

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета  
«\_\_» июня 2024 года  
протокол №\_\_



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА



**«Туристы-спелеологи»**

Туристско-краеведческое направление

возраст обучающихся: 7-16 лет

срок реализации: 1 год

**Педагог дополнительного образования:**

Воронов Кирилл Андреевич

1 год обучения

г. Биробиджан  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Номер страницы</b>
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план объединения «Туристы-спелеологи»	6
3	Учебный программа объединения «Туристы-спелеологи»	7
4	Методическое обеспечение программы «Туристы-спелеологи»	13
5	Материально-техническое обеспечение программы «Туристы-спелеологи»	13
6	Список литературы	15
7	Календарно-тематический план занятий объединения «Туристы-спелеологи»	16

## Пояснительная записка

Программа «Туристы-спелеологи» разработана на основе типовой программы Федерального центра Детско-юношеского туризма и краеведения, адаптирована к местным условиям, спелеотуристским возможностям ЕАО. Она является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

Программа «Туристы-спелеологи» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613 н);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный»»;
- Устава ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» и других нормативных и локальных актов.

**Актуальность.** Туристская деятельность во всех формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению малой Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что в процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Туристско-краеведческая деятельность, способствует выявлению названных выше качеств в большей мере.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы «Туристы-спелеологи» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только изучают новый материал, но и, закрепляют пройденный ранее, если он имеется. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей.

**Отличительной особенностью программы является то,** что практические занятия составляют большую часть программы.

**Продолжительность программы:** программа объединения «Туристы-спелеологи» рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 10-17 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о спелеотехнике, технике и тактике прохождения технических этапов различных видов туризма, прохождению пещер своей области.

**Сроки обучения:** время, отведенное на обучение, составляет 360 часов в год. Продолжительность одного занятия составляет 3 академических часа по 45 минут каждый, с двумя 5-минутными перерывами.

Начало учебного года - 1 сентября, окончание - 30 июня.

**Форма обучения – очная**

**Формы организации учебной деятельности:** занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного,

практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

*Рекомендуемые формы занятий:* учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнования, поход, игра и др.

**Цель программы:** развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся в процессе туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи программы:**

- создать условия для приобретения конкретных знаний, практических умений и навыков по спелеотуризму;
- укрепить здоровье, физическое развитие и повышение работоспособности у обучающихся;
- воспитать у детей высокие нравственные волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативу;
- воспитать у обучающихся потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- научить обучающихся организовывать быт в различных условиях;
- познакомить обучающихся с основными нормативными документами по виду спорта «Спортивный туризм»;
- научить обучающихся основным техническим приемам, необходимым для прохождения пещер.

**Обязательным условием реализации программы «Туристы-спелеологи»** является привлечение обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по разным видам спортивного туризма, скалолазанию, спортивному ориентированию.

С обучающимися планируется участие в следующих мероприятиях:

- слет кружковцев центра (сентябрь);
- спелеопход в пещеры (ноябрь);
- Первенство ЕАО по скалолазанию (декабрь);
- Первенство ЕАО по спортивному туризму (февраль);
- спелеопход в пещеры (март);
- Первенство ЕАО по спортивному ориентированию (апрель);
- игра-краеведческое ориентирование «Мой город – моя малая Родина» (апрель);
- областной туристский слет (май);
- массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский Азимут» (май);

**В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**

- правила техники безопасности и безопасного поведения;
- знания о спелеологии как науке и о спелеотуризме как познавательно-творческом виде деятельности;
- основы спелеотуризма и смежных видов туризма;
- правила личной гигиены.

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- применять практические навыки по спелеотуризму и смежным видам туризма;
- оказать доврачебную медицинскую помощь, в том числе в пещере;
- самостоятельно подготовиться к спелеопходу;
- организовать поверхностный и подземный базовый лагерь;
- ориентироваться на поверхности и под землей;
- оказать помощь руководителю в подготовке и проведению походов и экспедиций;
- умение работать в команде;
- принять решение в нестандартных и экстремальных ситуациях.

**Личностные и метапредметные результаты:**

- расширение кругозора в области культуры и природы России;
- приобщение к здоровому образу жизни;

- формирование личных ценностей, согласующихся с ценностями и нормами туристского сообщества (бережное отношение к природе, стремление преодолевать трудности на пути к общей цели, активный образ жизни и др.);
- формирование способности к саморазвитию и самореализации;
- укрепление здоровья и развитие физических качеств.

