		3	Обвеска обводненных пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ	
26.	01.11.2025		3	Обвеска обводненных пещер	СК Амфибия, большой спортзал	Контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ	
27.	06.11.2025		3	Обвеска обводненных пещер	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ	
28.	08.11.2025		3	Спасательные работы в пещерах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
29.	11.11.2025		3	Спасательные работы в пещерах	СК Амфибия, большой спортзал	Контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ	
30.	13.11.2025		3	Спасательные работы в пещерах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ	
31.	15.11.2025		3	Спасательные работы в пещерах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнения заданий, наблюдение, анализ	
32.	18.11.		3	Спасательные работы в пещерах	СК	Контроль	

	2025				Амфибия, большой спортзал	выполнени я заданий, наблюдени е, анализ	
33.	20.11. 2025		3	Спасательные работы в пещерах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнени я заданий, наблюдени е, анализ	
34.	22.11. 2025		3	Спасательные работы в пещерах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Контроль выполнени я заданий, наблюдени е, анализ	
35.	25.11. 2025		3	Фото и видео съемка в пещерах	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос	
36.	27.11. 2025		3	Фото и видео съемка в пещерах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдени е, анализ	
37.	29.11. 2025		3	Фото и видео съемка в пещерах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдени е, анализ	
38.	02.12. 2025		3	Фото и видео съемка в пещерах	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос, наблюдени е, анализ	
39.	04.12. 2025		3	Деятельность инструктора. Необходимые документы для осуществления туристского путешествия	ЛПЗ	Беседа, опрос, наблюдени е, анализ	
40.	06.12. 2025		3	Деятельность инструктора. Необходимые документы для осуществления туристского путешествия	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдени е, анализ	
41.	09.12. 2025		3	Психологическая атмосфера в группе	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, наблודה ние и анализ педагога	
42.	11.12. 2025		3	Психологическая атмосфера в группе	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблודה ние и анализ	

						педагога	
43.	13.12.2025		3	Обязанности руководителя группы	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, наблюдение и анализ педагога	
44.	16.12.2025		3	Обязанности руководителя группы	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение и анализ педагога	
45.	18.12.2025		3	Обязанности руководителя группы	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога	
46.	20.12.2025		3	Обязанности помощника руководителя группы	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение и анализ педагога	
47.	23.12.2025		3	Обязанности помощника руководителя группы	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение и анализ педагога	
48.	25.12.2025		3	Промежуточная аттестация	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Тестирование, выполнение контрольных нормативов	
49.	27.12.2025		3	Учебно-тренировочный поход	ЛПЗ	Наблюдение, контроль выполнения заданий	
50.	30.12.2025		3	Учебно-тренировочный поход	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, контроль выполнения заданий	
51.	08.01.2026		3	Промышленный альпинизм. Техника безопасности	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение, анализ	
52.	10.01.2026		3	Необходимое снаряжение и экипировка	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение	

						е, анализ	
53.	13.01. 2026		3	Необходимое снаряжение и экипировка	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога	
54.	15.01. 2026		3	Связь промышленного альпинизма со спелеотуризмом. Отличительные особенности	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение, анализ	
55.	17.01. 2026		3	Организация работы на объекте	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, наблюдение, анализ	
56.	20.01. 2026		3	Организация работы на объекте	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
57.	22.01. 2026		3	Подводные погружения в пещерах. Техника безопасности	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа	
58.	24.01. 2026		3	Необходимое снаряжение	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа	
59.	27.01. 2026		3	Знакомство с техникой подводного погружения в пещерах	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа	
60.	29.01. 2026		3	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа	
61.	31.01. 2026		3	Психологическая подготовка	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос, контроль выполнения заданий	
62.	03.02. 2026		3	Общая физическая и специальная подготовка. Общая физическая подготовка. Развитие способности длительное время работать с собственным весом	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос	
63.	05.02. 2026		3	Общая физическая подготовка. Развитие способности длительное время работать с собственным весом.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
64.	07.02.		3	Общая физическая и специальная	МАУ ДО ДЮЦ СТ,	Наблюдение	

	2026			подготовка. Общая физическая подготовка. Развитие способности длительное время работать со снаряжением	Каб.№ 2/4	е, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
65.	10.02.2026		3	Общая физическая и специальная подготовка. Общая физическая подготовка. Развитие способности длительное время работать со снаряжением	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
66.	12.02.2026		3	Общая физическая и специальная подготовка. Общая физическая подготовка. Работа с мышцами-стабилизаторами.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
67.	14.02.2026		3	Общая физическая и специальная подготовка. Общая физическая подготовка. Работа с мышцами-стабилизаторами.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
68.	17.02.2026		3	Специальная подготовка. Тренировки на веревках, лестницах и работу с карабинами. Комплекс упражнений на развитие выносливости ног, верхнего пояса и хвата, мышц кора и спины, гибкости	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос	
69.	19.02.2026		3	Специальная подготовка. Тренировки на веревках, лестницах и работу с карабинами.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
70.	21.02.2026		3	Специальная подготовка. Тренировки на веревках, лестницах и работу с карабинами.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
71.	24.02.2026		3	Специальная подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости ног,	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, анализ педагога,	

				верхнего пояса и хвата		контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
72.	26.02.2026		3	Специальная подготовка. Комплекс упражнений на развитие мышц кора и спины, гибкости	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
73.	28.02.2026		3	Специальная подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости ног, верхнего пояса и хвата, мышц кора и спины, гибкости	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
74.	03.03.2026		3	Специальная подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости ног, верхнего пояса и хвата, мышц кора и спины, гибкости	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
75.	05.03.2026		3	Специальная подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости ног, верхнего пояса и хвата, мышц кора и спины, гибкости	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
76.	07.03.2026		3	Специальная подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости ног, верхнего пояса и хвата, мышц	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль	

				кора и спины, гибкости		выполнены задания, соревновательная практика	
77.	10.03.2026		3	Специальная подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости ног, верхнего пояса и хвата, мышц кора и спины, гибкости	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
78.	12.03.2026		3	Специальная подготовка. Комплекс упражнений на развитие выносливости ног, верхнего пояса и хвата, мышц кора и спины, гибкости	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
79.	14.03.2026		3	Подготовка к походу. Изучение карты местности и пещеры	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога	
80.	17.03.2026		3	Подготовка к походу. Изучение карты местности и пещеры	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, анализ педагога	
81.	19.03.2026		3	Распределение обязанностей в группе	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
82.	21.03.2026		3	Сбор продуктов, снаряжения	ЛПЗ	Беседа, опрос	
83.	24.03.2026		3	Упаковка продуктов, снаряжения	СК Амфибия, большой спортзал	Беседа, опрос	
84.	26.03.2026		3	Упаковка продуктов, снаряжения	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, опрос	
85.	28.03.2026		3	Учебно-тренировочный поход	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий,	

						соревновательная практика	
86.	31.03.2026		3	Учебно-тренировочный поход	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
87.	02.04.2026		3	Учебно-тренировочный поход	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
88.	04.04.2026		3	Учебно-тренировочный поход	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
89.	07.04.2026		3	Учебно-тренировочный поход	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий, соревновательная практика	
90.	09.04.2026		3	Разбор походов. Анализ ситуаций. Поведение участников, руководителей похода	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
91.	11.04.		3	Результаты похода. Оформление	МАУ ДО ДЮЦ СТ,	Наблюдение	

	2026			творческого отчета	Каб.№ 2/4	е, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
92.	14.04.2026		3	Защита творческих отчетов по итогам учебно-тренировочных походов	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, анализ педагога	
93.	16.04.2026		3	Краеведение. Туристические возможности Республики Башкортостан	МАУ ДО ДЮОЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа опрос	
94.	18.04.2026		3	Краеведение. Туристические возможности Республики Башкортостан	МАУ ДО ДЮОЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, беседа	
95.	21.04.2026		3	Краеведение. Туристические возможности Республики Башкортостан	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, беседа	
96.	23.04.2026		3	Условные знаки, карты, топография	МАУ ДО ДЮОЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа	
97.	25.04.2026		3	Экология и охрана пещер	МАУ ДО ДЮОЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа	
98.	28.04.2026		3	Водный туризм. Плавсредства для совершения походов	МАУ ДО ДЮОЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, диагностические задания	
99.	30.04.2026		3	Устройство байдарок «Таймень», «Салют». Техника гребли на байдарках	МАУ ДО ДЮОЦ СТ, Каб.№ 2/4	Беседа, практическое задание	
100.	05.05.2026		3	Погрузка и разгрузка плавсредств	МАУ ДО ДЮОЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога	
101.	07.05.2026		3	Узлы, используемые в водном туризме	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	
102.	12.05.2026		3	Пеший туризм. Организация переправ	МАУ ДО ДЮОЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдение, анализ педагога, контроль выполнения заданий	

103.	14.05. 2026		3	Виды страховок.	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдени е, анализ педагога, контроль выполни я заданий	
104.	16.05. 2026		3	Использование техники пешеходного туризма, техники горного туризма	СК Амфибия, большой спортзал	Наблюдени е, анализ педагога, контроль выполни я заданий	
105.	19.05. 2026		3	Итоговая аттестация	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Тестирован ие, выполни е контрольн ых нормативо в	
106.	21.05. 2026		3	Итоговое занятие. Защита проектов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдени е, анализ педагога	
107.	23.05. 2026		3	Итоговое занятие. Защита проектов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдени е, анализ педагога	
108.	26.05. 2026		3	Итоговое занятие. Защита проектов	МАУ ДО ДЮЦ СТ, Каб.№ 2/4	Наблюдени е, анализ педагога	
Итого			324				

Содержание программы третьего года обучения

1. Общая туристская подготовка (12 часов)

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тактика и стратегия спелеопроходов. Обзор предстоящих походов и соревнований (3 часа)

Теория: изучение необходимого снаряжения, правил поведения в пещере, работы с верёвками и страховкой. Действия в экстренных ситуациях.

Планирование маршрута, распределение ролей в группе, календарь мероприятий. Подготовка к участию, анализ типовых маршрутов.

Практика: демонстрация использования снаряжения, отработка базовых узлов.

1.2. Альпинизм и его связь со спелеотуризмом (3 часа)

Теория: знакомство с альпинистским снаряжением и техниками альпинизма, отличие и сходство со спелеотуризмом. Возможность использования альпинистского снаряжения в спелеотуризме (скальные крючья, кошки, ледоруб, ледобур), техника безопасности в горах, тактика движения в горах.

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

1.3. Водный туризм и его связь со спелеотуризмом (3 часа)

Теория: изучение видов рек (горные и равнинные). Категории сложности в водном походе. Опасности и препятствия на водных участках спелеомаршрута, виды сплавных средств и их устройство, техника безопасности на водных маршрутах, способы переправы.

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

1.4. Лыжный туризм и его связь со спелеотуризмом (3 часа)

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, отработка на тренажере лыжника.

2. Тактика прохождения пещер (24 часа)

2.1. Горизонтальные и лабиринтовые пещеры (6 часов)

Теория: изучение самые большие по протяжённости и объёму пещеры мира и России. 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 (15 часов)

Теория: изучение самых глубоких пещер 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 (3 часа)

Теория: изучение основных опасностей в пещерах. Паводок (наводнение). Внезапность паводков. Сезонность паводков, виды паводков: ливневые, от снеготаяния, затопления. ТБ в обводненных пещерах. Опасность переохлаждения в обводненных пещерах.

3. Первопрохождение пещер (27 часов)

3.1. Методы поиска пещер (21 час)

Теория: Изучение карты. Перенос границы распространения карстующихся пород с геологической карты на топографическую. 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. Классификация типов ходов и подземных рельефов.

Практика: отработка методики поиска любой известной пещеры.

3.2. Прохождение, исследование и дальнейшие действия (3 часа)

Теория: изучение этапов освоения карстовых полостей: найти и разведать, произвести топоъемку и построить карту-схему пещеры, сделать описание пещеры (кадастровое, спортивно-техническое, описание животного и растительного мира).

3.3. Кадастр пещер (3 часа)

Теория: ознакомление с кадастровым описанием 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 (51 час)

4.1. Обвеска обводненных пещер. (18 часов)

Теория: знакомство с методами учета 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 (21 час)

Теория: изучение трудностей при спасательных операциях в пещерах: рельефные условия, отсутствие постоянного источника света, температурный режим, специфика работы со снаряжением. Полиспагст. Дивейтор. Живейтор. Репартидор. Троллей.

Практика: отработка навыков организации полиспагста, репартидоров, дивейторов, живейторов, троллей.

4.3. Фото и видеосъемка в пещерах (12 часов)

Теория: знакомство с принципом 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.

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

5. Деятельность инструктора (27 часов)

5.1. Необходимые документы для осуществления туристского путешествия (6 часов)

Теория: оформление походной документации. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК). Маршрутная книжка.

Практика: заполнение маршрутной документации.

5.2. Психологическая атмосфера в походе (6 часов)

Теория: морально-психологическая подготовка руководителя и членов группы к запланированному спелеопутешествию. Условия продуктивной работы с людьми.

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

5.3. Обязанности руководителя группы (9 часов)

Теория: ознакомление с требованиями к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы. Обязанности руководителя группы до начала похода, в походе, 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 (6 часов)

Теория: оказание помощи руководителю группы в подготовке к походу. Организация работы членов группы. Подготовка снаряжения. Соблюдение режима движения. Организация базового лагеря.

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

6. Промежуточная аттестация (3 часа)

Практика: выполнение тестирования по пройденным темам, выполнение контрольных нормативов.

7. Учебно-тренировочный поход (6 часов)

Практика: практическая отработка навыков подготовки снаряжения, вязания туристских узлов, выполнение обязанностей руководителя группы и его помощника.

8. Промышленный альпинизм (18 часов)

8.1. Техника безопасности (3 часа)

Теория: изучение главных направлений обеспечения безопасности при ведении верхолазных работ методами промышленного альпинизма. Опасные и вредные факторы. Требования к состоянию здоровья верхолаза-канатчика (промышленного альпиниста), к общей и специальной подготовке верхолаза – канатчика.

Практика: соблюдение норм техники безопасности.

8.2. Необходимое снаряжение и экипировка (6 часов)

Теория: изучение требований к одежде и обуви. Снаряжение. Современные самостопорящие устройства (I'D, stop, grigri). Принцип работы

системы зажима с плавающим роликом и шанта (устройства для подъема по веревке).

