Управление общего и профессионального образования администрации

Чайковского муниципального района Пермского края

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей

Станция детского и юношеского туризма и экскурсий

г. Чайковский, Пермский край, ул. Горького,22, корпус 1

Образовательная программа

дополнительного образования детей

**«Спелеолог»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Автор: Русинова Татьяна Николаевна,

методист

Чайковский, 2013г.

Сроки: каникулярное время в течение года.

Продолжительность: 5 дней

Объекты для посещения: пещеры «Сухого лога», Ребристая, Геологов-1, Геологов-2, Геолгов-3 (Приложения 1-5).

Место проведения: Средний Урал, район п. Шумихинский, Пермского края

Участники похода: учащиеся с 11-18 лет(10 человек), 2 руководителя.

**Пояснительная записка**

По моему мнению, наиболее эффективной в вопросе комплексного воспитания детей является туристско-краеведческая деятельность, которая, являясь привлекательной и романтичной по своей сути, создаёт условия для реализации следующих основных положений программы:

1. - развитие самодеятельности детей на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
2. - формирование морально-волевой подготовки в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях;
3. - становление разносторонне развитой личности;
4. - физическое воспитание и образование.
5. Слова Б. Корнилова: «…мы все-таки сумели, перешагнули злобную черту и вышли из тяжелых подземелий в земную голубую красоту», очень точно характеризуют ощущения от прохождения спелео маршрута.
6. Десять соприкасающихся мотивов деятельности исследователя пещер: - любопытство (что там, за поворотом?),

* дух первопроходца (хочу быть первым, несмотря на все опасности),
* стремление к познанию (обнаружение новых частей пещеры равноценно открытию новой теории!),
* эстетические чувства (наслаждение красотой пещер),
* любовь к контрастам (свет-темнота, холод-тепло),
* проникновение в суть понятий пространства и времени (в пещере происходит « деформация » нашего восприятия этих категорий),
* сексуальные мотивы (отождествление подземного мира с материнским лоном),
* уход от цивилизации (возврат к природе, чистой воде, воздуху и пр.),
* в том числе и бессознательные мотивы, например, возврат в прошлое (приобщение к духовному миру наших предков),
* возрождение (уход под землю ассоциируется со смертью, выход на поверхность- с началом новой жизни).

**ЦЕЛЬ**: организация активного отдыха в каникулярное время детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Развитие интереса у детей к изучению родного края, туризму и краеведению. Создание благоприятных условий подросткам с целью переосмысления жизненной позиции.

**ЗАДАЧИ**:

1. Формирование активной жизненной позиции, самосознания ребенка.
2. Воспитание адекватных представлений об окружающем его мире, взаимодействии людей и природы.
3. Привитие любви к природе и родному краю.
4. Выработка у детей чувства коллективизма, самоуважения, взаимовыручки посредством коллективного существования в автономных условиях.
5. Развитие физических качеств, силы воли с целью дальнейшего самоутверждения.
6. Создание условий для добровольного отказа подростков от привычных условий жизни (курение, бродяжничество, токсикомания).

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования тем** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Изучение района путешествия, пещеры (по схеме) | 2 | 2 |  |
|  | Ремонт и изготовление снаряжения | 5 | 1 | 4 |
|  | Снаряжение спелеолога | 3 | 1 | 2 |
|  | Техника движения и преодоления различных естественных препятствий | 12 | 2 | 10 |
|  | Укладка продуктов и снаряжения, приготовление пищи на примусе | 3 | 1 | 2 |
|  | Техника безопасности, правила поведения в пещере | 3 | 1 | 2 |
|  | Проведение похода | 40 |  | 40 |
|  | Изготовление отчета о походе | 4 |  | 4 |
|  | ИТОГО | 72 | 8 | 68 |

**Спортивная часть**: прохождение пещер: Ребристая, Геологов-1, Геологов-2, Геолгов-3.

**Культурная часть**: посвящение в спелеологи, организация туристской бани, интеллектуальные, познавательные и развивающие игры.