#### **Формы контроля при реализации программы:**

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Туристы-спелеологи» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия (аттестация), туристские слеты и соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме сдачи блока дисциплин по общей физической подготовке (отжимания, пресс, вис на перекладине, прыжок в длину, челночный бег) и скоростное прохождение нескольких трасс на скалодроме (необходимое условие – пройти трассы без срывов);
- итоговая аттестация (май) – в форме сдачи блока дисциплин по общей физической подготовке и скоростное прохождение нескольких трасс на скалодроме (необходимое условие – пройти дистанцию за контрольное время);
- соревнования.

#### **Условия реализации программы:**

Занятия в объединении «Туристы-спелеологи» необходимо проводить в спортивном зале ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный» на специально оборудованном искусственном рельефе (скалодроме), учебном кабинете и в естественных условиях, на открытой местности.

Необходимо наличие специального туристского снаряжения, у каждого обучающегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивные штаны или шорты, футболка с длинным рукавом, сменная обувь, перчатки).

Обучающиеся должны иметь медицинскую справку от участкового врача педиатра, об отсутствии противопоказаний к занятию спортивным туризмом.

В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по туризму и спелеотехнике.

#### **Интересные факты**

- Чтобы заниматься спелеотуризмом, необходимо иметь крепкие нервы и хорошую физическую подготовку. Этот вид спорта противопоказан тем, кто страдает клаустрофобией или боится темноты, ведь градус боязни под землей повышается.
- Кроме эстетического обогащения спелеотуризм обладает и другими плюсами: повышает стрессоустойчивость, улучшает психологическое состояние, помогает поддерживать физическую форму.
- Спелеология начала свое развитие еще в древние века, когда первобытные люди использовали пещеры в качестве жилья и укрытий. Но как вид спорта спелеотуризм стал востребован лишь в начале 20 века. Особенной популярностью пользовался он в нашей стране: в СССР уже существовали спелеошколы.
- Самые популярные места для путешествий в России — Крым, Краснодарский, Алтайский, Хабаровский и Красноярский край, Архангельская и Тульская области. Самое большое количество пещер находится на Урале, причем многие из них до сих пор не изведаны. Поэтому сюда стремится множество туристов из-за рубежа, особенно из Испании и Австрии.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»**

№п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма и спелеотуризма	1	1	-
1.2.	Личное и групповое туристское (спелеотуристское) снаряжение	8	3	5
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги. Организация полевого лагеря	1	1	-
1.4.	Подготовка к спелеопоходу, путешествию	1	1	-
1.5.	Питание в туристском походе	1	1	-
1.6.	Обеспечение безопасности в туристском (спелео) походе, на тренировочных занятиях	4	2	2
1.7.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	2	-
1.8.	Действие группы в аварийных ситуациях	2	2	-
1.9.	Подведение итогов спелеопохода путешествия	2	-	2
<b>ИТОГО часов по разделу:</b>		<b>22</b>	<b>13</b>	<b>9</b>
<b>2. Топография и ориентирование</b>				
2.1.	Компас, работа с компасом	3	1	2
2.2.	Топосъемка в пещерах	9	3	6
2.3.	Камеральные работы	9	3	6
<b>ИТОГО часов по разделу:</b>		<b>21</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
<b>3. Краеведение</b>				
3.1.	Спелеотуристские возможности родного края	10	2	8
3.2.	Охрана природы в подземных полостях	10	2	8
<b>ИТОГО часов по разделу:</b>		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь</b>				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	18	5	13
4.2.	Походная медицинская аптечка для спелеопоходов	6	1	5
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	8	2	6
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	18	2	16
<b>ИТОГО часов по разделу:</b>		<b>50</b>	<b>10</b>	<b>40</b>
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	3	3	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	141	-	141
5.4.	Специальная физическая подготовка	72	-	72
<b>ИТОГО часов по разделу:</b>		<b>219</b>	<b>4</b>	<b>215</b>
<b>6. Спелеологическая подготовка</b>				
6.1.	Спелеоснаряжение и его виды. Экипировка спелеолога	3	3	-
6.2.	Спелеоподготовка. Работа на скалодроме	25	-	25
<b>ИТОГО часов по разделу:</b>		<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>
<b>ИТОГО за период обучения:</b>		<b>360</b>	<b>41</b>	<b>319</b>

## **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ «ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма и спелеотуризма**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, коллективизма, самостоятельности, углублении знаний и расширении кругозора, приобретении трудовых навыков.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития детско-юношеского туризма в ЕАО. Туристские традиции своего коллектива. История развития спелеотуризма в России и за рубежом.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма.