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

8.3. Связь со спелеотуризмом. Отличительные особенности (3 часа)

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

Практика: изучение устройства и правил работы со снаряжением: каски, обвязки, карабины, спусковые и страховочные устройства.

8.4. Организация работы на объекте (6 часов)

Теория: организация безопасного пространства на объекте. Узлы и их применение в промальпинизме. Организация страховки и самостраховки. Динамическая страховка. Страховка в нестандартных ситуациях.

Практика: отработка навыков организации страховки и самостраховки, вязания узлов.

9. Подводные погружения в пещерах (15 часов)

9.1. Техника безопасности (3 часа)

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

Практика: соблюдение правил техники безопасности.

9.2. Необходимое снаряжение (3 часа)

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

9.3. Знакомство с техникой подводного погружения в пещерах (3 часа)

Теория: изучение плавучести и дыхания – положительная, отрицательная и нейтральная плавучесть; контроль давления посредством легких, грузов, с использованием компенсатора.

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

9.4. Психологическая подготовка (6 часов)

Теория: изучение способов справиться с паникой под водой. Способы саморегуляции и самовоздействия, связанные с дыханием, самопрограммированием, использованием образов.

10. Общая физическая и специальная подготовка (51 час)

10.1. Общая физическая подготовка (18 часов)

Теория: изучение значения физической подготовки, техники выполнения упражнений на работу с собственным весом, снаряжением, с мышцами-стабилизаторами.

Практика: выполнение упражнений на работу с собственным весом, снаряжением, с мышцами-стабилизаторами.

10.2 Специальная подготовка (33 часов)

Теория: изучение значения специальной подготовки, техники выполнения специальных упражнений.

Практика: выполнение упражнений на развитие выносливости ног, верхнего пояса, хвата, мышц кора и спины.

11. Подготовка к походу (18 часов)

11.1. Изучение карты местности и пещеры (6 часов)

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.

11.2. Распределение обязанностей в группе (3 часа)

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

11.3. Сбор продуктов, снаряжения (3 часа)

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.

11.4. Упаковка продуктов, снаряжения (6 часов)

Практика: сушка продуктов. Распределение груза между участниками похода. Упаковка продуктов и снаряжения в рюкзаки и транспортные мешки. Сбор модулей для выхода в пещеру.

12. Учебно-тренировочный поход (15 часов)

Практика: практическая отработка навыков подготовки к походу, по закупке, сбору и упаковке продуктов, подготовки снаряжения.

13. Разбор походов (9 часов)

13.1. Анализ ситуаций. Поведение участников, руководителей похода (3 часа)

Практика: анализ различных ситуаций (опасных, непредвиденных, нестандартных), случившихся в походе и выводы из анализа этих ситуаций. Анализ поведения участников и руководителей в конкретной ситуации.

13.2. Результаты похода (3 часа)

Практика: сбор материалов. Отчет о походе участниками похода в любой творческой форме (газета, видео или слайд фильм, рассказ, доклад и др.). Отчет о походе для МКК.

13.3. Защита творческих отчетов по итогам учебно-тренировочных походов (3 часа)

Практика: выступление с защитой своих творческих отчетов.

14. Краеведение (36 часов)

14.1. Туристические возможности Республики Башкортостан (9 часов)

Теория: ознакомление с туристическими маршрутами Республики Башкортостан, г. Нефтекамска, п. Николо-Березовка.

Практика: посещение историко-краеведческого музея.

14.2. Условные знаки, карты, топография (3 часа)

Теория: Изучение значения топографии и карт. Основные понятия: карта, план, масштаб, условные знаки

Практика: Чтение карты с помощью условных знаков

14.3. Экология пещер (3 часа)

Теория: ознакомление с правилами поведения при посещении 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.

14.4. Водный туризм. Плавсредства для совершения походов (3 часа)

Теория: изучение основных понятий: маршрут, категория сложности, безопасность. Виды плавсредств: байдарки, катамараны, рафты, надувные лодки, плоты.

Практика: изучение устройства байдарки, катамарана, надувной лодки

14.5. Устройство байдарок «Таймень», «Салют». Техника гребли на байдарках (3 часа)

Теория: Обзор байдарок «Таймень» и «Салют». История создания и назначение. Основные отличия между моделями.

Практика: Практическая работа по сборке «Тайменя» и «Салюта». Укладка и крепление снаряжения. Выполнение гребков на суше и на воде. Повороты, торможение, удержание курса.

14.6. Погрузка и разгрузка плавсредств (3 часа)

Теория: изучение конструкций плавсредств, особенностей подготовки плавсредств к походам.

Практика: выполнение сборки и разборки плавсредств, проверки исправности, уход за снаряжением.

14.7. Узлы, используемые в водном туризме (3 часа)

Практика: отработка навыков вязания узлов: булинь, восьмерка, шкотовый и др.

14.8. Пеший туризм. Организация переправ (3 часа)

Теория: изучение истории, видов пеших походов. Классификация переправ: по ширине, глубине, скорости течения, характеру дна. Оценка сложности и опасности переправы

Практика: выбор маршрута с пересечением водной преграды, изучение карт, расчёт времени и километража, определение мест стоянок, оценка сложности и рисков.

14.9. Виды страховок (3 часа)

Теория: изучение видов страховок, снаряжение для страховок

Практика: отработка навыков самостраховки, навыков страховки партнера.

14.10. Использование техники пешеходного туризма, горного туризма (3 часа)

Теория: изучение принципов техники пешеходного и горного туризма, изучение техники передвижения по различным рельефам.

Практика: Движение по пересечённой местности с рюкзаком. Подъём и спуск по склонам разными способами.

15. Итоговая аттестация (3 часа)

Теория: выполнение тестирования

Практика: выполнение контрольных нормативов

16. Итоговой занятие. Защита проектов (9 часов)

Практика: защита проектов.

Планируемые результаты третьего года обучения.

Предметные:

По итогам третьего года обучения у обучающихся будут сформированы:

- теоретические и практические знания и устойчивый интерес к спелеотуризму;
- умения и навыки прохождения маршрутов различной категории сложности;
- навыки соревновательной деятельности в соответствии с Правилами спелеотуризма и Регламентом;
- представления о культуре и природе России через туристско-краеведческую деятельность.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- начальным инструкторским навыкам.

Обучающиеся овладеют:

- основными умениями по использованию средств информационных и коммуникативных технологий;

- системой знаний, умений и навыков в области спелеотуризма.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы:

- туристско-спелеологические навыки;
- устойчивая психологическая готовности к занятиям спелеотуризмом;
- готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций;
- практические знания в спелеотуризме.
- потребность в сохранении и укреплении своего здоровья, в развитии физических качеств.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- осознанный выбор своей будущей профессиональной деятельности;
- интерес к познанию, творчеству, выявлению и активизации внутренних ресурсов;
- бережное отношение к истории и традициям своей семьи, уважительное отношение к окружающим;
- понимание важности знаний истории своей страны, малой родины, духовно-нравственных традиций российского общества.

1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы обучающийся приобретет следующие результаты:

Предметные:

Обучающийся:

- будет иметь общее представление о спелеотуризме как познавательно-творческом виде деятельности;

- овладеет первоначальными навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях спелеотуризма;
- освоит смежные виды туризма;
- сформирует предметные компетенции, спелеотуристские навыки и умения;
- будет готов к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
- овладеет умением организовывать собственную учебную деятельность;
- сможет продемонстрировать психологическую подготовку к прохождению пещер и маршрутов различных категорий сложности;
- будут сформированы начальные инструкторские навыки.

Метапредметные:

У обучающегося:

- будут развиты внимание, память, наблюдательность, творческое воображение, логическое мышление, умение сравнивать и сопоставлять;
- будут развиты физические качества: сила, выносливость, ловкость и др.;
- будут сформированы коммуникативные навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- будет сформирован устойчивый интерес к туризму и изучению спелеологии;
- будет расширено представление о культуре и природе России, экологической культуре через участие в спелеотуристских походах;
- культура здорового и безопасного образа жизни, стремление к укреплению физического здоровья;
- овладеет навыками анализа, обобщения, умениями творчески выполнять задания, проявлять критичность, гибкость мышления и свою индивидуальность.

Личностные:

Обучающийся:

- овладеет навыками работы в команде, умением довести начатое дело до конца;
- реализует свой творческий и личностный потенциал через участие в деятельности объединения «Спелеотуризм»;
- будет уважительно и бережно относиться к культурному наследию страны через воспитание духовно-нравственных, гражданско-патриотических качеств, формирование общей культуры

У обучающегося:

- будет сформирован устойчивый интерес к спасательным и техническим специальностям, что позволит осознанно подойти к выбору своей будущей профессиональной деятельности.

У обучающегося, освоившего данную Программу, будут сформированы и развиты ключевые компетенции:

- компетенция личностного самосовершенствования формирование способности осознавать необходимость здорового образа жизни, способности к саморефлексии, самоанализу и самоконтролю проявлению творческих способностей;
- информационно-коммуникативная компетенция: умение извлекать, использовать и передавать информацию из разных источников;
- ценностно-смысловая компетенция: умение давать оценку себе и окружающим людям, выбирать установки для своих действий, принимать решения;
- учебно-познавательная компетенция: умение ставить цель и организовывать ее достижение, организовывать планирование, анализ,

рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике туризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) проводятся с использованием методов групповой технологии: в микрогруппах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П П. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м. а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.
- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

– не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

- Оборудование зала:

1. Кабинет №2, №4 по туризму:

- столы - 2шт., стулья – 10 шт., плакаты – 10 шт., маты - 7шт., папки - 4 шт.

Туристическое снаряжение:

- веревка основная – 1000м., блокировки – 17 шт., карабины - 70 шт., веревки вспомогательные – 10 шт., рукавицы – 17 пар, восьмерки - 17шт, жумары - 15шт, Система страховочная 17 шт, Спусковое устройство 17 шт, Пантин 17 шт, Зажим грудной «Кроль» 17 шт, Поддержка «Кроля» 17 шт, Компас жидкостный 17 шт, Курвиметр 17 шт, Каска туристическая 17 шт, Тренажер для проведения сердечно-легочной реанимации 1 шт., Туристическое индивидуальное снаряжение - 17шт.

Видеофильмы по разделам курса «Школа Безопасности»-4 шт.,

Дидактические и раздаточные материалы по основным разделам.

2. Скальный тренажер:

Маты – 11 шт, веревка основная – 5 шт., блокировки – 10 шт., карабины - 30 шт, зацепы-35 шт.

3. Бассейн СК «Амфибия», 1 дорожка.

4. Большой спортивный зал СК «Амфибия».

Информационное обеспечение.

- научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://cyberleninka.ru/>);

- информационно-поисковая система «Пещера» [Электронный ресурс] -

- Режим доступа: (<https://speleoatlas.ru/library/>);
- Единый национальный портал дополнительного образования [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://dop.edu.ru/>);
 - Агентство стратегических инициатив для школьников [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://asi.ru/platforms/>);
 - Журнал путешествий [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://travel.yandex.ru/journal/samye-krasivye-peshchery-mira/>);
 - Комиссия спелеологии и карстоведения [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rgo-speleo.ru/library.htm>);
 - Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://tssr.ru/>);
 - Вестник детско-юношеского туризма [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://tour-vestnik.ru/>);
 - Россия. Виртуальное путешествие [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://film360.rgo.ru/>);
 - Алтайский государственный природный биосферный заповедник [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://altzapoved.ru/virtualnyye-tury>);
 - Кроноцкий заповедник (полуостров Камчатка) (<https://kronoki.ru/ru/multimedia/virtual-tours/>).

Кадровое обеспечение.

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в

квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.2. Формы аттестации и контроля

Освоение программы предусматривает проведение начальной (нулевой) аттестации, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Оценка образовательных результатов проводится с периодичностью в первый год обучения 3 раза в год, второй и третий годы обучения – 2 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает полную оценку динамики достижений обучающихся, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению обучающихся и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у обучающихся.

Вид контроля	Формы и методы контроля
Начальная (нулевая) аттестация – стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне в начале 1-го года обучения (сентябрь).	Тестирование и выполнение контрольных нормативов.
Текущий контроль. Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения.	Педагогическое наблюдение и анализ педагога, беседа, устный опрос, диагностические задания, выполнение контрольных нормативов, практический зачет, соревновательная практика и др.
Промежуточный контроль. Проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	
Промежуточная аттестация проводится с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения содержания программы	Тестирование, выполнение контрольных нормативов

соответствующего периода обучения: 1 год обучения - по итогам полугодия (декабрь), в конце учебного года (май); 2 год обучения - по итогам полугодия (декабрь), в конце учебного года (май); 3 год обучения - по итогам полугодия (декабрь).	
Итоговая аттестация Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Тестирование, выполнение контрольных нормативов

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: Результаты текущего и итогового оценивания по результатам освоения программы в соответствии с учебным планом оформляется в виде Протоколов промежуточной аттестации и итогового оценивания обучающихся в формах, утвержденных Положением «О порядке, формах, периодичности аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск» от 01.09.2022 года № 291.

2.3. Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

Методы обучения

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Метод взаимного обучения. Цель - максимизировать усвоение материала через активный диалог, развитие ответственности и закрепление знаний по принципу «чтобы понять самому, объясни другому». Приемы: взаимный опрос, взаимная проверка, работа в паре, тьюторство сверстников.

Метод проектов. Цель - научить самостоятельно находить решения реальных жизненных проблем, связывая теорию с практикой. Приемы: самостоятельность, связь с реальностью, исследовательские навыки, результативность.

Интерактивные методы. Цель - создать комфортные условия, при которых каждый студент чувствует свою успешность и активно вовлекается в процесс познания. Приемы: дискуссионные, игровые, тренинг-методы.

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний. Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном

процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- *игровые технологии*: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету (Оказание первой помощи пострадавшему);

- *технологии группового обучения*: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);

- *здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии*: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм – это ЗОЖ»);

- *технология развития критического мышления*: построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов-осмысление–рефлексия». Используется практически на любом занятии. Основные приемы: «Тактика прохождения дистанции», «Верные и неверные

утверждения» и др.;

- *кейс-технология*: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров – к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если...» используются практически на любом занятии модулей программы;

- *информационные технологии*: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о туризме), размещенные в на странице педагога в ВК интерактивные игры, ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

Виды учебных занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Основные формы занятия:

- тренировочное занятие;
- практическое занятие;
- занятие-соревнование;
- мастер-класс;
- поход;
- экскурсия.