**Конкретные ожидаемые результаты**

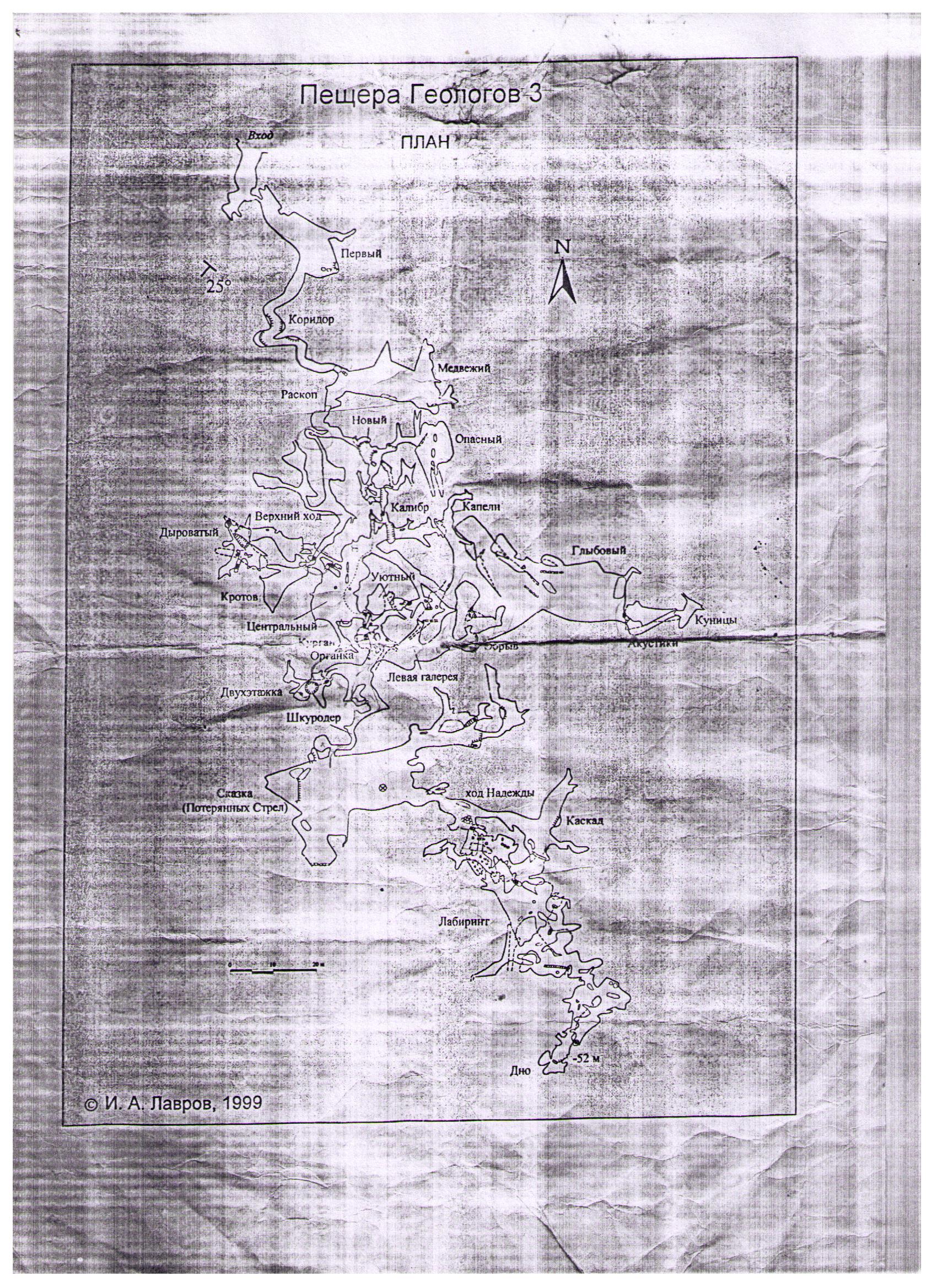
К концу похода ребята должны уметь:

* Знать и применять правила поведения в пещере;
* правильно упаковать, разместить и защитить от воды продовольствие и снаряжение;
* грамотно преодолевать препятствия различными способами;
* каждый участник должен знать и уметь применять способы само-и-взаимостраховки, оказывать первую медицинскую помощь;
* уметь обращаться друг с другом, строить межличностные групповые отношения;
* приобрести знания, умения и навыки действий в сложных экстремальных ситуациях.