Разрядные требования по спортивному туризму.

#### **1.2. Личное и групповое туристское (спелеотуристское) снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение спелеотуриста: личное и групповое.

**Практические занятия:** Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация полевого лагеря**

#### **1.4. Подготовка к спелеопоходу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

**Практические занятия:** Изучение маршрутов спелеопоходов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

**Практические занятия:** Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Обеспечение безопасности в туристском (спелео) походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута,

недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

**Практические занятия:** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в спелеопоходах.

### **1.7. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.**

#### **Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

**Практические занятия:** Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.8. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

**Практические занятия:** Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **1.9. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Практические занятия:** Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Компас, работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Факторы, влияющие на точность взятия азимута. Взятие азимута на предмет. Угол наклона. Азимут простираения. Условия эксплуатации горного компаса.

**Практические занятия:** Упражнения по определению азимута, угла наклона.

### **2.2. Топо съемка в пещерах**

Приборы, применяемые при топо съемке под землей. Задачи различных видов съемки



(горизонтальных и вертикальных полостей, соединительной, съемки поверхности над пещерой). Методика топосъемки сухих и обводненных полостей. Состав съемочной группы и распределение обязанностей в ней. Содержание журнала топографической съемки.

**Практические занятия:** Топографическая съемка помещений, местности. Съемка залов, горизонтальных и вертикальных участков в пещерах.

### **2.3. Камеральные работы**

Оценка ошибки топосъемки; план, разрез, сечение, масштаб съемки. Обработка данных съемки, увязка полигонов. Составление сводного плана подземной полости. Основные сведения о карте: масштаб, координатная и градусная сетки, рельеф и способы его изображения, условные обозначения, рамка и зарамочное оформление. Чтение карты и работа с ней: ориентация, определение масштаба, измерение расстояний, оценка рельефа, копирование. Старение карт.

**Практические занятия:** Камеральные работы.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Спелеотуристские возможности родного края**

Основные районы карстовых и псевдокарстовых явлений в ЕАО. Рекомендуемые маршруты спелеопутешествий на территории ЕАО и смежных областей.

**Практические занятия:** Посещение некоторых из районов карстовых и псевдокарстовых явлений. Работа со справочным материалом и литературой по спелеоистории ЕАО.

### **3.2. Охрана природы в подземных полостях**

Охрана природы – долг каждого туриста. Законы об охране природы. Правила поведения в пещерах. Пропаганда охраны природы. Пещеры заповедного режима.

**Практические занятия:** Экологические рейды во время спелеопоходов и экскурсий.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Походная медицинская аптечка для спелеопоходов**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

**Практические занятия:** Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

### **4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских спелеопоходах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

**Практические занятия:** Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **4.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практические занятия:** Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

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

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него**

## **физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

**Практические занятия:** Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия:** Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору».

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на

плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Спелеологическая подготовка**

### **6.1. Спелеоснаряжение и его виды. Экипировка спелеолога**

Среда, в которой оказывается спелеолог, спускаясь в пещеру, неестественна для человека. На него воздействуют не вполне благоприятные факторы: отсутствие света, холод, повышенная влажность, замкнутое пространство, а передвижение связано с преодолением препятствий. Если спуск производится в исследовательских целях, то приходится одновременно вести топографическую съемку и другие виды работ. В таких условиях без специального снаряжения обойтись нельзя.

Классификация снаряжения: жизнеобеспечение (одежда и обувь, каска, фонарь, спальный мешок и т.д.), передвижение (сюда входит снаряжение спелеолога, предназначенное для преодоления препятствий и особенностей рельефа), исследование

### **6.2 Спелеоподготовка. Работа на скалодроме**

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

К программе прилагаются маршруты различной категории сложности, с точным описанием нитки маршрута по основным спелеорайонам ЕАО.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму:

- положение о Единой всероссийской спортивной классификации;
- Всероссийский реестр видов спорта;
- правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я);
- регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная», Москва, 2020;
- положение о спортивных судьях 28 февраля 2017 г.;
- квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «Спортивный туризм» от 25 декабря 2017 г.