Занятия делятся на следующие виды:

- первоначального изучения материала;
- повторительно-обобщающие;
- комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса

обучения;

- практические.

Первые два вида занятий – теоретические. Основной вид занятий – комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спелеотуризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по

3. Контрольный		заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки
10. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

Структура учебного занятия.

Алгоритм построения учебного занятия с использованием системно-деятельностного подхода представлен в виде последовательности следующих этапов:

- 1 этап – мотивация к учебной деятельности;
- 2 этап – актуализация знаний;
- 3 этап – проблемное объяснение нового знания;
- 4 этап – первичное закрепление во внешней речи;

5 этап – самостоятельная работа с самопроверкой;

6 этап – включение нового знания в систему знаний и повторение;

7 этап – итог занятия;

8 этап – рефлексия.

Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

2.4. Рабочая программа воспитания

Паспорт рабочей программы воспитания

1.	Вид программы	Рабочая программа воспитания обучающихся в объединении туристско-краеведческой направленности «Спелеотуризм»
2.	Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none">– Конституция Российской Федерации;– Конвенция «О правах ребенка»;– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ; в том числе в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;– Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на срок 2018-2025 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642);– Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте Российской Федерации, протокол от 24.12.2018 №16;– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;

		<p>– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 №678-р.;</p> <p>– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;</p> <p>– Примерная программа воспитания ФГБНУ ИСРО РАО, по заказу Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации и одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02.06.2020 №2/20;</p> <p>– Программа воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан на 2022-2026 годы</p>
3.	Год разработки программы	2025 год
4.	Срок реализации программы	1 год
5.	Система организации контроля	Анализ и оценка начальных и итоговых результатов воспитательной работы проходит ежегодно с использованием диагностических методик. Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года на каждом занятии. Используются коллективный (совместно с детьми) анализ жизнедеятельности детского объединения, отдельных событий.
6.	Сайт учреждения	https://cst02.ru
7.	Исполнители программы	Педагог дополнительного образования, обучающиеся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Пояснительная записка

Раздел 1. Особенности организации воспитательной деятельности в объединении туристско-краеведческой направленности «Спелеотуризм»

Программа воспитания туристско-краеведческой направленности — это программа, направленная на приобщение учащихся к туристско-краеведческой деятельности, изучение истории, культуры и природных особенностей родного края. Включает в себя элементы пешего, горного, водного и других видов туризма, а также краеведения.

Объединение «Спелеотуризм» туристско-краеведческой направленности действует с 2023 года при Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан. Деятельности объединения направлена на:

- реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спелеотуризм»;
- проведение походов, соревнований, сборов, туристических фестивалей, чемпионатов, первенств и других мероприятий;
- организационное и информационно-методическое сопровождение образовательных организаций и УДО по направлению деятельности.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан располагается в малонаселенном, спальном районе города. Туристическое объединение активно взаимодействует с близ расположенными школами, учреждениями дополнительного образования, спортивной школой, туристско-краеведческим музеем и экологическими объединениями города.

Туристическое объединение объединяет 50 обучающихся возраста 12–14 лет из городских школ, увлеченных туристско-краеведческой деятельностью. Средний возраст обучающихся – 13 лет. В каждой группе занимается не более 20 обучающихся.

В состав входят дети разного социального статуса; 12% детей из неполных семей, 1 человек находится на учете в ПДН, что делает актуальной работу по профилактике правонарушений. Наличие в составе объединения детей разных национальностей делает актуальной работу по формированию межнациональных отношений на основе взаимоуважения, понимания разнообразия культурных традиций. Большинство родителей (законных представителей) обучающихся - рабочие.

Основными направлениями деятельности программы воспитания при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спелеотуризм» являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, экологическое, краеведческое, профориентационное, здоровьесберегающее.

Организация воспитательного процесса основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и обучающихся:

- принцип опоры на ценности, предусматривающий совместное (педагога и обучающихся) размышление, осмысление базовых, традиционных культурных ценностей и обретения на их основе совместного опыта социально ценной деятельности, межличностных отношений;
- принцип безопасной среды, предполагающий создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья, психологически комфортной атмосферы взаимодействия, а также неукоснительного соблюдения законности и прав ребенка и семьи, конфиденциальности информации о них;

– принцип деятельностного подхода к организации педагогического взаимодействия, реализуемый посредством вовлечения обучающихся в активную познавательную, творческую и организаторскую деятельность;

– принцип креативности и самореализации, предполагающий сотворчество педагогов и обучающихся как условие самораскрытия личности и стимул самосовершенствования в соответствии с возможностями, склонностями, потребностями, интересами, направленностью личности, профессиональным самоопределением;

– принцип свободы выбора, предусматривающий добровольность участия в деятельности детского объединения.

Объединение имеет богатые традиции походов, участия в соревнованиях и конкурсах различных уровней (муниципальный, республиканский, межрегиональный). Среди наиболее важных результатов – призовые места в республиканских соревнованиях «Школа безопасности», «Зимняя вишня», в республиканском конкурсе туристских походов «Путешествуем вместе по Башкортостану» и др.

Подготовка и участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях, походах и пр. сплачивают команды, развивают чувство ответственности, взаимовыручки и доверия между участниками. Совместная работа над достижением общей цели укрепляет командный дух, повышает мотивацию и способствует раскрытию потенциала каждого ребенка. Соревнования также помогают выявить сильные стороны участников, научиться эффективно распределять роли и ресурсы, развивать лидерские качества и умение принимать решения в условиях ограниченного времени и ресурсов. Этот опыт становится ценным активом для дальнейшего развития и достижения высоких результатов.

Раздел 2. Цели и задачи воспитания

Цель воспитания:

Создание условий для формирования социально ответственной, физически развитой и психологически устойчивой личности подростка через вовлечение в деятельность по спелеотуризму, развитие исследовательского потенциала и патриотического воспитания.

Целевые приоритеты программы:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса обучающихся;
- активное формированию российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаний об Отечестве, объектах национального достояния России;
- формирование навыков сотрудничества, умения ладить, находить оптимальные, рациональные решения проблем и др.

Достижению **цели** будет способствовать решение следующих **задач**:

- использовать воспитательный потенциал занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спелеотуризм» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества;
- использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества;
- развивать детскую активность средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного самоутверждения, воспитания самостоятельности и ответственности обучающихся, формирования товарищеских отношений;

- развивать интерес обучающихся к познанию, творчеству, выявлению и активизации внутренних ресурсов, обучающихся;
- формировать осознанный выбор своей будущей профессиональной деятельности;
- создавать психологически комфортную среду в детском коллективе, основанную на доброжелательных взаимоотношениях, доверии и сотрудничестве.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися понятия о своей культурной принадлежности (идентичности);
- сформированность личностных ценностей по отношению своей Родине; бережного отношения к природе и окружающему миру; понимания значимости духовно-нравственных традиций российского общества, важности знаний истории своей страны и малой родины; ценностного отношения к здоровому и активному образу жизни; способности к саморазвитию и самореализации;
- развитие личностных качеств обучающихся, (патриотизма, толерантности, гражданственности), посредством индивидуальной работы с обучающимися и совместным участием в мероприятиях.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения (объяснение, рассказ, беседа, диспут), метод положительного примера (педагога, родителей, обучающихся), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спелеотуризм» является формирование интереса к познанию отечества, готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины; формирование установок на здоровый образ жизни.

Ориентирами для содержания воспитательной деятельности являются базовые ценности: семья, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Рабочая программа воспитания объединения «Спелеотуризм» туристско–краеведческой направленности построена по модульному принципу. Структура модуля включает в себя задачу, виды, формы, содержание деятельности, направленные на развитие творческих способностей каждого ребенка, самостоятельности мышления, умения видеть и понимать прекрасное, личностных качеств обучающихся (патриотизма, толерантности). Модули соответствуют направлениям воспитательной деятельности.

Модуль 1. «Воспитательные возможности занятия»

Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия туристско-краеведческой направленности обладают уникальными возможностями воспитания.

Задача модуля – использование воспитательного потенциала занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности. Реализация педагогом воспитательных возможностей занятия предполагает:

– включение в содержание обучения туристско-краеведческой направленности знаний об особенностях природы, культуры, истории России, малой родины, о соотечественниках (великих путешественниках, ученых, других известных личностях, внесших вклад в благополучие России), что способствует развитию чувства гордости и ответственности за национальное достояние, формированию российской гражданской идентичности, воспитанию патриотизма и гражданской позиции;

– целенаправленное использование экологических знаний, развитие чувства бережного отношения к природе, обучение элементам природоохранной деятельности, что способствует формированию у обучающихся экологического сознания, мировоззрения, в целом экологической культуры как неотъемлемого элемента туристско-краеведческой направленности;

– акцентирование внимания на физическом, волевом и интеллектуальном самосовершенствовании, развитии психологической устойчивости как важных составляющих успешности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Спелеотуризм», по которой осуществляется работа, что стимулирует самовоспитание обучающихся.

Актуальные формы воспитательной деятельности: открытые занятия, беседа, дискуссия, игра, взаимообучения (в парах, микро группах).

Модуль 2. «Профориентация»

Обучающиеся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых учреждением, городом и республикой в рамках профориентационной работы. В процессе реализации дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы «Спелеотуризм» происходит формирование готовности обучающихся к осознанному выбору сферы профессиональной деятельности позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры.

Задача модуля – содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках

Виды, формы, содержание деятельности: участие обучающихся в соревнованиях в качестве судей, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, игра, беседы, диспут, просмотр кинофильмов соответствующей проблематики с последующим их обсуждением, дискуссии с обучающимися, викторины, ролевые игры, встречи со специалистами, профорientационные тематические мероприятия, экскурсии на различные предприятия города.

Модуль 3. «Профилактика детского травматизма»

Одним из важных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания объединения «Спелеотуризм» туристско–краеведческой направленности является формирование у обучающихся представлений о важности соблюдения правил дорожного движения в целях исполнения национального проекта «Безопасные качественные дороги», также важным направлением является организация и проведение профилактических мероприятий по обучению детей безопасному поведению и необходимым действиям в экстремальных ситуациях, в том числе правилам

пожарной безопасности, безопасному поведению на дорогах, на водных объектах, на природе, в местах массового скопления людей.

Задача модуля – воспитание у обучающихся дисциплинированности, культуры поведения и осознанного выполнения правил безопасного поведения, вовлечение обучающихся в мероприятия по профилактике детского травматизма.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение занятий соответствующей тематики, проведение ученических и родительских собраний, информирование жителей города, разработка и распространение агитационных листовок в рамках городских акций: «Внимание, дети!», «Внимание, каникулы!», встречи с инспекторами города, и др.

Модуль 4. «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков»

Подростковый возраст- это возраст физической перестройки организма, изменение самовосприятия и проявление чувства взрослости. Поэтому важно в это время поддержать ребенка.

Задача модуля – формирование нравственно-правового пространства в объединении; создание психологически комфортной среды, основанной на доброжелательных взаимоотношениях, доверии, сотрудничестве и положительном эмоциональном фоне; содействие самореализации обучающихся, с учетом индивидуальных особенностей и т.д.

Виды, формы, содержание деятельности: профилактические беседы, родительские и ученические собрания, круглые столы, наблюдение и экспертные оценки поведения обучающихся со стороны родителей и педагога; мониторинги, лекции, консультации конкурсы, информирование через буклеты, рубрики на стендах, семинары-практики и др.

Модуль 5. «Наставничество»

Дополнительное образование связано с интересами и потребностями ребенка, направлено на раскрытие его способностей и задатков. Поэтому наряду с занятиями в группе в дополнительном образовании используется индивидуальное сопровождение обучающегося. Наставничество содействует профессиональному самоопределению обучающихся, раскрывает их личностный, творческий потенциал, поддерживает формирование и реализацию образовательной траектории обучающихся в воспитательной системе. Помогает обучающимся осознать возможности, потребности и жизненные цели.

Задача модуля – создать условия для наиболее полного, успешного освоения обучающимися туристско-краеведческой деятельности, максимального раскрытия их способностей средствами наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение круглых столов, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, создание условий для установления гармоничных и продуктивных отношений в наставнической паре/группе; обеспечение высоких результатов в конкурсах и соревнованиях, создании проектного продукта, а также подготовки к походу; участие наставника и наставляемого в совместных конкурсах, проектных работах, спортивных, культурно-досуговых мероприятиях и др.

Модуль 6. «Семья – фактор воспитания личности»

Успех воспитания в семье может быть обеспечен только в том случае, когда созданы благоприятные условия для роста и всестороннего развития ребенка. Успешность совместной работы с семьей во многом зависит от эффективного взаимодействия педагога и родителей: от согласованности в постановке целей и задач воспитания, установления приоритетов

личностного и деятельностного компонентов в развитии детей, создания благоприятных условий для развития детской самостоятельности – важнейшего условия взросления и становления.

Задача модуля – создание оптимальных условий функционирования и совершенствования сотрудничества с родителями (законными представителями) в развитии и воспитании детей.

Виды, формы, содержание деятельности: система мероприятий, позволяющих родителям ближе познакомиться со спецификой работы объединения «Спелеотуризм», его воспитательной и развивающей средой: проведение родительских собраний, участие родителей в походах, мастер-классах, соревнованиях, в работе Совета родителей, походах выходного дня и других мероприятиях, организованных совместно с родителями, прохождение диагностики уровня удовлетворенности организацией работы в объединении «Спелеотуризм» и др.

Модуль 7. «Каникулярный досуг»

Каникулярный досуг с обучающимися объединения «Спелеотуризм» построен на поиске новых подходов, форм организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в основе которых лежит принцип массовости и общедоступности мероприятий по интересам, развития творчества, социально-значимой направленности, единство оздоровительной и воспитательной работы (многодневные походы, туристические слеты и др.). Обучение во время каникул существенно отличается. Усвоение знаний превращается из целей в средства развития ребенка. Упор делается на практическую направленность, более неформальное общение.

Задача модуля – создание развивающей среды для развития личностного и творческого потенциала детей и подростков, удовлетворения

индивидуальных интересов, формирование культуры здорового образа жизни, вхождение в систему социальных связей.