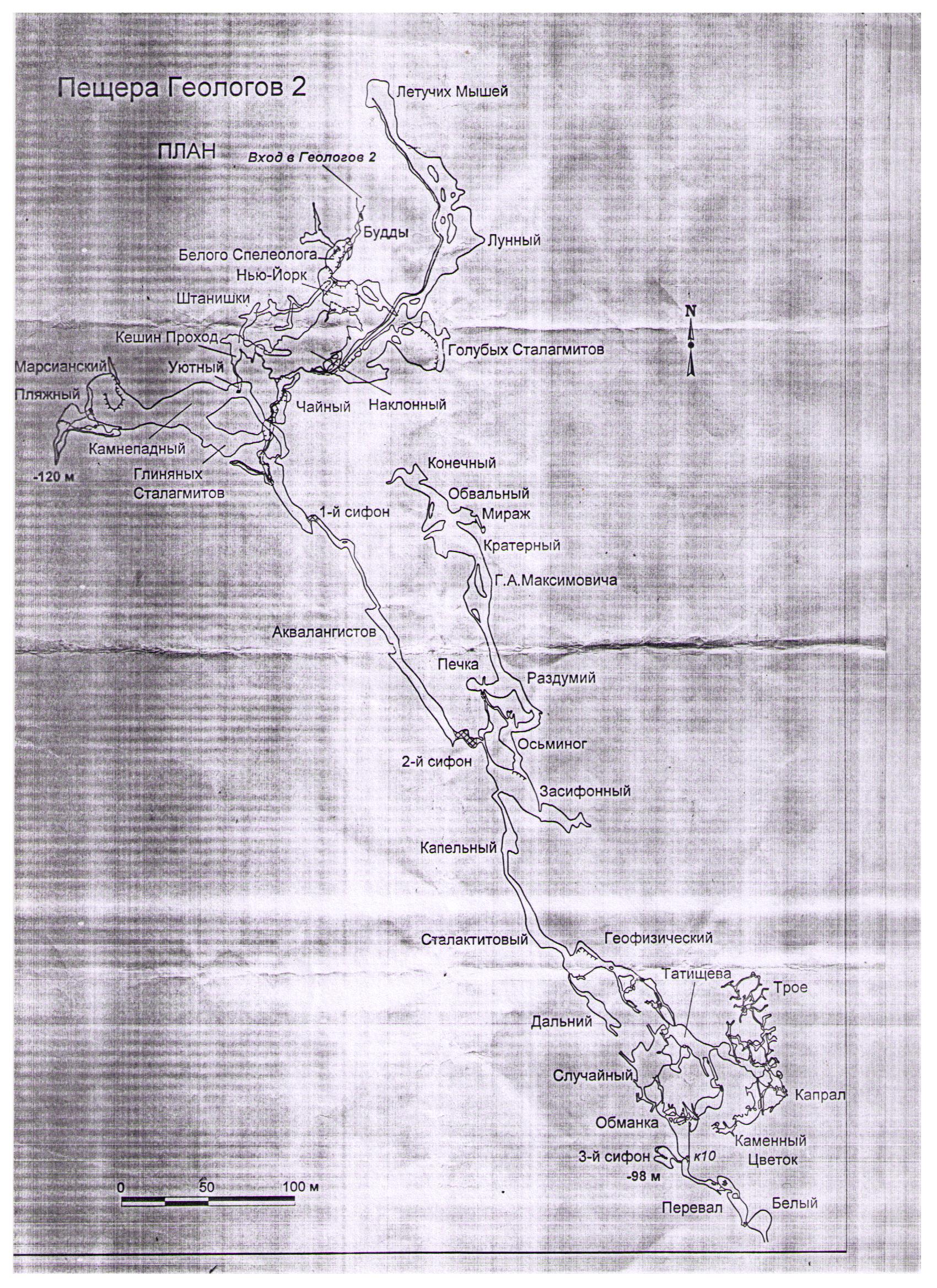
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Знания** | **Умения и навыки** |
| 1. | Изучение района путешествия | Основные сведения по истории развития туризма в России. Основные сведения о климате, животном мире пещеры. Геологические данные. | Разработка маршрута, выбор места для стоянок |
| 2. | Ремонт и изготовление снаряжения |  | Ремонт и изготовление снаряжения |
| 3. | Снаряжение спелеолога (Приложение 8) | Требования, предъявляемые к туристическому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения | Составление перечня, укладка рюкзака, уход за снаряжением |
| 4. | Техника движения и преодоления различных естественных препятствий | правила движения группы в пещере, общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления | Соблюдение правил и режима движения, преодоление несложных естественных препятствий |
| 5. | Укладка продуктов и снаряжения (Приложение 6) | Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. | Составление меню, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на примусе каши и супа из концентратов. |
| 6. | Техника безопасности правила поведения в пещере | Меры безопасности при проведении похода, при преодолении естественных препятствий, уметь оказывать ПМП. | Умение преодолевать несложные естественные препятствия и оказывать ПМП. |
| 7. | Туристские должности в группе. Межличностные отношения. | Перечень должностей членов группы и основные обязанности. Межличностные отношения в группе. | Выполнение обязанностей. Взаимовыручка в походе |
| 8. | Изготовление отчета о походе |  | Составление отчета о походе |