Для разделов программы связанных с организацией соревнований и работе с документацией соревнований используются отчеты о соревнованиях, включенных в ЕКП на 2013, 2016, 2018, 2019, 2020 г.г.

Основу учебно-материальной базы составляют: спортивный зал, оборудованный стендами с зацепами различной сложности, а также оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера, учебно-методическая литература.

### МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ТУРИСТЫ-СПЕЛЕОЛОГИ»

#### ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Индивидуальная страховочная система.

15.	Карабины с муфтой.
16.	Блокировка д.-10мм, 5м.
17.	Кольцо репшнур д. - 6мм.
18.	Каска.
19.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
20.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
21.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
22.	Компас.
23.	Спальник.
24.	Коврик.
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.
26.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).

### ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

№ п/п	Наименование
1.	Котлы
2.	Топор
3.	Нож
4.	Часы ручные механические
5.	Свечи стеариновые
6.	Сухой спирт
7.	Фляга для воды 1,5-2 л
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом
9.	Блокнот, ручка, линейка
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м
15.	Карабины с муфтой
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Пила двуручка или цепная.Шант.
28.	Зажим жумар двойной

**Список литературы,  
используемой в процессе реализации программы**

Для педагога

1. Андреев Н.В. «Топография и картография. М. Просвещение 1985
2. Ковыш Э. Н. Соревнование туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А. «Туристские слёты и соревнования» М.: Профиздат, 1984
4. Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ 2000
5. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю. А «Подготовка судейских кадров по туристским соревнованиям» М.: Профиздат, 1982
6. Лебединский Ю.В. «Слёты и соревнования юных туристов». – Горький, 1965
7. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов»
8. «Спортивное ориентирование» М.: «ФиС», 1987
9. «Физическая подготовка туристов» М.: ЦРИБ «Турист», 1985

Для обучающихся

10. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
11. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» М.: ЦДЮТ 1995
12. «Физическая тренировка в туризме» М.: ЦРИБ «Турист» 1989

**Календарно-тематический план занятий  
объединения «Туристы-спелеологи»**

№ п/п	Сентябрь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.09	Туристские путешествия, история развития туризма и спелеотуризма. Понятие техники безопасности. ТБ в походе и на занятиях	3	Журнал по ТБ
2	04.09	Личное и групповое спелеотуристское снаряжение.	3	Жумары, ФСУ, карабины, ИСС
3	06.09	Питание в туристском походе. ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса	3	
4	08.09	Туристские должности в группе. ОФП: упражнения для мышц шеи, для ног	3	
5	11.09	Работа на скалодроме.	3	Походная аптечка туриста
6	13.09	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. ОФП	3	Презентация о строении и функции организма человека
7	15.09	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. СФП	3	Компаса, спортивные и топографические карты
8	18.09	СФП: упражнения на развитие выносливости	3	
9	20.09	Тактика и техника прохождения дистанции «Пешеходная» 1,2 класса	3	
10	22.09	Областной туристский слет	3	
11	25.09	Понятие о карсте и псевдокарсте. ОФП: подвижные игры	3	Презентация «Карст и его его виды»
12	27.09	Приборы применяемые при топосъемке под землей. СФП	3	
13	29.09	Спелеотуристические возможности ЕАО. Работа на скалодроме.	3	Карта ЕАО
		<b>Итого часов за сентябрь:</b>	<b>39</b>	



