

Министерство образования и науки Калужской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Калужской области детско-юношеский центр  
**КАЛУЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ**

Протокол от «04» 09 2023 г.  
№ 1 педагогического совета



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО КО ДЮЦ «КОЦТК и Э»

Г.Н. Пугачев

« 04 » 09 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«УРОКИ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ»**

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 8 - 18 лет  
Срок реализации – 16 часов**

**Автор - составитель:  
педагог дополнительного образования  
Сафонова Елена Владимировна**

Калуга – 2023 г.

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b>	3
<b>II. Содержание программы</b>	5
<b>III. Планируемые результаты</b>	9
<b>IV. Организационно-педагогические условия реализации программы</b>	12
<b>V. Список рекомендуемой литературы</b>	16
<b>VI. Приложения</b>	20

## Раздел 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

### ПРОГРАММЫ» 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Уроки выживания в природной среде» модифицированная, разработана в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой «Безопасное поведение в природной среде» (автор А.Г. Маслов) и на основании следующих нормативных документов:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);

– Совместный приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ 18.11.2015 г. № 09-3242);

– Устав ГБУ ДО КО ДЮОЦ «КОЦТК и Э».

**Актуальность** программы проявляется в необходимости обучения детей безопасному поведению в природной среде. Увлечение современными информационными технологиями, тотальная ориентация на цифровизацию, обилие различных приборов и приспособлений в быту изолирует детей от естественной природной среды. В результате они не имеют элементарных

представлений о правилах поведения в природной среде, порядке действий в случае возникновения экстремальной ситуации.

Экстремальная ситуация – это ситуация, которая содержит прямую угрозу жизни, здоровью человека или его имуществу; при этом ограничена или исключена возможность помощи со стороны.

Образовательная программа построена на принципе приобретения детьми достаточного минимума умений и навыков, необходимых для участия в однодневном походе.

В первую очередь детям следует показать, что нахождение в природной среде, в особенности в условиях автономии (поход) несет в себе массу неожиданностей, на человека воздействуют некоторые неблагоприятные факторы, часто вызывающие стрессовые ситуации.

Только подготовленные туристы могут успешно и безопасно наслаждаться общением с природой и нейтрализовать или противодействовать неблагоприятным факторам!

Обучающиеся познакомятся с процессом подготовки похода, с перечнем необходимого личного и общественного снаряжения, используемого в походе.

Необходимый минимум снаряжения и оборудования приводится в Приложении 1.

**Возрастная категория обучающихся** – 8-18 лет. Обучение детей-инвалидов не предусмотрено, но возможна организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)

**Срок реализации программы** – 1 месяц. Общее количество часов – 16.

**Формы и режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (длительность занятия – 2 по 45 минут с перерывом 10 минут).

Возможна реализация программы в течение лагерных смен в детских оздоровительных лагерях и в городских лагерях на базе школ.

**Форма обучения** – очная. **Дистанционное обучение не предусмотрено.**

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – обучение детей основным навыкам безопасного поведения в природной среде.

В процессе обучения решаются следующие **задачи:**

**Развивающие:**

– формирование культуры безопасного поведения в природной среде;

- формирование способностей определять степень опасности воздействующих факторов;

**Воспитательные:**

- воспитание любви к родному краю, окружающей природе,
- воспитание гражданско-патриотических качеств личности.

**Образовательные:**

- организация туристского быта в полевых условиях;
  - овладение техникой передвижения по различному рельефу;
- организация страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий на маршруте.

**1.3. Содержание программы  
Учебный план**

№ п/п	Тема	Всего часов				Формы аттестации и контроля
		Всего	География	Практика		
				На мест-ности	В походе	
1.	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	1	1	0	0	Устный опрос
2.	Снаряжение, необходимое туристам в походе	2	1	0	1	Игра «Собери рюкзак»
3.	Правила поведения участников туристской (экскурсионной) группы на маршруте	4	1	0	3	Наблюдение
4.	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, соревнований	4	1	2	1	Участие в соревнованиях
5.	Ориентирование на местности	3	1	1	1	Участие в соревнованиях
6.	Действия в случае потери ориентировки, отставания от группы.	1	1	0	0	Тест

7.	Итоговый контроль	1	0	1	0	Однодневный поход
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	

### Содержание обучения

#### 1. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях

**Теория.** Причины, влияющие на состояние человека – **факторы выживания**. Пять групп факторов выживания: личностные, межличностные, природные, материальные и постприродные (возникающие от общения с природой).