Приложение 1

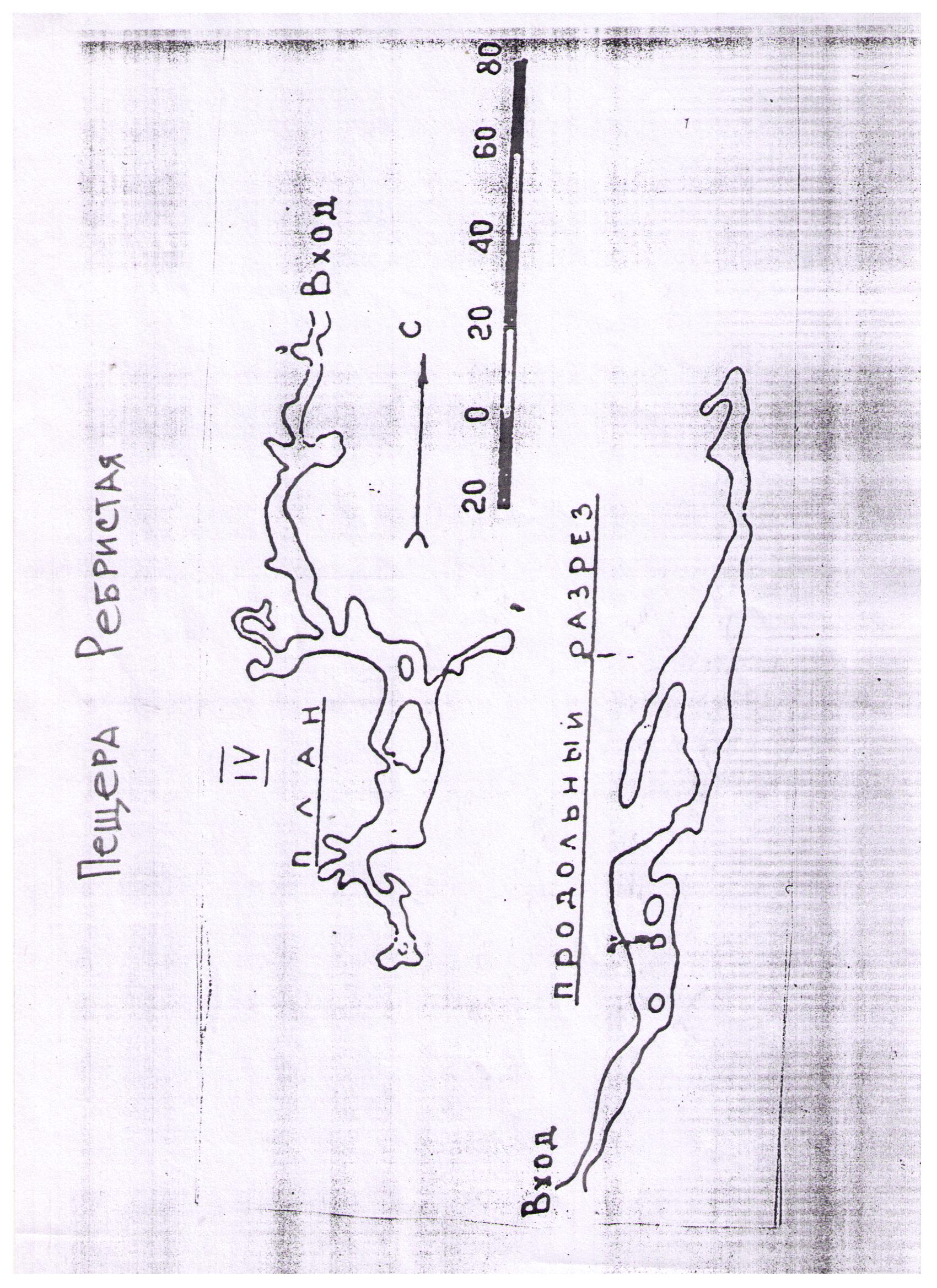
Приложение 2



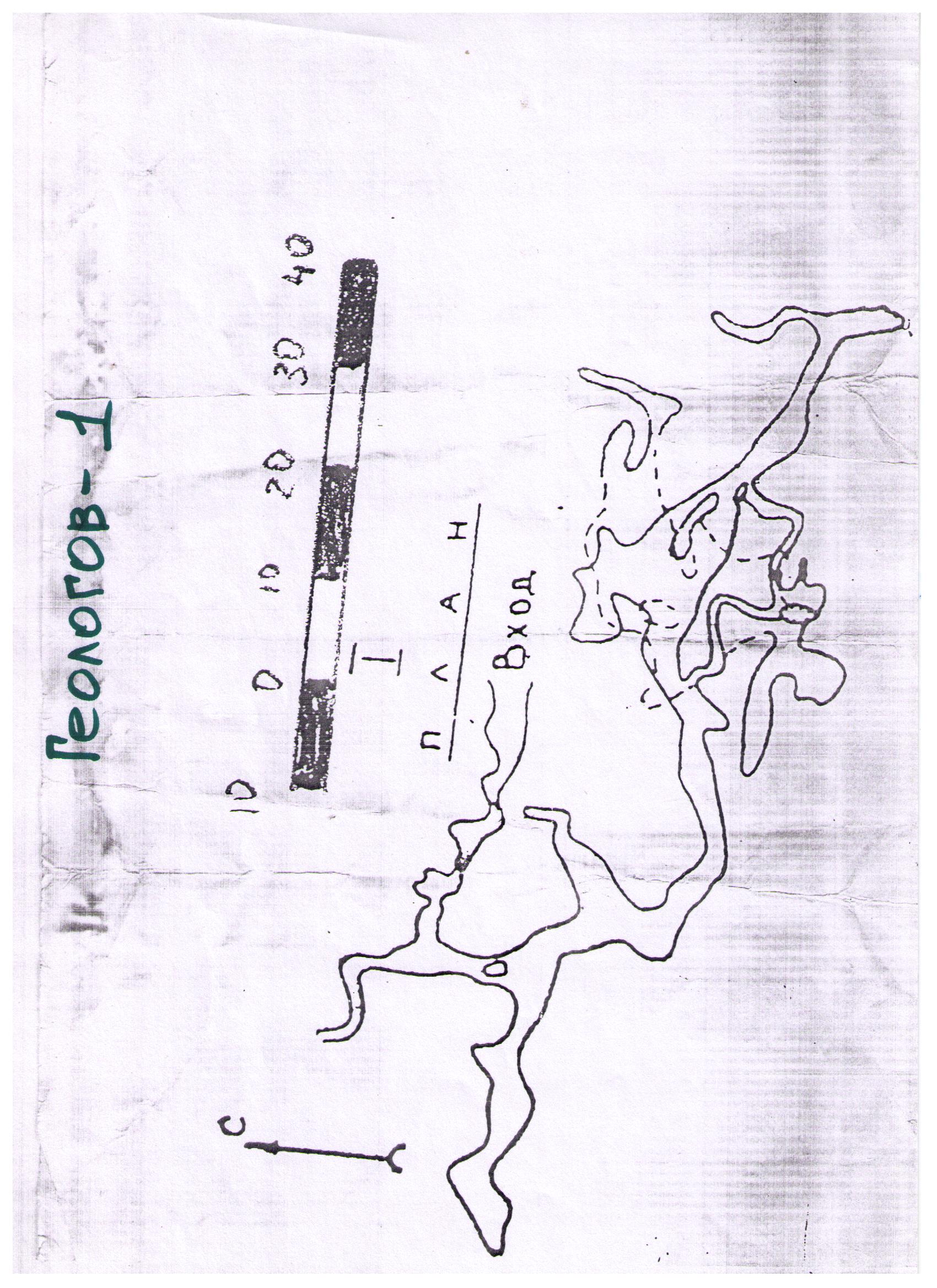
Приложение 3



Приложение 4



Приложение 5



Приложение 6

Перечень продуктов питания на одного человека в день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Вес продуктов, г |
| 1. | Хлеб черный и белый | 500 |
| 2. | Сухари, печенье, галеты, хлебцы хрустящие | 200 |
| 3. | Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш | 100-200 |
| 4. | Концентраты супов в пакетах | 50 |
| 5. | Масло сливочное топленое, растительное | 50-60 |
| 6. | Мясо тушеное | 150 |
| 7. | Сахар | 80-100 |
| 8. | Конфеты, шоколад, халва, мед | 70-100 |
| 9. | Сосиски консервированные в банках | 50 |
| 10. | Рыбные консервы в натуральном соку, масле для приготовления первых блюд | 50 |
| 11. | Овощи свежие | 100 |
| 12. | Овощи сухие, сублимированные | 50 |
| 13. | Молоко сухое, сливки сухие | 25-35 |
| 14. | Молоко сгущенное | 50 |
| 15. | Сыр, сыр плавленый | 20-40 |
| 16. | Фрукты свежие | 100 |
| 17. | Сухофрукты разные, концентрированные кисели, орехи, сухой ягодный сок | 30 |
| 18. | Кофе ненатуральный | 3 |
| 19. | Какао-порошок | 10 |
| 20. | Чай | 4 |
| 21. | Специи: лавровый лист, лук, чеснок | 30-40 |
| 22. | Витамины, глюкоза | 3 |
| 23. | Соль | 10-12 |