Виды, формы, содержание деятельности: многодневные походы, экскурсии, туристические слеты, мастер-классы по выживанию в походных условиях, ролевые игры на развитие позитивного мышления, потребности в самоопределении, принятии ответственности за себя, свои поступки, за дело, порученное или инициированное, тренинги, упражнения, направленные на формирование навыков, согласованных взаимодействий в коллективной деятельности и др.. Выбранные формы мероприятий отражают специфику их проведения в детском коллективе, создают свое уникальное познавательное и воспитательное пространство.

Модуль 8. «Туризм и краеведение»

Туристско-краеведческая направленность является сама по себе эффективным воспитательным средством и обладает большим образовательным потенциалом в системе гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания, влияет на формирование личности обучающегося.

Задача модуля – развитие интереса обучающихся к туристской деятельности и краеведческому исследованию; формирование умений и навыков основ туристской подготовки, поисковой, исследовательской и проектной деятельности; включение обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края.

Виды, формы, содержание деятельности: система мероприятий, позволяющих сформировать необходимые умения и навыки, способствующие достижению поставленных задач данного модуля: туристические фестивали, учебно-тренировочные походы, многодневные

походы, соревнования различного уровня по видам спортивного туризма (пешеходный, спелео, водный и др.), республиканские соревнования «Школа безопасности», Республиканский конкурс туристских походов «Путешествуем вместе по Башкортостану» и др.

Модуль 9. «Спортивное оздоровление»

Модуль включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, как теоретические, так и практические части подвижных игр. Модуль помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Задача модуля – воспитание у обучающихся осознанного отношения к необходимости заниматься спортом, развивать сообразительность, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции; воспитание культуры спортивного поведения, ценностного отношения к спорту как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Виды, формы, содержание деятельности: чемпионаты, первенства, соревнования различного уровня по видам спортивного туризма (спортивное ориентирование, скалолазание, спелео и др.), беседы, праздники, физкультминутки, часы здоровья.

Раздел 4. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;

- творческого взаимодействия в процессе подготовки к совместно проводимым мероприятиям;
- консультаций в групповом чате объединения;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Раздел 5. Основные направления диагностики результатов воспитательной работы

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью педагогического наблюдения, оценки творческих работ педагогом, родителями, сверстниками; отзывов, материалов рефлексии (опросы родителей, беседы с детьми, отзывы других участников проводимых мероприятий и др.).

Самоанализ результатов осуществляется по направлениям:

- для изучения социализированной личности обучающегося используется методика М. И. Рожкова, которая позволяет выявить уровень социальной адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся;
- для оценки уровня общего развития коллектива, его динамики и микроклимата в коллективе используется диагностическая методика К.Сишора;
- для оценки жизнедеятельности коллектива используются диагностические методики: опросные методы, беседа, анкетирование, наблюдение, анализ материалов творческих работ. Удовлетворенность родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива оценивается по методике А.А. Андреева «Удовлетворенность родителей жизнедеятельностью коллектива обучающихся объединения «Спелеотуризм». (Приложение 2).

Воспитательная работа осуществляется на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках в других регионах, городах, районах, организациях во время проведения различных мероприятий.

Календарный план мероприятий
объединения «Спелеотуризм»
на 2025-2026 учебный год

№	Модуль (направление)	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
		Сентябрь		
1	Профилактика детского травматизма, Профилактика деструктивного поведения детей и подростков, Семья – фактор воспитания личности	Родительское собрание - «Безопасность детей – забота взрослых!»; - профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения; - проблемы воспитания.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	15.09.2025
2	Семья – фактор воспитания личности, Туризм и краеведение	Походы выходного дня совместно с родителями (законными представителями) «Природные достопримечательности родного края»	ЛПЗ	20.09.2025
3	Туризм и краеведение	75 республиканский туристический фестиваль среди обучающихся	По положению	18-21.09.2025
4	Спортивное оздоровление	Чемпионат Республики Башкортостан по Спортивному туризму на дистанциях спелео «На приз памяти В.Нассонова»	По положению	26.09.25-28.09.25
		Октябрь		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Я знаю Правила дорожного движения»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	07.10.2025

2	Туризм и краеведение	Учебно-тренировочный поход по отработке навыков устройства бивака	ЛПЗ	11-12.10.2025
3	Спортивное оздоровление	Первенство города Нефтекамск по спортивному ориентированию «Золотой лист»	ЛПЗ	17.10.2025
4	Туризм и краеведение	Диспут «Турист – гость или хозяин в лесу?»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	23.10.2025
		Ноябрь		
1	Профориентация	Экскурсия «Знакомство с профессией огнеборца»	Пожарная часть №37	11.11.2025
2	Туризм и краеведение, Спортивное оздоровление	Городские соревнования по пешеходному туризму в закрытых помещениях	МАУ ДО ДЮЦ СТ	25.11.2025
3	Профориентация	Участие обучающихся в Городских соревнованиях по пешеходному туризму в закрытых помещениях в качестве судей	МАУ ДО ДЮЦ СТ	25.11.2025
		Декабрь		
1	Профилактика деструктивного поведения детей и подростков	Профилактическая беседа по правилам поведения в общественных местах	МАУ ДО ДЮЦ СТ	11.12.2025
2	Туризм и краеведение	Республиканский конкурс туристских походов обучающихся «Путешествуем вместе по Башкортостану»	ГАУ ДО РДОЦТ	15.12.2025
3	Спортивное оздоровление	Поход выходного дня для обучающихся «В поисках клада Деда Мороза»	ЛПЗ	20.12.2025
4	Туризм и краеведение	Первенство МАУ ДО ДЮЦ СТ по скалолазанию	СК «Амфибия»	23.12.2025
5	Профориентация	Участие обучающихся в Первенстве МАУ ДО ДЮЦ СТ по скалолазанию в качестве судей	СК «Амфибия»	23.12.2025
		Январь		
1	Каникулярный досуг, Туризм и краеведение, Спортивное оздоровление	Многодневный поход в природный парк «Пермский»	Пермский край	05-09.01.2026
2	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Безопасность на дороге»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	13.01.2026
3	Спортивное оздоровление	Городское Первенство по скалолазанию	СК «Амфибия»	29.01.2026

			»	
		Февраль		
1	Спортивное оздоровление	Открытое Первенство города Нефтекамск по спортивному ориентированию «Первопроходец»	ЛПЗ	06.02.2026
2	Профилактика деструктивного поведения детей и подростков, Наставничество	Круглый стол с использованием кейс-технологии «Риск в походе – оправданный или безрассудный»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	10.02.2026
3	Воспитательные возможности занятия	Открытое занятие «Преодоление препятствий. Соревновательная практика»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	20.02.2026
4	Воспитательные возможности занятия	Поход выходного дня для обучающихся «Масленица идёт, блин да мёд несёт»	ЛПЗ	21.02.2026
5	Спортивное оздоровление	Республиканские соревнования учащихся по спортивному туризму на лыжных дистанциях	г. Уфа	26.02.2026
		Март		
1	Туризм и краеведение, Спортивное оздоровление	Республиканские соревнования по спортивному туризму на дистанциях спелео «Зимняя вишня»	г. Уфа	08.03.2026
2	Спортивное оздоровление	Городские соревнования по легкой атлетике «Кросс»	ЛПЗ	13.03.2026
3	Профорientация	Городская научно-практическая конференция обучающихся организаций дополнительного образования «Наука. Творчество. Исследование», посвященная Году единства народов России	По положению	27.03.2026
4	Туризм и краеведение	Многодневный поход по запланированному маршруту (бэкпэкинг)	ЛПЗ	28-29.03.2026
5	Каникулярный досуг	Экскурсия «Шедевры храмового зодчества»	Храм апостолов Петра и Павла	31.03.2026
		Апрель		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Осторожно – дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	03.04.2026
2	Туризм и	Учебно-тренировочный поход по	ЛПЗ	05.04.2026

	краеведение	отработке навыков ориентирования на местности		
3	Туризм и краеведение, Спортивное оздоровление	Отборочный этап республиканских соревнований «Школа безопасности»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	10.04.2026
		Май		
1	Туризм и краеведение	Республиканские соревнования по спортивному туризму на дистанциях спелео «47 Матч городов Урала»	По положению	08.05.26-11.05.26
2	Семья – фактор воспитания личности, Спортивное оздоровление	Организация похода выходного дня совместно с родителями (законными представителями) «Пеший маршрут «Живописные места Тропы здоровья»	ЛПЗ	23.05.2026
3	Семья – фактор воспитания личности	Мероприятие с приглашением родителей (вручение значков ГТО, присвоение разрядов и пр.)	МАУ ДО ДЮЦ СТ	22.05.2026
4	Туризм и краеведение, Спортивное оздоровление	Кубок и Первенство Республики Башкортостан по спортивному туризму на водных дистанциях	По положению	15-17.05.2026
5	Воспитательные возможности занятия	Открытое занятие «СФП. Развитие навыков передвижения по скальному рельефу»	СК «Амфибия»	21.05.2026
		Июнь		
1	Туризм и краеведение, Спортивное оздоровление	Республиканский этап Всероссийских соревнований «Школа Безопасности»	По положению	01-05.06.2026
2	Каникулярный досуг, наставничество, спортивное оздоровление	Туристический слёт «Вокруг света за несколько дней»	ЛПЗ	15-27.06.2026
3	Каникулярный досуг, туризм и краеведение	Многодневные (категорийные, степенные) походы	По приказу	В течение месяца

2.5. Список литературы

1. Нормативно-правовая литература:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559-1. – М., 2005.
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании».
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного образования, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017N 48226).
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242).
8. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г.

№ 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

14. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на

заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

16. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06.2013г.

17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

18. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан».

19. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.

20. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>.

21. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года.

2. Основная литература для педагога:

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» УТВЕРЖДЕНЫ приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22

апреля 2021 г. № 255

2. Методические рекомендации по организации и проведению юношеских и юниорских первенств России, спартакиад и других детско-юношеских всероссийских официальных спортивных мероприятий. 2019г.
3. Стеблецов Е.А. Воронов Ю.С. Севастьянов В.В. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. -М.: Юрайт, 2021г.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ФЦДЮТиК, 2019г. – 401 с.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания/Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2016г.
6. СоболевС.В.,. Соболева Н.В, Рябинина С.К. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции - пешеходные». Изд.: Сибирский федеральный университет.,2019г.
7. Рундквист Н. Урал Сплавы по рекам. 33 маршрута. /М.2017г.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2015г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. НабатниковойМ.Я. -М.: ФиС, 2016г.
10. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 2015г.
11. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. М.: Изд-во ГАЛО БУБНОВ, 2015г.

3. Дополнительная литература для педагога:

1. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. М., ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.
2. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии» В

помощь туристскому организатору. М., Федеральный центр детско-юношеского туризма, 2014г.

3. Мохнач Н.Н. Валеология. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2004г.

4. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. Тверь, 2007г.

5. Никитин С.Т. Управление стрессом. С.-Петербург, 2003г.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, 2004г.

7. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2005.

4. Литература для обучающихся и родителей

1. Петров Ю.Я. «Жизнь без проблем?! 10 заповедей здоровья и долголетия» Изд. «Автор», 2020г. 160с.

2. Беар Гриллс «Жизнь в дикой природе. Инструкция по выживанию», 2013г.

3. Учебник «Основы Безопасности Жизнедеятельности» 5, 6, 7 класс под общей редакцией Ю.Л. Воробьева – 2-е издание 2012 г.

4. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу: Школа выживания.- Мн.: Современный литератор, 2002.-352 с.

5. В. С. Новиков, В. Н. Тихомиров, И. А. Губанов, К. В. Киселева «Иллюстрированный определитель растений Средней России», 2013г., 666 с.

6. Волцит Петр Михайлович, Целлариус Е. Ю. "Животные России. Определитель" Издательство: [Аванта](#), 2019 г.

5. Интернет-ресурсы:

1. Сайт ФЦДЮТиК <https://fcdtk.ru>

2. Федерация спортивного туризма России <http://www.tssr.ru>

3. Тьюторы здорового образа жизни [http:// http://zdorov-tutor.ru](http://http://zdorov-tutor.ru)

4. Все о туризме – туристическая библиотека <http://tourlib.net/teor.htm>

5. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха <http://tour-vestnik.ru/aktivnyy-otdyh/>

6. Компьютерные игры для спортивного ориентирования <http://orient.narod.ru/games.html>

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Спелеотуризм»

(туристско – краеведческой направленности)

Автор программы: Гарипова Татьяна Владимировна, педагог дополнительного образования. Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спелеотуризм» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные, предметные и метапредметные результаты в освоении курса. В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит профориентационным средством и средством формирования навыков исследовательской деятельности. Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся. Реализация программы предполагает использование интернет-источников, электронных дидактических материалов и цифровых образовательных ресурсов. Информационные материалы подбираются в

соответствии с целями и задачами каждой темы, отдельного занятия, возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Туризм способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности, является отличным средством патриотического воспитания. Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями. Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хороший образовательный уровень. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития. Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Спелеотуризм — это неолимпийский вид спорта, соревновательный вид туризма, представляющий собой скоростное прохождение трассы (с использованием специального снаряжения), на которой плотно сконцентрированы различные препятствия, встречающиеся в туристских походах при посещении пещер.

ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 12-14 лет, срок реализации 3 года. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: А.А. Хуббутдинова, методист, курирующий туристско – краеведческую направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ. 26.08.2026 г.

Договор о сетевой форме реализации образовательных программ

г. Нефтекамск

«29» августа 2025г.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан, осуществляющая образовательную деятельность на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности от 08 октября 2020 года, регистрационный № 5454, выданной Управлением по контролю и надзору в сфере образования Республики Башкортостан, именуемое в дальнейшем «Базовая организация», в лице директора Ременниковой Инны Сергеевны, действующего на основании Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан, с одной стороны, и

Общество с ограниченной ответственностью «Спортивный комплекс «Амфибия» (ООО «СК «Амфибия»), именуемое в дальнейшем «Организация-участник», в лице директора Шарипова Азата Мухарамовича, действующего на основании Устава, с другой стороны, именуемые по отдельности «Сторона», а вместе «Стороны», заключили настоящий договор (далее - Договор) о нижеследующем:

1. Предмет Договора

- 1.1. Предметом настоящего Договора является реализация образовательных программ физкультурно-спортивной направленности Базовой организацией, а Организация-участник в свою очередь обязуется предоставить в пользование объект Спортивного комплекса с плавательным бассейном и игровым залом «Амфибия» в городе Нефтекамск Республики Башкортостан» расположенный по адресу: Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Тракторная, здание 35А (далее – объекты физкультурно-оздоровительного комплекса).
- 1.2. Образовательные программы утверждаются Базовой организацией.
- 1.3. График проведения Образовательных программ утверждается Базовой организацией совместно с Организацией-участником.
- 1.4. Образовательная программа реализуется в период с 01 сентября 2025 г. по 31 мая 2026 г.