**Личностные факторы.** Жизнь человека в условиях автономного существования зависит от состояния его здоровья, воли, решительности, изобретательности, собранности, выносливости. Но он должен ещё обладать знаниями и умениями, позволяющими ему безопасно действовать в природных условиях и выживать в условиях автономного существования.

**Факторы межличностных отношений.** Даже хорошо подготовленные юные туристы могут оказаться в критической ситуации, если взаимоотношения между ними напряженные. В каждой детской группе неизбежно появляется неформальный лидер.

**Природные факторы.** Большое влияние на состояние человека оказывают природные факторы: температура и влажность воздуха, атмосферное давление, солнечная радиация, ветер, флора и фауна (растительный и животный мир), источники воды, рельеф местности.

**Материальные факторы** – это факторы, обеспечивающие защиту человека от влияния окружающей среды: одежда и обувь; средства связи и навигации; снаряжение и различные подручные средства.

**Постприродные факторы** возникают в результате воздействия на человека климатических особенностей окружающей местности: тепловые удары и обморожения; отравления; горная болезнь; различные травмы и острые психические состояния, вызванные нахождением в экстремальной ситуации.

К этой же группе относят так называемые **стрессоры выживания**. *Холод, жара, голод, жажда, физическая боль, переутомление* – источники напряжения человека при нахождении в природной среде. *Страх, одиночество, уныние* возникают при возникновении экстремальных ситуаций.

#### 2. Снаряжение, необходимое туристам в походе

**Теория.** Личное снаряжение туриста, требования к нему. Одежда и обувь туриста. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение для 1-2х дневного похода, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

**Практические занятия:**

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

**3. Правила поведения участников туристской (экскурсионной) группы на маршруте**

**Теория.** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Правила поведения во время экскурсии, при осмотре краеведческих объектов.

Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Движение вдоль дорог, по населенному пункту.

Организация быта. Экологическая и противопожарная безопасность.

**Практические занятия:**

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения вдоль дорог, по тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Развертывание и свертывание лагеря. Установка палатки. Организация питания. Соблюдение мер противопожарной и экологической безопасности.

**4. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, экскурсий**

**Теория.** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные.

**Субъективные опасности:** недисциплинированность, недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, 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, неумение оперативно оказать правильную первую помощь пострадавшему, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности и техника преодоления естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

#### ***Практические занятия:***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

### **5. Ориентирование на местности**

**Теория.** Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Топографические знаки. Группы топонимов. Изображение рельефа на карте.

Азимут. Компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Ориентирование с помощью карты и компаса в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

#### ***Практические занятия:***

Ориентирование карты по компасу и по местным предметам. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. Прохождение дистанций группами, в одиночку. Тренировки на Спортивном лабиринте. Знакомство с маршрутом предстоящего туристского похода. Соревнования по ориентированию («по выбору» или «заданное направление») на территории образовательной организации или в её окрестностях.

### **6. Действия в случае потери ориентировки, отставания от группы.**

**Теория.** Причины, приводящие к потере ориентировки.

Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия туриста при отставании от группы.

## **7. Итоговый контроль**

Однодневный походный маршрут протяженностью до 4 км. С использованием плана местности (легенды) или спортивной карты.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы:**

Программа предполагает три типа результатов, на формирование которых она направлена – метапредметные, предметные и личностные результаты.

Метапредметные результаты:

- соблюдение правил безопасности в природной среде;
- выявление и характеристика существенных признаков природных объектов и явлений;

Личностные результаты:

- проявление интереса к познанию природы и культурным традициям родного края;
- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав и свобод и законных интересов других людей.

Предметные результаты:

- совместное выполнение поручений в микрогруппах;
- определение способов передвижения группы в зависимости от рельефа;
- организация безопасной страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий.

### Минимум знаний, умений и навыков

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.	Факторы и стрессоры выживания в природных условиях	Пять групп факторов выживания и стрессоры выживания	
2.	Снаряжение, необходимое туристам в походе	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению.  Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Уметь составить список необходимого снаряжения для похода выходного дня. Владеть навыками укладки рюкзака и ухода за снаряжением
3.	Правила поведения участников туристской (экскурсионной) группы на маршруте	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.  Обязанности направляющего и замыкающего в группе.	Владеть навыками передвижения в составе группы по различному равнинному рельефу, растительности, преодоления несложных естественных препятствий.  Выполнять обязанности направляющего и замыкающего в группе