### Приложение 7

Список медицинской аптечки на группу в 10 чел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |  |
| 1 | Бинт марлевый (стерильный) (10 х 500 см) | 2 шт. |  |
| 2 | Бинт марлевый (нестерильный) (14 х 700 см) | 2 шт. |  |
| 3 | Бинт эластичный | 1 шт. |  |
| 4 | Лейкопластырь катушечный (5 х 500 см) | 1 шт. |  |
| 5 | Лейкопластырь бактерицидный (2,5 х 7,2 см) | 10-20 шт. |  |
| 6 | Жгут (Эсмарха) | 1 шт. |  |
| 7 | Вата (нестерильная) (50 г) | 2 шт. |  |
| 8 | Баралгин (10 шт.) | 1 уп. |  |
| 9 | Портативный гипотермический (охлаждающий) пакет-контейнер (типа ОС-450) или пузырь для льда резиновый | 1 шт. |  |
|  |
| 10 | Мазь «Випросал» или «Гевкамен» (наружно при ревматических болях) | 1тюб. |  |
| 11 | Но-шпа (20 шт.) | 1 уп. |  |
| 12 | Цитрамон (10 шт.) | 2 уп. |  |
| 13 | Парацетамол (10 шт.) | 2 уп. |  |
| 14 | Ампицилина тригидрат (10 шт.) | 2 уп. |  |
| 15 | Бисептол (20 шт.) | 1 уп. |  |
| 16 | Настойка элеутерококка | 1 фл. |  |
| 17 | Раствор йода спиртовый, 5% (10 мл) | 3 фл. |  |
| 18 | Бриллиантовый зеленый, 1% спиртовый раствор (10 мл) | 1 фл. |  |
| 19 | Перекись водорода, 3% раствор (40 мл) | 1 фл. |  |
| 20 | Хлоргексидин (аэрозоль) (50 мл) | 1 фл. |  |
| 21 | Мазь «Левомеколь» (40 г) (для лечения гнойных ран) | 1 тюб. |  |
| 22 | Стрептоцид (2 г) | 5 шт. |  |
| 23 | Валидол (10 шт.) | 1 уп. |  |
| 24 | Раствор аммиака, 10% (40 мл) | 1 фл. |  |
| 25 | Супрастин (20 шт.) | 1 уп. |  |
| 26 | Настойка валерианы (25 мл) | 2 фл. |  |
| 27 | Гастал (6 шт.) | 4 уп. |  |
| 28 | Фталазол (10 шт.) | 1 уп. |  |
| 29 | Уголь активированный (10 шт.) | 5 уп. |  |
| 30 | Сульфацил-натрия (5 мл) | 1 тюб. |  |
| 31 | Нафтизин, 0,1% раствор (15 мл) | 1 фл. |  |
| 32 | Альбуцит | 1-2 тюб. |  |
| 33 | Люголь (раствор) | 1 фл. |  |
| 34 | Бромгексин (таблетки от кашля) | 2 уп. |  |
| 35 | Спирт медицинский | 100 мл |  |
| 36 | Средства от комаров | 2 шт. |  |
| 37 | Средства от клещей | 3 шт. |  |
| 38 | Термометр | 1 шт. |  |
| 39 | Ножницы | 1 шт. |  |

Приложение 8

Список группового снаряжения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1. | Палатка | 2шт. |
| 2. | Костровые принадлежности | 1 набор |
| 3. | Пила, топор | 1, 2 шт. |
| 4. | Веревка основная | 30 м. |
| 5. | Веревка вспомогательная | 30м. |
| 6. | Карабины | 6 шт. |
| 7. | Обвязки | 3шт. |

Список личного снаряжения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1. | Гидрокостюм | 1шт. |
| 2. | Фонарик | 2шт. |
| 3. | Элементы питания | 6 наборов |
| 4. | Каска | 1 шт. |
| 5. | Прорезиненные перчатки | 3 пары |

Список литературы

1. 1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
2. 2. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. 3. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
4. 4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов переходников: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
5. 5. Велитченко В.К. Физкультура без травм: Б-ка учителя физической культуры. – М.: Просвещение, 1993.
6. 6. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
7. 7. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М.: ФиС, 1973.
8. 8. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. 9. Куликов В.М. Походная туристская игротека (Сб. 2). – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
10. 10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. 11. Маслов А.Г. Ориентация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
12. 12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
13. 13. Михайлов Б.А., Федотова А.А, Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
14. 14. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
15. 15. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. – М.: Просвещение, 1974.
16. 16. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: 1992.
17. 17. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: 1983.
18. 18.Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

19.Образовательные маршруты детства: Сборник авторских программ дополнительного образования детей/ред. Л. А. Косолаповой. Методическое издание. Часть 1. Пермь, 2002.

20. Маслов А. Г.., Константинов Ю. С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования.- М.: МТО- ХОЛДИНГ, 2001г.