2. Осуществление образовательной деятельности при реализации Образовательной программы

- 2.1. Образовательная программа реализуется Базовой организацией с участием Организации-участника.
- 2.2. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации Образовательных программ

(указываются имущество, помещения, оборудование,

Ресурсы).

(далее -

материально-технические или иные ресурсы)

- 2.3. Части Образовательных программ, реализуемые с использованием Ресурсов, время, место их реализации определяются приложением № 1 к настоящему Договору.
- 2.3.1. Стороны вправе вносить изменения в график распределения времени совместного использования объекта Концессионного соглашения, путем обмена выделенных часов по срокам, датам, и времени посещения физкультурно-оздоровительного комплекса, предварительно письменно согласовав их между собой.
- 2.4. Число обучающихся по Образовательным программам (далее - обучающиеся) составляет от 100 до 150 человек.
- Поименный список обучающихся направляется Базовой организацией в Организацию-участник не менее чем за три рабочих дня до начала реализации Образовательных программ, указанных в пункте 2.3 настоящего Договора.
- 2.5. Итоговая аттестация по Образовательной программе проводится Базовой организацией.

2.6. Организация-участник не позднее пяти рабочих дней с момента заключения настоящего Договора определяет лицо, ответственное за взаимодействие с Базовой организацией по предоставлению Ресурсов. Об изменении указанного в настоящем пункте ответственного лица Организация-участник должна незамедлительно проинформировать Базовую организацию.

2.7. Базовая организация обязана:

2.7.1. Назначить ответственных лиц, для реализации Образовательной программы физкультурно-спортивной направленности в тренировочном, образовательном процессе;

2.7.2. Использовать объект соглашения по прямому назначению, в соответствии с п. 1.1 настоящего договора;

2.7.3. Не допускать к посещению лиц, имеющих медицинские противопоказания (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов), а также в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

2.7.4. Обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, предписаний и рекомендаций Роспотребнадзора при посещении спортивного зала Организации-участника, контролировать соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, использование антисептиков).

2.7.5. При использовании объекта соглашения обеспечить соблюдение утвержденных Правил посещения спортивного комплекса, бережно относиться к имуществу Организации-участника, после посещения объекта соглашения оставлять спортивное оборудование в нормальном состоянии;

2.7.6. Обеспечить соблюдение общих правил поведения в общественном месте, правила техники безопасности; при обнаружении признаков аварийного состояния сантехнического, электротехнического и прочего оборудования немедленно сообщать об этом Организации-участнику;

- своевременно освобождать объекты физкультурно-оздоровительного комплекса;

2.7.7. Обеспечивать пропускной режим на объекте, в соответствии с установленными правилами Организации-участника.

2.7.8. Максимальная наполняемость группы, проводимой педагогом Базовой организации составляет 15 человек, в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Раздел V, п. 5.5) и Методическими рекомендациями Минпросвещения России."

3. Срок действия Договора

3.1. Настоящий Договор вступает в силу со дня его заключения.

3.2. Настоящий Договор заключен на период реализации Образовательной программы, предусмотренный пунктом 1.4 настоящего Договора.

4. Ответственность сторон

4.1. Базовая организация несет ответственность:

- за жизнь и здоровье лиц, посещающих спортивный комплекс в рамках предоставленного времени Базовой организацией, в чьих интересах Базовой организацией заключен настоящий договор.

- за порчу оборудования и имущества спортивного комплекса. Размер компенсации Базовой организацией за причиненные убытки в любом случае не могут быть менее стоимости поврежденного оборудования, инвентаря, размера денежной суммы, необходимой для устранения причиненного ущерба (без учета амортизации).

- за не соблюдение требований правил техники безопасности, лицами посещающими объект соглашения, в чьих интересах Базовой организацией заключен настоящий договор.

- за ущерб причиненный в следствии наличия у лиц, заболеваний, препятствующих занятию спортом и физическими упражнениями, посещающих спортивный комплекс, в чьих интересах Базовой организацией заключен настоящий договор.

4.2. Организация участник не несет ответственности:

- за имущество Базовой организации (представителей Базовой организации), в том числе за его личные вещи во время нахождения Базовой организации (представителей Базовой организации) на объекте соглашения.
- за технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства.

5. Заключительные положения

- 5.1. Условия, на которых заключен Договор, могут быть изменены по соглашению Сторон или в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 5.2. Договор может быть расторгнут по соглашению Сторон или в судебном порядке по основаниям, предусмотренным законодательством Российской Федерации.
- 5.3. Действие Договора прекращается в случае прекращения осуществления образовательной деятельности Базовой организации, приостановления действия или аннулирования лицензии на осуществление образовательной деятельности Базовой организации, прекращения деятельности Организации-участника.
- 5.4. Все споры, возникающие между Сторонами по настоящему Договору, разрешаются Сторонами в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.
- 5.5. Настоящий Договор составлен в 2-х экземплярах, по одному для каждой из сторон. Все экземпляры имеют одинаковую юридическую силу. Изменения и дополнения настоящего Договора могут производиться только в письменной форме и подписываться уполномоченными представителями Сторон.
- 5.6. К Договору прилагаются и являются его неотъемлемой частью:
приложение 1- Расписание занятий по реализации части Образовательных программ;

6. Адреса, реквизиты и подписи Сторон

Базовая организация:

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан
452684, Российская Федерация, Республика
Башкортостан, город Нефтекамск, улица
Нефтяников, дом 11д.
Телефон: 8 (34783) 2-00-22
e-mail: cst_nsk@mail.ru
ИНН/КПП: 0264020708/026401001
ОГРН: 1030203260317, отделение НБ
Республика Башкортостан г. Уфа
БИК: 018073401
ЕКС: 40102810045370000067
л/с: 30 113 020 190

Организация-участник:

Общество с ограниченной
ответственностью «Спортивный комплекс
«Амфибия» городского округа
город Нефтекамск
Республики Башкортостан
452685, Российская Федерация, Республика
Башкортостан, город Нефтекамск, улица
Ленина, дом 21/1.
Телефон: 8 (34783) _____
e-mail: _____
ИНН/КПП: 0264082687/026401001
ОГРН: 1240200006463, отделение _____
Республика Башкортостан г. Уфа
БИК: 048073601
ЕКС: _____
л/с: _____

С правилами внутреннего и пропускного
режима Организации-участника
ознакомлен(а):



Директор: _____
М.П.

И.С. Ременникова

Директор: _____

М.П.

А.М. Шарипов



Критерии и показатели

**Критерии и показатели оценки эффективности реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спелеотуризм»
(предметных результатов)**

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся объединения проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками игры, предусмотренными дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Спелеотуризм», проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к занятиям, показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; слабо, проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; применяет знания в знакомой ситуации; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; контролировать свои поступки, может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала и владение практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Критерии оценки и показатели сформированности метапредметных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Высокий уровень освоения программы	9-10	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулирует познавательные цели, активная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия; - контролирует соответствие выполняемых действий способу, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы; - свободно и аргументировано оценивает уже решенные им задачи, может самостоятельно оценить свои возможности еще до решения новой задачи.
Средний уровень освоения программы	7-8	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимает поставленные педагогом цели, способен самостоятельно выдвигать практические задачи, в отношении теоретических задач не всегда может осуществлять целенаправленные действия; - при выполнении действия ориентируется на правило контроля и использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями; - умеет оценивать свои действия в решенной задаче, свои возможности перед решением новой задачи оценивает с помощью педагога.
Низкий уровень освоения программы	6	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - может принимать лишь простейшие цели, не может выделить промежуточные цели; - не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок или контроль носит случайный характер, заметив ошибку, обучающийся не может обосновать своих действий; - не умет и не испытывает потребности оценивать свои действия ни самостоятельно, ни по просьбе педагога. Всецело полагается на оценку педагога.

Критерии оценки и показатели сформированности личностных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<p><i>Высокий уровень:</i> - сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне - «Я делаю» (готов сделать) - 2 балла.</p> <p><i>Средний уровень:</i> - представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл.</p> <p><i>Низкий уровень:</i> - слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 баллов.</p>
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<p><i>Высокий уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого - 2 балла</p> <p><i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого - 1 балл.</p> <p><i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур)- 0 балл</p>
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<p><i>Высокий уровень:</i> - хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию - 2 балла</p> <p><i>Средний уровень:</i> - недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми</p>

		<p>знаниями и умениями, стремится к творчеству -1 балл.</p> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <p>- недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не имеет сознательно поставленных целей в обучении - 0 баллов</p>
Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<p><i>Высокий уровень:</i></p> <p>- высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения - 2 балла</p> <p><i>Средний уровень:</i></p> <p>- предпосылки к адаптивному поведению имеются, но проявляются неустойчиво, ситуативно - 1 балл.</p> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <p>- несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения</p>
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<p><i>Высокий уровень:</i></p> <p>- сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях - 2 балла.</p> <p><i>Средний уровень:</i></p> <p>- представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия»- 1 балл</p> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <p>- отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) - 0 баллов</p>
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<p><i>Высокий уровень:</i></p> <p>- сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях - 2 балла.</p> <p><i>Средний уровень:</i></p> <p>- представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл.</p> <p><i>Низкий уровень:</i></p> <p>- оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребёнка о безопасном и здоровом образе жизни - 0 баллов</p>

Контрольно-измерительные материалы **Входной контроль (начальная (нулевая) аттестация)**

Цель: выявление первоначального уровня знаний, умений и возможностей и определение природных физических качеств обучающихся.

Сроки проведения: сентябрь.

Адресат: обучающиеся первого года обучения.

Форма контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов.

Метод контроля: письменный, практический.

Форма фиксации результатов: протокол результатов аттестации обучающихся

Структура работы: КИМы представлены в форме комплексной работы, которая состоит из двух частей:

- первая часть (задание 1) представлена в форме тестирования, которое состоит из 10 вопросов с выбором одного правильного ответа. Задание 1 направлено на определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области.

- вторая часть (задание 2) состоит из сдачи контрольных нормативов по определению уровня физических данных. Задание 2 направлено на выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде деятельности.

Время проведения работы – 80 минут.

Система оценивания: при оценивании заданий первой части учитываются только правильные ответы, второй части – количество правильно выполненных упражнений. Итоговые результаты начальной

(нулевой) аттестации складываются как среднее арифметическое результатов теоретических и практических знаний и умений обучающихся:

$$\frac{(T+П)}{2} = ИР, \text{ где}$$

T – результат выполнения теоретической части

П – результат выполнения практической части

ИР – итоговый результат аттестации.

Итоговые результаты аттестации записываются в протоколе отдельной графой.

Отслеживание результатов аттестации проводится посредством мониторинга числа обучающихся, успешно прошедших аттестацию. Результатом успешного прохождения аттестации является положительная динамика качественного и количественного выполнения контрольных нормативов.

Задание 1. Тестирование

Инструкция: отметить знаком «+» правильные ответы.

1. Зачем туристу рюкзак?

- а) для хранения и переноски вещей б) для ночлега
- в) для определения сторон света

2. Зачем туристу палатка?

- а) для переноски вещей б) для приготовления пищи
- в) для ночлега

3. Зачем туристу костёр?

- а) для определения сторон света б) для приготовления пищи

в) для измерения расстояния

4. Для чего служит компас?

а) для измерения расстояния б) для определения сторон света

в) для обогрева

5. Что нельзя делать в лесу?

а) мусорить б) жить в) гулять

6. Снаряжение, предназначенное для того, чтобы туристу было тепло спать, называется...

а) спальник б) ночник в) сонник

7. Посуда для приготовления пищи на костре?

а) котелок б) термосок в) туесок

8. Инструмент, необходимый туристу для заготовки дров называется

а) кружка б) ложка в) топор

9. Что такое бивуак?

а) стоянка туристов б) место для костра в) краткосрочный привал

10. Можно ли по одному уходить за пределы бивуака?

а) да б) нет в) не знаю

Ответы:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
А	В	Б	Б	А	А	А	В	А	Б

Критерии оценивания 1 части работы (тестирование):

Уровень выполнения		Критерии оценки первой части
Высокий 80 %-100 %	Полное соответствие требованиям	Правильных ответов 8-10
Средний 50 %-79 %	Частичное соответствие требованиям	Правильных ответов 5-7
Низкий Менее 50 %	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Правильных ответов менее 5

Задание 2. Контрольные нормативы.

Инструкция: Убедиться, что одежда и обувь удобны и безопасны для выполнения упражнений; предварительно провести разминку; выполнять упражнения, четко следуя требованиям педагога, соблюдать технику безопасности.

Название упражнения	Критерии оценивания 2 части работы		
	Низкий (менее 50 %)	Средний (50-79%)	Высокий (80-100%)
Отжимание	до 5 раз	6-10 раз	11-20 раз
Подтягивание на перекладине	0 раз	1-3 раз	5 и более раз
Преодоление скального участка свободным лазанием Трасса 1	до 4 м	5 - 7 м	8-10 м
Преодоление скального участка по пикетам	до 4 пикетов	5 -7 пикетов	8-10 пикетов

ПРОТОКОЛ

результатов _____ аттестации обучающихся, 202_-202_ учебный год

№	Наименование	Информация по программе		
1.	Направленность			
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа			
3.	Срок реализации программы			
4.	Год обучения			
5.	Количество часов			
6.	№ группы			
7.	Форма проведения аттестации			
8.	Дата проведения аттестации			
9.	ФИО педагога			

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	ФИО обучающегося (полностью)	Возраст	Начальная (нулевая) аттестация Сентябрь			Промежуточная аттестация Декабрь			Промежуточная аттестация Май			Отметка о переводе на след. год обучения
			Теория (Т), %	Практика (П), %	Результат (ИР), %	Теория, %	Практика, %	ИР, %	Теория, %	Практика, %	ИР, %	
1												
2												
3												
...												