№ п/п	Октябрь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.10	ОФП: подвижные игры, эстафеты	3	
2	04.10	Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность	3	Туристское снаряжение различных фирм производителя
3	06.10	СФП: упражнения на развитие быстроты	3	
4	09.10	Туристские должности в группе. ОФП: гимнастические упражнения	3	
5	11.10	Отработка скорости движения на этапах и при перестежке. СФП	3	
6	13.10	Распространение карстующих пород и карстовых явлений	3	Презентация «Карст в ЕАО»
7	16.10	Техника и тактика в туристском спелеопоходе. ОФП: спортивные игры	3	
8	18.10	Понятие о возрасте пещер. ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса	3	
9	20.10	Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Организация командной страховки и самостраховки	3	
10	23.10	Командное прохождение технических этапов. ОФП	3	
11	25.10	Краткие сведения о спорт. ориентировании. Виды и правила соревнований по спорт. ориентированию	3	Спортивные карты
12	27.10	Организация туристского быта, привалы и ночлеги. Организация полевого лагеря. ОФП: упражнения с сопротивлением	3	
13	30.10	СФП: упражнения для развития ловкости и прыгучести	3	
<b>ИТОГО часов за октябрь</b>			<b>39</b>	

№ п\п	Ноябрь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.11	Азимут, снятие азимута с карты. Взятие азимута на предмет	3	Компас, спортивная карта
2	03.11	Учебно-тренировочный спелеопход	3	
3	06.11	Подведение итогов похода: составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря	3	
4	08.11	СФП: упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Работа на скалодроме	3	
5	10.11	Опасности в туризме: объективные и субъективные. Методы их решения. СФП	3	
6	13.11	Отработка дистанции-пешеходная 1-2 класс	3	
7	15.11	Техника и тактика движения в туристском спелеопходе	3	
8	17.11	ОФП: подвижные игры и эстафеты	3	
9	20.11	Охрана природы в подземных полостях. ОФП:эстафеты	3	
10	22.11	Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. СФП	3	Походная аптечка туриста
11	24.11	Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами	3	Видео-урок «Оказание первой доврачебной помощи»
12	27.11	СФП: упражнения для развития силы	3	
13	29.11	ОФП . Работа на скалодроме	3	
<b>ИТОГО часов за ноябрь</b>			<b>39</b>	

№ п/п	Декабрь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	01.12	ОФП: упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для ног	3	
2	04.12	Наведение навесной переправы группой	3	
3	06.12	Командная страховка, способы ее организации. Прохождение дистанции пешеходная-связка	3	
4	08.12	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. ОФП: упражнения с отягощением	3	
5	11.12	Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами	3	
6	13.12	СФП: упражнения на развитие быстроты	3	
7	15.12	Отработка скорости движения по этапу «Подъем по стенду с зацепами»	3	
8	18.12	Хранение, транспортировка и пополнение походной аптечки. ОФП	3	Походная аптечка туриста
9	20.12	Основные премы оказания первой доврачебной помощи	3	Походная аптечка туриста, презентация «Оказание первой доврачебной помощи»
10	22.12	Первенство ЕАО по скалолазанию	3	
11	25.12	Анализ соревнований по скалолазанию. СФП	3	
12	27.12	Промежуточная аттестация	3	
13	29.12	Новогодняя тренировка. Эстафеты	3	
<b>ИТОГО часов за декабрь</b>			<b>39</b>	

№ п/п	Январь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	10.01	ТБ на занятиях в спортивном зале, в лесу, походе, на соревнованиях. ОФП: Упражнения для рук и плечевого пояса	3	
2	12.01	Техника и тактика в туристском спелеопоходе. ОФП: легкая атлетика	3	
3	15.01	Поход выходного дня	3	
4	17.01	Специальное снаряжение спелеотуриста: личное и групповое	3	
5	19.01	Классификация различных образований. Капельные и натечные формы	3	
6	22.01	СФП: упражнения для развития силы	3	
7	24.01	Отработка техники движения и преодоления препятствий	3	
8	26.01	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. ОФП.	3	
9	29.01	Охрана природы в подземных полостях	3	
10	31.01	Определение азимута, угла наклона, расстояний. Зарисовка ходов	3	
<b>ИТОГО часов за январь</b>			<b>30</b>	

№ п/п	Февраль			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.02	СФП: упражнения на развитие быстроты	3	
2	05.02	Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях	3	
3	07.02	Туристские должности в группе. ОФП: упражнения с сопротивлением	3	
4	09.02	Предупреждение спортивных травм на тренировках. ОФП: легкая атлетика	3	
5	12.02	Командное прохождение технических этапов	3	
6	14.02	Подготовка к соревнованиям: прохождение дистанции «Пешеходная»	3	
7	16.02	Подготовка к соревнованиям: прохождение дистанции «Пешеходная-связка»	3	
8	19.02	Первенство ЕАО по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	3	
9	21.02	Организация командной страховки. Работа в связках	3	
10	26.02	Оценка ошибки топоъемки; план, разрез, сечение, масштаб съемки	3	
11	28.02	Броды через равнинные и горные реки. Страховка и самостраховка	3	
<b>ИТОГО часов за февраль</b>			<b>33</b>	