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
4.	Обеспечение безопасности при проведении туристских походов, экскурсий	<p>Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий.</p> <p>Правила поведения в населенных пунктах</p>	<p>Владеть навыками самостраховки альпенштоком, вязать узлы: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь</p>
5.	Ориентирование на местности	<p>Понятие о масштабе карты. Различия топографических и спортивных карт</p> <p>Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте.</p> <p>Понятие азимута и его определение.</p> <p>Компас. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир». Виды ориентиров.</p> <p>Способы ориентирования с помощью карты и компаса в походе.</p> <p>Движение по азимуту в походе, обход препятствий.</p> <p>Движение по легенде.</p>	<p>Уметь определять масштаб и расстояние по картам.</p> <p>Иметь навыки чтения карты, определения рельефа по горизонталям.</p> <p>Иметь навыки измерения и построения азимутов</p> <p>Иметь навыки выполнения четырех действий с компасом.</p> <p>Уметь двигаться по азимуту с помощью компаса.</p> <p>Владеть навыками определения точки стояния и движения по маршруту с помощью карты и компаса. Уметь двигаться по маршруту с использованием легенды маршрута</p>

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
6.	Действия в случае потери ориентировки, отставания от группы	<p>Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам.</p> <p>Порядок действий в случае потери ориентировки, отставания от группы.</p> <p>Сохранение направления движения.</p>	

## Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется на конкретный учебный период (месяц, четверть, полугодие и т.д.) для конкретного детского объединения.

Календарный учебный график оформляется в виде таблицы:

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

### 2.2 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение реализации программы

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатка туристская	Компл. на группу

1	Сидушка походная	15
2	Коврик туристский	15
3	Спальный мешок	15
4	Тенты для палаток (верхние и нижние)	Компл.
5	Колышки и стойки для палаток	Компл.
6	Топор в чехле	2
7	Таганок костровый, газовая горелка	2 шт.
8	Пила двуручная в чехле	1
9	Каны (котлы) туристские	2 компл.
10	Тросик костровый	1 шт.
11	Тент хозяйственный	1 шт.
12	Клеенка кухонная	2 шт.
13	Посуда для приготовления пищи (каны, ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
14	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
15	Секундомер электронный	2 шт.
16	Компас жидкостный	Компл.
17	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
18	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
19	Лопата саперная в чехле	1 шт.
20	Веревка основная (40 м)	3 шт.
21	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
22	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
23	Система страховочная	Компл.
24	Карабин туристский	Компл.
25	Альпеншток	Компл.
26	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
27	Компостеры для отметки на КП	Компл.
28	Курвиметр	10 шт.
29	Рулетка 15–20 м	1 шт.
30	Лента мерная	Компл.

31	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
32	Дальномер простейший	4 шт.
33	Экран демонстрационный	1 шт.
34	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
35	Транспортив	Компл.
36	Карты топографические учебные	Компл.
37	Условные знаки спортивных карт	Компл.
38	Условные знаки топографических карт	Компл.
39	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
40	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
41	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
42	Весы напольные	1 шт.
43	Компьютер, принтер, сканер	1 шт.
44	Тонометр	2 шт.

### Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзак
2. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве
3. Обувь спортивная (типа шиповки)
4. Головной убор
5. Куртка и брюки (ветрозащитный костюм)
6. Спортивный тренировочный костюм
7. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка)
8. Блокнот и ручка
9. Мазь от кровососущих насекомых
10. Носки шерстяные – 2 пары, хлопчатобумажные – 2 пары.

### Информационное обеспечение

<https://40.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya> - сайт Главного управления МЧС России по Калужской области

<https://yandex.ru/video/preview/13898866702167052417> - уроки выживания

<https://moluch.ru/young/archive/23/1418/> - уроки выживания

### Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий программу «Уроки выживания в природной

среде», должен иметь специальную подготовку, соответствующую направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися; опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию различного уровня.

### 2.3. Формы аттестации

Оценка эффективности программы проходит в два этапа – промежуточная и итоговая аттестация:

- промежуточная аттестация проводится после изучения каждого модуля программы в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, наблюдений при проведении практических занятий и соревнований.

- итоговый контроль засчитывается в виде однодневного туристского похода при условии безопасного поведения обучающихся.

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

### 2.4. Контрольно – оценочные материалы

Примеры заданий, используемые для промежуточной аттестации, представлены в приложениях к программе.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания, обязанности в походе по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;

- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания, обязанности в походе при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;

- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание, обязанности в походе самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

### 2.5. Методическое обеспечение

#### Принципы обучения и воспитания

Обучение по данной Программе строится на следующих принципах обучения и воспитания:

- **Принцип культуросообразности** (учет условий, в которых находится человек, а также культуры данного общества).