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№	Уровень	Начальная (нулевая) аттестация		Промежуточная аттестация		Промежуточная аттестация	
		Количество человек	Доля, %	Количество человек	Доля, %	Количество человек	Доля, %
1.	Высокий (80-100%)						
2.	Средний (50-79%)						
3.	Низкий (менее 50%)						

Промежуточная аттестация

по итогам первого полугодия первого года обучения

Цель: определение промежуточного уровня практических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Сроки проведения: декабрь

Адресат: обучающиеся первого года обучения

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов

Метод контроля: практический

Форма фиксации результатов: протокол

Структура работы: КИМы представлены в форме работы, которая состоит из сдачи контрольных нормативов по определению уровня физических данных. Задания направлены на выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимся виде деятельности

Время проведения работы – 80 минут.

Система оценивания: при оценивании заданий учитывается количество правильно выполненных упражнений. Результаты промежуточной аттестации определяются согласно критериям оценивания выполнения работы

Отслеживание результатов аттестации проводится посредством мониторинга числа обучающихся, успешно прошедших аттестацию. Результатом успешного прохождения аттестации является положительная динамика качественного и количественного выполнения контрольных нормативов.

Контрольные нормативы.

Инструкция: Убедиться, что одежда и обувь удобны и безопасны для выполнения упражнений; предварительно провести разминку; выполнять упражнения, четко следуя требованиям педагога, соблюдать технику безопасности.

Название упражнения	Критерии оценивания		
	Низкий (менее 50 %)	Средний (50-79%)	Высокий (80-100%)
Отжимание	до 5 раз	6-10 раз	11-20 раз
Подтягивание на перекладине	0 раз	1-3 раз	5 и более раз
Преодоление скального участка свободным лазанием Трасса 1	до 4 м	5 - 7 м	8-10 м

Преодоление скального участка по пикетам	до 4 пикетов	5 -7 пикетов	8-10 пикетов
------------------------------------------	--------------	--------------	--------------

Промежуточная аттестация по итогам второго полугодия первого года обучения

Цель: выявление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Сроки проведения: май.

Адресат: обучающиеся первого года обучения.

Форма контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов.

Метод контроля: письменный, практический.

Форма фиксации результатов: протокол

Структура работы: КИМы представлены в форме комплексной работы, которая состоит из двух частей:

- первая часть (задание 1) представлена в форме тестирования, которое состоит из 18 вопросов с выбором одного правильного ответа. Задание 1 направлено на определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области.

- вторая часть (задание 2) состоит из сдачи контрольных нормативов по определению уровня физических данных. Задание 2 направлено на выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде деятельности.

Время проведения работы – 80 минут.

Система оценивания: при оценивании заданий первой части учитываются только правильные ответы, второй части – количество правильно выполненных упражнений. Итоговые результаты промежуточной аттестации складываются как среднее арифметическое результатов теоретических и практических знаний и умений обучающихся:

$$\frac{(Т+П)}{2} = ИР, \text{ где}$$

Т – результат выполнения теоретической части

П – результат выполнения практической части

ИР – итоговый результат аттестации.

Итоговые результаты аттестации записываются в протоколе отдельной графой.

Отслеживание результатов аттестации проводится посредством мониторинга числа обучающихся, успешно прошедших аттестацию. Результатом успешного прохождения аттестации является положительная динамика качественного и количественного выполнения контрольных нормативов.

Задание 1. Тестирование

Инструкция: отметить знаком «+» правильные ответы.

1. Сколько независимых точек страховки должно быть на «верхней» страховке?

А. Одна Б. Две В. Три

2. Если при лазании вверх от скалы откололся камень, что ты должен крикнуть, чтобы предупредить тех, кто внизу?

А. Воздух! Б. Камень! В. Осторожно!

3. При страховке через спусковое устройство, какая часть веревки является основной, которую ни в коем случае нельзя выпускать из рук?

А. Та, что лежит на земле. Б. Та, что идёт вверх. В. Обе.

4. Можно ли лазать до того, как тренер всё проверил и разрешил лезть?

А. Можно. Б. Можно, если уверен, что всё правильно сделал.

В. Нельзя.

5. Каким узлом нужно привязываться к веревке, при лазании с верхней страховкой?

А. Двойным узлом. Б. Булинём В. Восьмеркой с контрольным узлом.

6. Когда нужно растягивать веревку, при лазании с верхней страховкой, повисая на ней в паре метров от земли?

А. Каждый раз перед тем, как лезть.

Б. Если в этот день по ней еще никто не лазал; и после дождя.

В. Только если веревка совсем новая.

7. При надевании обвязки необходимо:

А. Завязать узел на конце поясного ремня

Б. Сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне.

В. Привязать конец поясного ремня к обвязке

8. При страховке на скалах, на страхующем всегда должны быть надеты:

А. Головной убор (кепка, панама) Б. Солнцезащитные очки В. Каска

9. При лазании с верхней страховкой следить за тем, чтобы веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа, должен, в первую очередь:

А. Сам лезущий Б. Страховщик В. Тренер

10. Перед тем, как лезть трассу, необходимо:

А. Сказать: « Я полез» Б. Окликнуть страховщика
В. Спросить, готова ли страховка и убедиться в её готовности.

11. Сидеть у скалы спиной к ней:

А. Разрешается в каске Б. Запрещается.
В. Запрещается, если сверху кто-то лезет.

12. В процессе лазания использование страховочных крючьев/шлямбуров:

А. Разрешено. Б. Разрешено использование ногами В. Запрещено.

13. Лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могли бы зацепиться на рельеф скалы или снаряжение:

А. Запрещено. Б. Разрешено. В. Разрешено, если очень аккуратно.

14. Лазать и страховать с длинными распущенными волосами:

А. Запрещено. Б. Разрешено. В. Разрешено, если очень аккуратно.

15. Сильно отклоняться от линии трассы, создавая вероятность большого «маятника»:

А. Можно. Б. Можно, если осторожно. В. Нельзя

16. Надетая обвязка должна:

А. Плотно сидеть на бедрах Б. Плотно сидеть на талии/поясе

В. Сидеть свободно

17. При страховке сидеть и лежать:

А. Запрещено Б. Разрешено В. Можно, если партнер долго лезет.

18. Протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью:

А. Запрещено Б. Разрешено

В. Разрешено, если это нравится тому, кого спускают

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Б	Б	В	В	В	А	Б	В	А
10	11	12	13	14	15	16	17	18
В	Б	В	А	А	В	Б	А	А

Критерии оценивания 1 части работы:

Уровень выполнения		Критерии оценки первой части
Высокий 80 %-100 %	Полное соответствие требованиям	Правильных ответов 15-18
Средний 50 %-79 %	Частичное соответствие требованиям	Правильных ответов 10-14
Низкий Менее 50 %	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Правильных ответов менее 10

Задание 2. Контрольные нормативы.

Инструкция: Убедиться, что одежда и обувь удобны и безопасны для выполнения упражнений; предварительно провести разминку; выполнять

упражнения, четко следуя требованиям педагога, соблюдать технику безопасности.

Название упражнения	Критерии оценивания 2 части работы		
	Низкий (менее 50 %)	Средний (50-79%)	Высокий (80-100%)
Отжимание	до 5 раз	6-10 раз	11-20 раз
Подтягивание на перекладине	0 раз	1-3 раз	5 и более раз
Преодоление скального участка свободным лазанием Трасса 1	до 4 м	5 - 7 м	8-10 м
Преодоление скального участка по пикетам	до 4 пикетов	5 -7 пикетов	8-10 пикетов

Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия второго года обучения

Цель: выявление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Сроки проведения: декабрь.

Адресат: обучающиеся второго года обучения.

Форма контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов.

Метод контроля: письменный, практический.

Форма фиксации результатов: протокол

Структура работы: КИМы представлены в форме комплексной работы, которая состоит из двух частей:

- первая часть (задание 1) представлена в форме тестирования, которое состоит из 15 вопросов с выбором одного или нескольких правильных

ответов. Задание 1 направлено на определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области.

- вторая часть (задание 2) состоит из сдачи контрольных нормативов по определению уровня физических данных. Задание 2 направлено на выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде деятельности.

Время проведения работы – 80 минут.

Система оценивания: при оценивании заданий первой части учитываются только правильные ответы, второй части – количество правильно выполненных упражнений. Итоговые результаты промежуточной аттестации складываются как среднее арифметическое результатов теоретических и практических знаний и умений обучающихся:

$$\frac{(T+П)}{2} = ИР, \text{ где}$$

T – результат выполнения теоретической части

П – результат выполнения практической части

ИР – итоговый результат аттестации.

Итоговые результаты аттестации записываются в протоколе отдельной графой.

Отслеживание результатов аттестации проводится посредством мониторинга числа обучающихся, успешно прошедших аттестацию. Результатом успешного прохождения аттестации является положительная динамика качественного и количественного выполнения контрольных нормативов.

Задание 1. Тестирование

Инструкция: отметить знаком «+» правильные ответы.

1.Какое минимальное количество человек должно быть в группе для спуска в пещеру?

- а) 1 человек.
- б) 2 человека.
- в) 3 человека.
- г) 5 человек.

2.Что нужно сделать перед спуском в пещеру для обеспечения безопасности?

- а) Сообщить спасательным службам о маршруте и времени возвращения.
- б) Взять с собой только один источник света.
- в) Игнорировать прогноз погоды.
- г) Отправиться в одиночку, чтобы не мешать другим.

3.Какой основной способ маркировки пути в пещере, чтобы не заблудиться?

- а) Оставлять следы обуви на грунте.
- б) Использовать мел и оставлять стрелки на стенах.
- в) Кричать, чтобы запомнить маршрут по эху.
- г) Разбрасывать мелкие предметы вдоль пути.

4.Что такое подземный базовый лагерь (ПБЛ)?

- а) Место для постоянного проживания в пещере.
- б) Временное место стоянки для отдыха и работы в пещере.
- в) Склад для хранения мусора.
- г) Место для проведения вечеринок.

5.Какие меры предосторожности учитывают при организации ПБЛ?

- а) Только наличие запасов еды.

б) Риски затопления и осыпания, организация быта, вывоз мусора на поверхность.

в) Количество фонариков у участников.

г) Цвет стен пещеры.

6.Что относится к спелеоснаряжению?

а) Лыжи и палки.

б) Каски, верёвки, карабины, налобные фонари.

в) Пляжный зонт и надувной матрас.

г) Велосипедный шлем и насос.

7.Что такое навеска в спелеологии?

а) Украшение пещеры гирляндами.

б) Верёвка, закреплённая на рельефе для страховки и перемещения.

в) Способ приготовления пищи в пещере.

г) Метод ориентирования по звёздам.

8.Какие виды навесок существуют?

а) Деревянные и металлические.

б) Вертикальные, карабинные, бескарабинные.

в) Круглые и квадратные.

г) Лёгкие и тяжёлые.

9.Чем отличается верхняя страховка от нижней?

а) Верхней страховкой пользуются только зимой.

б) При верхней страховке страхующий находится выше передвигающегося, при нижней — ниже.

- в) Нижняя страховка надёжнее в любом случае.
- г) Верхняя страховка используется только на равнине.

10. Для чего нужны динамические верёвки?

- а) Для украшения снаряжения.
- б) Растягиваются при рывке, поглощая энергию падения.
- в) Используются только для сушки одежды.
- г) Чтобы измерять расстояние.

11. Как оказать первую помощь при артериальном кровотечении?

- а) Наложить жгут выше места кровотечения, подложив ткань.
- б) Ничего не делать, подождать, пока остановится само.
- в) Приложить тёплый компресс.
- г) Помазать йодом.

12. Что делать при подозрении на перелом конечности?

- а) Постараться вправить кость самостоятельно.
- б) Имобилизировать конечность с помощью шин или подручных средств.
- в) Продолжать движение, не обращая внимания.
- г) Растирать место перелома.

13. Как правильно оказать помощь при ожоге?

- а) Охладить поражённый участок холодной водой, наложить стерильную повязку.
- б) Смазать ожог маслом.
- в) Вскрыть пузыри.

г) Приложить лёд прямо к коже.

14.Что такое синдром длительного раздавливания?

- а) Усталость после долгого похода.
- б) Состояние после длительного сдавления конечностей, вызывающее системные нарушения.
- в) Аллергическая реакция на пыль в пещере.
- г) Головная боль от недостатка кислорода.

15.Что входит в подземную аптечку?

- а) Конфеты и печенье.
- б) Лекарства, инструменты (ножницы, перчатки), список с дозировками.
- в) Фотографии близких.
- г) Запасные батарейки для фонарика.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	
в	а	б	б	б	б	б	
8	9	10	11	12	13	14	15
б	б	б	а	б	а	б	б

Критерии оценивания 1 части работы:

Уровень выполнения		Критерии оценки первой части
Высокий 80 %-100 %	Полное соответствие требованиям	Правильных ответов от 12 до 15
Средний 50 %-79 %	Частичное соответствие требованиям	Правильных ответов от 8 до 11
Низкий Менее 50 %	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Правильных ответов менее 7

Задание 2. Контрольные нормативы.

Инструкция: Убедиться, что одежда и обувь удобны и безопасны для выполнения упражнений; предварительно провести разминку; выполнять упражнения, четко следуя требованиям педагога, соблюдать технику безопасности.

Название упражнения	Критерии оценивания 2 части работы		
	Низкий (менее 50 %)	Средний (50-79%)	Высокий (80-100%)
Отжимание	до 10 раз	10-15 раз	16-25 раз
Подтягивание на перекладине	5 раз	6-9 раз	10 и более раз
Преодоление скального участка свободным лазанием Трасса 1	до 4 м	5 - 7 м	8-10 м
Преодоление скального участка по пикетам	до 4 пикетов	5 -7 пикетов	8-10 пикетов

Промежуточная аттестация

по итогам второго полугодия второго года обучения

Цель: выявление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Сроки проведения: май.

Адресат: обучающиеся второго года обучения.

Форма контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов.

Метод контроля: письменный, практический.

Форма фиксации результатов: протокол

Структура работы: КИМы представлены в форме комплексной работы, которая состоит из двух частей:

- первая часть (задание 1) представлена в форме тестирования, которое состоит из 15 вопросов с выбором одного или нескольких правильных

ответов. Задание 1 направлено на определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области.