№ п/п	Март			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	03.03	Особенности съемки обводненных полостей	3	
2	05.03	СФП: элементы акробатики	3	
3	07.03	Классификация различных подземных образований. СФП	3	
4	10.03	Дневник самоконтроля. ОФП: подвижные игры, эстафеты	3	
5	12.03	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3	
6	14.03	Основные сведения о карте: масштаб, рельеф, способы его изображения	3	Спортивные и топографические карты
7	17.03	Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. ОФП	3	
8	19.03	СФП: упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц	3	
9	21.03	Отработка скорости передвижения по этапу группой	3	
10	24.03	Подготовка личного и общественного спелеоснаряжения	3	
11	26.03	Соревнования внутри объединения дистанция – пешеходная	3	
12	28.03	Учебно-тренировочный спелеопоход	3	Карты района похода
13	31.03	Подведение итогов похода: составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря	3	
<b>ИТОГО часов за март</b>			<b>39</b>	

№ п\п	Апрель			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.04	Описание пещеры, ее план – основные отчетные документы о спелеопутешествии	3	
2	04.04	СФП: упражнения для развития силы, элементы акробатики	3	
3	07.04	Действия группы в аварийных ситуациях. ОФП	3	
4	09.04	Участие в игре-краеведческом ориентировании	3	
5	11.04	Оформление дневника путешествия по краеведческому ориентированию	3	
6	14.04	Тренировочный старт по спорт. ориентированию	3	
7	16.04	Индивидуальная аптечка туриста. ОФП: спортивные игры	3	
8	18.04	Способы маркировки и переноски веревки	3	
9	21.04	Отработка движения по Наклонной навесной переправе вверх и вниз	3	
10	23.04	СФП: упражнения для развития ловкости и прыгучести, на развитие быстроты	3	
11	25.04	Доступность и возможность использования пещер. Составление карточки пещеры	3	
12	28.04	Первенство ЕАО по спортивному ориентированию бегом	3	
13	30.04	Экскурсия в краеведческий музей	3	
<b>ИТОГО часов за апрель</b>			<b>39</b>	

№ п/п	Май			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.05	СФП: упражнения на развитие выносливости	3	
2	05.05	Техника вязания узлов: проводник, восьмерка, прямой и др.	3	
3	07.05	Топо съемка в пещерах. ОФП.	3	
4	12.05	Способы организации и снятия перил навесной переправы	3	
5	14.05	Командное прохождение этапа навесная переправа	3	
6	16.05	Косплектование личного и общественного снаряжения. ОФП	3	
7	19.05	Областной туристский слет учащихся	3	
8	21.05	Подведение итогов соревнований. Игровая тренировка	3	
9	23.05	Итоговая аттестация	3	
10	26.05	СФП: упражнения на развитие выносливости	3	
11	28.05	ОФП: спортивные игры	3	
12	30.05	Подведение итогов года. Вручение свидетельств об окончании. Чаепитие	3	
<b>ИТОГО часов за май</b>			<b>36</b>	



№ п\ п	Июнь			
	Дата	Тема занятия	Часы	Литература, наглядность
1	02.06	Командное прохождение блок этапов. СФП	3	
2	04.06	Отработка скорости передвижения по этапу группой	3	
3	06.06	Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Эстафета	3	
4	09.06	Значение правильного питания в спелеопоходе. СФП	3	
5	11.06	Классификация условных знаков: масштабные, немасштабные, линейные и др	3	
6	13.06	Прохождение дистанции-пешеходная 2-3 класс	3	
7	16.06	Отработка отдельных блоков при прохождении дистанции «Пешеходная»	3	
8	18.06	Отработка отдельных блоков при прохождении дистанции «Пешеходная»	3	
9	20.06	Тактика прохождения дистанций. Работа над уменьшением времени прохождения этапов	3	
<b>ИТОГО часов за май</b>			<b>27</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>			<b>360</b>	