- вторая часть (задание 2) состоит из сдачи контрольных нормативов по определению уровня физических данных. Задание 2 направлено на выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде деятельности.

Время проведения работы – 80 минут.

Система оценивания: при оценивании заданий первой части учитываются только правильные ответы, второй части – количество правильно выполненных упражнений. Итоговые результаты промежуточной аттестации складываются как среднее арифметическое результатов теоретических и практических знаний и умений обучающихся:

$$\frac{(Т+П)}{2} = ИР, \text{ где}$$

Т – результат выполнения теоретической части

П – результат выполнения практической части

ИР – итоговый результат аттестации.

Итоговые результаты аттестации записываются в протоколе отдельной графой.

Отслеживание результатов аттестации проводится посредством мониторинга числа обучающихся, успешно прошедших аттестацию. Результатом успешного прохождения аттестации является положительная динамика качественного и количественного выполнения контрольных нормативов.

Задание 1. Тестирование

Инструкция: отметить знаком «+» правильные ответы.

1. Что может произойти при неправильном подборе снаряжения для СРТ?

- а) Потертости, мозоли, нарушение кровообращения.
- б) Улучшение настроения.
- в) Ускорение движения по маршруту.
- г) Увеличение запаса энергии.

2. Что такое оттяжка в технике СРТ?

- а) Элемент навески, изменяющий направление верёвки.
- б) Вид узла.
- в) Способ подъёма по верёвке.
- г) Часть страховочной системы.

3. Что означает термин «контест» в спелеоподготовке?

- а) Соревнования по скорости спуска в пещере.
- б) Подъём по непрерывной верёвке в помещениях с ограниченной высотой.
- в) Проверка снаряжения перед походом.
- г) Метод ориентирования в пещере.

4. Какой из способов относится к соло-спасению?

- а) «Кроль-кроль» и «противовес на длинном усе».
- б) Использование только карабинов.
- в) Прыжок с верёвкой.
- г) Плавание под водой.

5. Что важно при организации подземного базового лагеря?

- а) Учёт факторов затопления и осыпания.
- б) Наличие телевизора.

- в) Количество фонариков у участников.
- г) Цвет стен пещеры.

6. Какие упражнения входят в общую физическую подготовку?

- а) Эстафеты, лыжные прогулки, упражнения на скорость, силу и выносливость.
- б) Только бег на месте.
- в) Рисование пейзажей.
- г) Чтение книг о путешествиях.

7. Для чего нужна специальная подготовка на скалодроме?

- а) Для развития мышц пальцев и отработки техник распора.
- б) Для отдыха после похода.
- в) Чтобы научиться рисовать скалы.
- г) Для изучения горных пород.

8. Что проверяют при работе с верёвкой и снаряжением?

- а) Цвет верёвки.
- б) Назначение и виды снаряжения, состояние, организацию страховки.
- в) Длину волос у участников.
- г) Настроение группы.

9. Как подготовиться к работе в замкнутом пространстве?

- а) Отработать вход и выход с использованием страховочных систем.
- б) Взять с собой много игрушек.
- в) Игнорировать правила безопасности.

г) Постараться не дышать.

10. Что изучают при подготовке к походу с картой местности?

а) Только красивые места для фотографий.

б) Карты района маршрута, спортивно-техническое описание пещеры, запасные варианты маршрута.

в) Рецепты походных блюд.

г) Имена всех туристов в мире.

11. Зачем распределяют обязанности в группе перед походом?

а) Чтобы каждый знал свою роль и мог эффективно работать.

б) Чтобы было кого винить в случае проблем.

в) Для развлечения.

г) Чтобы выбрать самого сильного участника.

12. Почему важно сушить продукты перед походом?

а) Чтобы они стали вкуснее.

б) Для уменьшения веса и объёма.

в) Чтобы украсить рюкзак.

г) Чтобы проверить, как они пахнут.

13. Что делают при анализе ситуаций после похода?

а) Обсуждают опасные и непредвиденные ситуации, делают выводы.

б) Забывают обо всём, что произошло.

в) Играют в настольные игры.

г) Смотрят фильмы о других походах.

14. В какой форме можно представить отчёт о походе?

- а) В любой творческой форме: газета, видео, слайд-фильм, рассказ, доклад.
- б) Только в виде таблицы.
- в) Только устно, без материалов.
- г) В виде загадки.

15. Что сдают на промежуточной аттестации?

- а) Тестирование и контрольные нормативы.
- б) Старые вещи.
- в) Фотографии с похода.
- г) Список пожеланий на следующий год.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	
а	а	б	а	а	а	а	
8	9	10	11	12	13	14	15
б	а	б	а	б	а	а	а

Критерии оценивания 1 части работы:

Уровень выполнения		Критерии оценки первой части
Высокий 80 %-100 %	Полное соответствие требованиям	Правильных ответов от 12 до 15
Средний 50 %-79 %	Частичное соответствие требованиям	Правильных ответов от 8 до 11
Низкий Менее 50 %	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Правильных ответов менее 7

Задание 2. Контрольные нормативы.

Инструкция: Убедиться, что одежда и обувь удобны и безопасны для выполнения упражнений; предварительно провести разминку; выполнять упражнения, четко следуя требованиям педагога, соблюдать технику безопасности.

Название упражнения	Критерии оценивания 2 части работы		
	Низкий (менее 50 %)	Средний (50-79%)	Высокий (80-100%)
Отжимание	до 10 раз	10-15 раз	16-25 раз
Подтягивание на перекладине	5 раз	6-9 раз	10 и более раз
Преодоление скального участка свободным лазанием Трасса 1	до 4 м	5 - 7 м	8-10 м
Преодоление скального участка по пикетам	до 4 пикетов	5 -7 пикетов	8-10 пикетов

Промежуточная аттестация по итогам первого полугодия третьего года обучения

Цель: выявление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Сроки проведения: декабрь.

Адресат: обучающиеся третьего года обучения.

Форма контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов.

Метод контроля: письменный, практический.

Форма фиксации результатов: протокол

Структура работы: КИМы представлены в форме комплексной работы, которая состоит из двух частей:

- первая часть (задание 1) представлена в форме тестирования, которое состоит из 15 вопросов с выбором одного или нескольких правильных ответов. Задание 1 направлено на определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области.

- вторая часть (задание 2) состоит из сдачи контрольных нормативов по определению уровня физических данных. Задание 2 направлено на

выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде деятельности.

Время проведения работы – 80 минут.

Система оценивания: при оценивании заданий первой части учитываются только правильные ответы, второй части – количество правильно выполненных упражнений. Итоговые результаты промежуточной аттестации складываются как среднее арифметическое результатов теоретических и практических знаний и умений обучающихся:

$$\frac{(Т+П)}{2} = ИР, \text{ где}$$

Т – результат выполнения теоретической части

П – результат выполнения практической части

ИР – итоговый результат аттестации.

Итоговые результаты аттестации записываются в протоколе отдельной графой.

Отслеживание результатов аттестации проводится посредством мониторинга числа обучающихся, успешно прошедших аттестацию. Результатом успешного прохождения аттестации является положительная динамика качественного и количественного выполнения контрольных нормативов.

Задание 1. Тестирование

Инструкция: отметить знаком «+» правильные ответы.

1. Что входит в инструктаж по технике безопасности на вводном занятии?

- а) Правила поведения в пещере и действия в экстренных ситуациях.
- б) Только расписание походов.

в) Список музыкальных треков для похода.

г) Рецепты походных блюд.

2. Какое снаряжение может использоваться как в альпинизме, так и в спелеотуризме?

а) Вёдра и лопаты.

б) Скальные крючья, кошки, ледоруб.

в) Велосипедные шлемы.

г) Пляжные зонты.

3. Какая основная опасность существует в обводнённых пещерах?

а) Слишком яркое освещение.

б) Паводки и риск переохлаждения.

в) Отсутствие насекомых.

г) Избыток кислорода.

4. Что такое «кадастр пещер»?

а) Список всех известных пещер с их описанием и характеристиками.

б) Журнал учёта туристов.

в) Карта горных маршрутов.

г) Список необходимого снаряжения.

5. Какой навык отрабатывают на скалодроме в рамках подготовки к спелеопходам?

а) Навыки плавания.

б) Навыки прохождения горных участков и работы с верёвками.

в) Навыки рисования карт.

г) Навыки приготовления пищи.

6. Что важно учитывать при выборе тактики прохождения лабиринтовой пещеры?

а) Цвет стен пещеры.

б) Распределение должностей в группе и транспортировку груза.

в) Время года, когда пещера была открыта.

г) Количество фонариков у туристов.

7. Что включает кадастровое описание пещеры?

а) Только название и местоположение.

б) Название, местоположение, морфометрия, геология, водоносность и другие параметры.

в) Отзывы туристов, побывавших в пещере.

г) Фотографии без описания.

8. Что такое полиспасть?

а) Вид туристического узла.

б) Устройство для подъёма и спуска грузов и людей в пещерах.

в) Тип пещеры.

г) Вид спортивного питания.

9. Какие трудности могут возникнуть при фото- и видеосъёмке в пещере?

а) Избыточное освещение.

б) Недостаток света, риск повреждения техники, влажность.

в) Слишком яркие цвета.

г) Отсутствие интересных объектов для съёмки.

10. Что обязан сделать руководитель группы перед походом?

- а) Купить сувениры для участников.
- б) Оформить маршрутную документацию и представить отчёт в МКК.
- в) Выбрать место для пикника.
- г) Составить список песен для похода.

11. Какую роль выполняет помощник руководителя группы?

- а) Отвечает за развлечения в походе.
- б) Оказывает помощь в подготовке к походу, организует работу группы, готовит снаряжение.
- в) Следит за погодой, но не участвует в организации.
- г) Только несёт самое тяжёлое снаряжение.

12. Что помогает создать продуктивную психологическую атмосферу в походе?

- а) Игнорирование проблем участников.
- б) Морально-психологическая подготовка и навыки общения.
- в) Запрет на разговоры во время движения.
- г) Соревнование между участниками на скорость прохождения маршрута.

13. Что изучают при подготовке к водному туризму в рамках спелеоподготовки?

- а) Виды рек, категории сложности, способы переправы и технику безопасности.
- б) Способы разведения костра на воде.

в) Правила игры в водные виды спорта.

г) Историю водных видов спорта.

14. Что отрабатывают в учебно-тренировочном походе?

а) Навыки вязания узлов, подготовки снаряжения и выполнения обязанностей руководителя.

б) Навыки игры на музыкальных инструментах.

в) Навыки скоростного чтения.

г) Навыки рисования пейзажей.

15. Для чего нужна маршрутно-квалификационная комиссия (МКК)?

а) Для организации пикников.

б) Для проверки и утверждения маршрутов, выдачи разрешений на походы.

в) Для проведения спортивных соревнований.

г) Для продажи туристического снаряжения.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	
а	б	б	а	б	б	б	
8	9	10	11	12	13	14	15
б	б	б	б	б	а	а	б

Критерии оценивания 1 части работы:

Уровень выполнения		Критерии оценки первой части
Высокий 80 %-100 %	Полное соответствие требованиям	Правильных ответов от 12 до 15
Средний 50 %-79 %	Частичное соответствие требованиям	Правильных ответов от 8 до 11
Низкий Менее 50 %	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Правильных ответов менее 7

Задание 2. Контрольные нормативы.

Инструкция: Убедиться, что одежда и обувь удобны и безопасны для выполнения упражнений; предварительно провести разминку; выполнять упражнения, четко следуя требованиям педагога, соблюдать технику безопасности.

Название упражнения	Критерии оценивания 2 части работы		
	Низкий (менее 50 %)	Средний (50-79%)	Высокий (80-100%)
Отжимание	до 15 раз	15-20 раз	21-30 раз
Подтягивание на перекладине	8 раз	9-13 раз	14 и более раз
Преодоление скального участка свободным лазанием Трасса 2	до 4 м	5 - 8 м	9-12 м
Преодоление скального участка по пикетам	до 5 пикетов	6 -10 пикетов	11-15 пикетов

7. Итоговая аттестация

Цель: выявление итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Сроки проведения: май.

Адресат: обучающиеся третьего года обучения.

Форма контроля: тестирование, выполнение контрольных нормативов.

Метод контроля: письменный, практический.

Форма фиксации результатов: протокол

Структура работы: КИМы представлены в форме комплексной работы, которая состоит из двух частей:

- первая часть (задание 1) представлена в форме тестирования, которое состоит из 15 вопросов с выбором одного или нескольких правильных ответов. Задание 1 направлено на определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области.

- вторая часть (задание 2) состоит из сдачи контрольных нормативов по определению уровня физических данных. Задание 2 направлено на

выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде деятельности.

Время проведения работы – 80 минут.

Система оценивания: при оценивании заданий первой части учитываются только правильные ответы, второй части – количество правильно выполненных упражнений. Итоговые результаты итоговой аттестации складываются как среднее арифметическое результатов теоретических и практических знаний и умений обучающихся:

$$\frac{(Т+П)}{2} = ИР, \text{ где}$$

Т – результат выполнения теоретической части

П – результат выполнения практической части

ИР – итоговый результат аттестации.

Итоговые результаты аттестации записываются в протоколе отдельной графой.

Отслеживание результатов аттестации проводится посредством мониторинга числа обучающихся, успешно прошедших аттестацию. Результатом успешного прохождения аттестации является положительная динамика качественного и количественного выполнения контрольных нормативов.

Задание 1. Тестирование

Инструкция: отметить знаком «+» правильные ответы.

1. Что относится к опасным факторам при ведении верхолазных работ?

- а) Отсутствие музыкального сопровождения.
- б) Неправильная организация страховки, ненадёжное снаряжение.
- в) Слишком яркое солнце.

г) Избыток свободного времени.

2. Какое устройство относится к самостопорящим устройствам в промышленном альпинизме?

а) Компас.

б) I'D, stop, grigri.

в) Термометр.

г) Фонарик.

3. Какая плавучесть считается оптимальной при подводном погружении в пещере?

а) Только положительная.

б) Нейтральная.

в) Только отрицательная.

г) Любая, без контроля.

4. Что входит в снаряжение для подводного погружения?

а) Лыжи и палки.

б) Маска, ласты, гидрокостюм, баллон, регулятор.

в) Палатка и спальник.

г) Скальные крючья и карабины.

5. Какой навык отрабатывают на занятиях по общей физической подготовке?

а) Навыки вязания морских узлов.

б) Упражнения на работу с собственным весом и мышцами-стабилизаторами.

в) Навыки подводного плавания.

г) Навыки управления плавсредством.

6.Что важно при изучении карты местности перед походом?

- а) Цвет обложки карты.
- б) Масштаб, условные знаки, спортивно-техническое описание пещеры.
- в) Количество деревьев на маршруте.
- г) Отзывы других туристов о карте.

7.Кто отвечает за распределение обязанностей в группе перед походом?

- а) Самый младший участник.
- б) Руководитель группы.
- в) Случайный выбор.
- г) Все участники одновременно.

8.Зачем нужна сушка продуктов перед походом?

- а) Для улучшения вкуса.
- б) Для уменьшения веса и объёма.
- в) Для украшения рюкзака.
- г) Чтобы продукты стали хрустящими.

9.Что включает отчёт о походе для МКК?

- а) Список покупок в магазине.
- б) Описание маршрута, анализ ситуаций, выводы.
- в) Фотографии без описания.
- г) Личные впечатления без фактов.

10.Какие туристические маршруты мы изучаем в рамках краеведения?

- а) Маршруты по Антарктиде.
- б) Маршруты г. Нефтекамска, п. Николо-Березовка.
- в) Маршруты в пустыне Сахара.
- г) Маршруты на Луне.

11. Что такое условные знаки на карте?

- а) Рисунки животных.
- б) Обозначения объектов и явлений на карте.
- в) Личные пометки туриста.
- г) Украшения карты.

12. Какие плавсредства применяются в водном туризме?

- а) Автомобили и велосипеды.
- б) Байдарки, катамараны, рафты.
- в) Самолёты и вертолёты.
- г) Лыжи и снегоходы.

13. Какой узел используют в водном туризме?

- а) Узел «бантик».
- б) Булинь, восьмёрка, шкотовый.
- в) Узел для завязывания шнурков.
- г) Узел из ниток для шитья.

14. Что изучают при подготовке к организации переправ в пешем туризме?

- а) Виды переправ: по ширине, глубине, скорости течения.
- б) Способы приготовления пищи на переправе.
- в) Правила поведения на дискотеке.

г) Историю древних цивилизаций.

15. Что обязан сделать спелеотурист перед тем, как начать спуск или подъем по закрепленной веревке?

- а) Проверить, плотно ли затянут поясной ремень страховочной системы.
- б) Убедиться, что внизу под ним никого нет, и громко крикнуть «Свободно!».
- в) Получить четкий звуковой сигнал «Свободно!» от предыдущего участника.
- г) Осветить всю вертикальную шахту фонарем, чтобы оценить её глубину.

Ответы:

1	2	3	4	5	6	7	
б	б	б	б	б	б	б	
8	9	10	11	12	13	14	15
б	б	б	б	б	б	а	в

Критерии оценивания 1 части работы:

Уровень выполнения		Критерии оценки первой части
Высокий 80 %-100 %	Полное соответствие требованиям	Правильных ответов от 12 до 15
Средний 50 %-79 %	Частичное соответствие требованиям	Правильных ответов от 8 до 11
Низкий Менее 50 %	Должный элемент отсутствует или выполнен неверно	Правильных ответов менее 7

Задание 2. Контрольные нормативы.

Инструкция: Убедиться, что одежда и обувь удобны и безопасны для выполнения упражнений; предварительно провести разминку; выполнять упражнения, четко следуя требованиям педагога, соблюдать технику безопасности.

Название упражнения	Критерии оценивания 2 части работы		
	Низкий (менее 50 %)	Средний (50-79%)	Высокий (80-100%)

Отжимание	до 15 раз	15-20 раз	21-30 раз
Подтягивание на перекладине	8 раз	9-13 раз	14 и более раз
Преодоление скального участка свободным лазанием Трасса 2	до 4 м	5 - 8 м	9-12 м
Преодоление скального участка по пикетам	до 5 пикетов	6 -10 пикетов	11-15 пикетов

Диагностика универсальных учебных действий

1. Диагностика **регулятивных** универсальных учебных действий (умение планировать, контролировать и корректировать свою деятельность)

А. Практическое задание «Разработка тактического плана прохождения участка»

Суть задания: Обучающимся выдается топографический план условной пещеры с нанесенным маршрутом. На маршруте отмечены препятствия: узкий лаз («шкуродёр»), вертикальный колодец, затопленный участок. Также предоставляется легенда (описание препятствий).

Задача: Составить тактический план прохождения этого участка. План должен включать: Распределение ролей в группе.

Необходимое снаряжение для каждого препятствия.

Очередность прохождения участников.

Меры безопасности.

Критерии оценки: Планирование: План логичен, последовательность действий обоснована.

Прогнозирование: Предусмотрены возможные риски и способы их минимизации.

Коррекция: Способность быстро изменить план при введении педагогом «вводной» (например, «сломалась лампа у одного из участников»).

Б. Карта самонаблюдения «Дневник экспедиции»

Суть задания: Ведение дневника в ходе тренировочного выезда или

похода. Обучающийся фиксирует не только маршрут, но и свои действия, эмоции и решения.

Задача: В конце дня заполнить таблицу: Что я делал?, Какую задачу решал?, С какими трудностями столкнулся?, Как их преодолел?, Что бы я сделал по-другому? ...

Критерии оценки: Умение анализировать собственную деятельность, находить причины ошибок и планировать их исправление в будущем.

2. Диагностика **познавательных** УУД (умение работать с информацией, решать проблемы)

А. Кейс-стади «Аварийная ситуация»

Суть задания: Решение ситуационной задачи (кейса).

Задача: Группа находится в пещере. Один из участников подвернул ногу и не может идти самостоятельно. До выхода 200 метров, но на пути — узкий вертикальный колодец глубиной 5 метров. Телефон не ловит сеть. Ваши действия по шагам?

Критерии оценки: Анализ: Выделение главной проблемы (травма, невозможность эвакуации стандартным способом).

Синтез: Предложение конкретного плана действий (оказание первой помощи, организация спуска/подъема).

Обоснование: Умение аргументировать свой выбор способа действий с точки зрения безопасности и имеющихся ресурсов.

Б. Практикум «Картографическая грамотность»

Суть задания: Работа с фрагментом топоъемки реальной или учебной пещеры.

Задача: Определить свое местоположение на плане по заданным ориентирам.

Проложить кратчайший и безопасный маршрут от точки А до точки Б.
Оценить длину маршрута по масштабу.

Критерии оценки: Точность работы с картой, умение использовать условные знаки, навыки пространственного мышления и ориентирования.

3. Диагностика **коммуникативных** УУД (умение взаимодействовать)

А. Наблюдение за групповой работой «Наведение переправы»

Суть задания: Моделирование ситуации, требующей слаженной командной работы (например, организация навесной переправы через «колодец» на полигоне).

Задача: Группа должна без прямого вмешательства педагога организовать процесс: выбрать точку крепления, навесить веревку, обеспечить страховку и осуществить переправу всех участников.

Критерии оценки (для наблюдателя): Инициатива: Кто предлагает идеи? Принимаются ли они группой?

Кооперация: Как распределяются роли? Есть ли конфликты и как они разрешаются?

Вербальная коммуникация: Насколько четко и понятно участники дают команды и инструкции друг другу?

Б. Ролевая игра «Совещание штаба»

Суть задания: Моделирование обсуждения планов перед выходом на маршрут.

Задача: Распределить роли (руководитель группы, завхоз, медик, штурман). Каждый должен представить свой план/отчет по своей зоне ответственности и ответить на вопросы других участников.

Критерии оценки: Умение слушать и слышать собеседника.

Способность аргументировать свою позицию.

Навык задавать уточняющие вопросы для получения полной информации.

Контрольно-измерительные материалы к рабочей программе воспитания

Диагностика по М.И. Рожкову для выявления уровня социальной адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся (проводится анонимно).

Обучающимся предлагается анкета из 20 суждений. Они оценивают степень согласия по шкале от 0 до 4:

- **4** – всегда;
- **3** – почти всегда;
- **2** – иногда;
- **1** – очень редко;
- **0** – никогда.

Текст опросника (20 суждений)

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда и во всем нужно быть первым.
3. Мои друзья часто спрашивают у меня совета.
4. Я стараюсь помочь тем, кто в этом нуждается.
5. Для меня важно мнение других о моих поступках.
6. Я всегда делаю то, что считаю нужным, даже если другие против.
7. Я люблю организовывать игры или дела.
8. Я переживаю, когда вижу несправедливость.
9. Я быстро привыкаю к новым правилам и требованиям.

10. Я редко подражаю другим, у меня свой стиль.
11. Я часто выступаю на собраниях или классных часах.
12. Я никогда не обижаю тех, кто слабее меня.
13. Мне легко найти общий язык с незнакомыми людьми.
14. Если я уверен в своей правоте, меня трудно переубедить.
15. Я всегда принимаю участие в праздниках и субботниках нашего объединения.
16. Считаю, что главное в жизни — это доброта.
17. Я чувствую себя на занятиях «как дома».
18. Я умею отказывать, если мне предлагают сделать что-то плохое.
19. Мне нравится вести за собой других.
20. Я стараюсь вести себя так, чтобы не причинять боли окружающим.

Таблица для быстрого подсчета (ключ)

Критерий	Номера вопросов					Сумма баллов	Средний балл (Сумма / 5)
	1	5	9	13	17		
Адаптированность							
Автономность	2	6	10	14	18		
Активность	3	7	11	15	19		
Нравственность	4	8	12	16	20		

Обработка результатов

Данные разбиваются на блоки для расчета средних баллов по каждому компоненту (адаптивность, активность, автономность, нравственность).

Для каждого критерия вычисляется средний балл (сумма оценок по группе вопросов делится на 5).

Интерпретация уровней

Коэффициент (средний балл) по каждому показателю или общий итог трактуется следующим образом:

• **Высокий уровень:** более 3. Ребенок гармонично вписан в социум, активен и самостоятелен.

• **Средний уровень:** от 2 до 3. Социальные качества развиты умеренно, требуется педагогическая поддержка.

• **Низкий уровень:** менее 2. Свидетельствует о трудностях в социализации, возможной дезадаптации или пассивности.

Диагностика по К. Сишору для оценки уровня общего развития коллектива, его динамики и микроклимата в коллективе используется диагностическая методика К.Сिशора (проводится анонимно).

Инструкция: «Прочитайте вопросы и выберите один из вариантов ответа, который лучше всего описывает ваше положение в данной группе».

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к данной группе?

- 5 баллов — Чувствую себя ее членом, частью коллектива.
- 4 балла — Участвую в большинстве дел.
- 3 балла — Участвую в одних делах и не участвую в других.
- 2 балла — Не чувствую, что являюсь членом группы.
- 1 балл — Живу и учусь отдельно от группы.
- 0 баллов — Не знаю, затрудняюсь ответить.

2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения условий обучения)?

- 1 балл — Да, очень хотел бы перейти.
- 2 балла — Скорее перешел бы, чем остался.
- 3 балла — Не вижу никакой разницы.
- 4 балла — Скорее бы остался в своей группе.
- 5 баллов — Очень хотел бы остаться в своей группе.
- 0 баллов — Не знаю, трудно сказать.

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- 5 баллов — Лучше, чем в большинстве групп.
- 4 балла — Примерно такие же, как в большинстве групп.
- 3 балла — Хуже, чем во многих группах.
- 0 баллов — Не знаю.

4. Каковы взаимоотношения членов группы с руководством?

- 5 баллов — Лучше, чем в большинстве групп.
- 4 балла — Примерно такие же, как в большинстве групп.
- 3 балла — Хуже, чем во многих группах.
- 0 баллов — Не знаю.

5. Как вы относитесь к делу (учебе) в вашей группе?

- 5 баллов — Лучше, чем в большинстве групп.
- 4 балла — Примерно так же, как в большинстве групп.
- 3 балла — Хуже, чем во многих группах.
- 0 баллов — Не знаю.

Ключ и обработка

1. **Индивидуальный индекс:** Сложите баллы конкретного участника по всем 5 вопросам. Максимально возможный балл — 25.

2. **Групповой индекс:** Рассчитайте среднее арифметическое (сумма баллов всех участников, деленная на их количество).

Уровни сплоченности:

- **15,1 – 25:** Высокий (группа единомышленников, сильная поддержка).
- **11,6 – 15:** Выше среднего.
- **7,0 – 11,5:** Средний (удовлетворительный уровень, есть разобщенные подгруппы).
- **4,0 – 6,9:** Ниже среднего.
- **До 4:** Низкий (группа формальна, эмоциональные связи отсутствуют).

Диагностика по А.А. Андрееву для оценки удовлетворенности родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива (проводится анонимно).

Процедура проведения

Инструкция: Прочитайте утверждения и оцените по шкале от 0 до 4 баллов:

- **4** - совершенно верно;
- **3** - верно;
- **2** - трудно сказать;
- **1** - неверно;
- **0** - совершенно неверно.

Текст опросника

1. Объединение, которое посещает наш ребенок, можно назвать дружным.
2. В среде одноклассников мой ребенок чувствует себя комфортно.
3. Педагоги проявляют доброжелательное отношение к моему ребенку.
4. У педагогов высокий уровень профессионализма.
5. В группе созданы условия для развития способностей моего ребенка.
6. В Центре спорта и туризма проводятся мероприятия, которые интересны моему ребенку.
7. Педагоги учитывают индивидуальные особенности моего ребенка.
8. Обучение и воспитание в объединении способствуют формированию положительных качеств личности ребенка.

9. У меня сложились доверительные отношения с педагогом.

10. Обучение в данном объединении готовит ребенка к жизни в современных условиях.

Обработка результатов

Для каждого родителя высчитывается коэффициент удовлетворенности (К):

$$K = \frac{S}{n}$$

Где:

S - сумма баллов, выставленных родителем;

n - количество утверждений в анкете.

Затем рассчитывается средний показатель по всему классу.

Интерпретация уровней удовлетворенности

Полученный результат позволяет соотнести группу с одним из уровней:

Высокий уровень (K>3): Родители полностью удовлетворены деятельностью группы и педагогов.

Средний уровень (2<K≤3): В целом родители довольны, но есть отдельные аспекты, вызывающие сомнения или требующие корректировки.

Низкий уровень (K≤2): Родители не удовлетворены работой коллектива, существует серьезный разрыв между ожиданиями семьи и реальностью.