- **Принцип гуманизации** (последовательное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, гуманный характер отношений между участниками образовательной деятельности. Реализация этого принципа оказывает

существенное влияние на становление человека, на все аспекты его социализации).

- **Принцип дифференциации** (учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся).

- **Принцип персонификации** (учёт личностных характеристик и возможностей обучающихся).

- **Принцип коллективности социального воспитания** (социальное воспитание, осуществляясь в коллективе, даёт человеку опыт жизни в обществе, создаёт условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, а в целом - для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе).

- **Принцип научности обучения** (обеспечение освоения обучающимися знаний путём научного доказательства, вовлечения обучающихся в деятельность по решению познавательных задач и в научно-поисковую деятельность).

- **Принцип систематичности и последовательности** (знания, умения и навыки формируются в системе, в определенном порядке).

- **Принцип доступности** (построение обучения на уровне реальных учебных возможностей, чтобы обучаемые не испытывали интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье).

- **Принцип наглядности** (обучение с опорой на чувственный опыт детей).

- **Принцип сочетания различных методов и средств обучения** (выбор наилучшего сочетания методов и средств обучения).

- **Принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования, воспитания и развития** (осмысленность приобретенных знаний, обеспечение действенности знаний, умений и навыков, а также способов поведения, то есть их практической направленности, обращенности к решению жизненных проблем).

### **Индивидуальный учебный план**

В соответствии с локальными актами организации не предусматривается обучение по индивидуальному учебному плану.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: 2011.
2. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, М., ФЦДЮТиК, 2007.
3. Вестник детско-юношеского туризма и отдыха. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tour-vestnik.ru/normativnye-dokumenty>.
4. Детско-юношеский туризм: виды, организация, образовательный потенциал. Учебное пособие / сост. А.М. Макарский, А.А. Соколова, Д.В. Петров, Н.В. Лебедева. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.

5. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak>
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М.: Издательство Юрайт, 2017.
7. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования /Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Академия, 2004.
9. Маслов А.Г. Программа туристского объединения «Юные инструкторы туризма» [Электронный ресурс].– Режим доступа: [«Юные инструкторы туризма»](#)
10. Образовательность и безопасность в детском туризме / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2013.
11. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
12. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. - СПб.: Петрополис, 2012.
13. Озеров А.Г. Экологическое краеведение – организация и проведение практических исследований. Уч.-метод. литература. – М.: ООО «Юный краевед», 2016.
14. Организация и проведение туристских походов с учащимися : учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов, Г.И. Зорина, А.Г. Маслов; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2011.
15. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи. - М.: ФЦДЮТиК, 2019.
16. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
17. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ С.С. Соловьев. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
18. Социализация и неформальное образование учащихся в детских объединениях: Учебное пособие / сост. Макаровский А.М., Морозова М.И., Петушкова И.Н./ науч. ред. доц. Нагавкина Л.С. – СПб.: ДТДиМ Колпинского района, 2018.
19. Рязанцева Людмила Александровна, методист, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» г. Тулы. Рабочая тетрадь по основам туризма для учащихся младших классов «Собираем рюкзачок» [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020. URL: <https://138009.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/3c8ba0/5556ff479cf71cd9ca91a9b655ddaf71d9f98d0e.pdf>

20. Спортивный туризм в системе образования / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2008.
21. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Константинов Ю.С.; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009.
22. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М., Издательский дом «Петрополис», СПб, 2013.
23. Топографическая подготовка туриста. Учебное пособие / автор-составитель Ткачев Г.С. – Брянск: Изд-во БИПКРО, 2012.
24. Учебно-методический комплекс «Познание Родины»: детско-юношеский туризм и краеведение как актуальные практики патриотического воспитания». Авторский коллектив ГБУ ДО Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга. [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020.  
URL:<https://138009.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/184f41/2b32d4fc11cbdd826c76767f05e20500a14e99e7.rar>.
25. Четверикова Ольга Михайловна, методист отдела организационно-методического обеспечения детского отдыха ГАУ ДО Республики Коми «Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма». Моделирование программы смены детского оздоровительного лагеря. [Электронный ресурс]. ФЦДЮТиК, 2020.  
URL:<https://138009.selcdn.ru/turcenter-prod/unauth/f935d0/75a23e472b82a2e42769165abec351960c1b311a.rar>

#### **Список литературы для детей**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.:2011.
2. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
6. Словарь туриста-краеведа: учеб.-метод. пособие/ Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ - М.: ООО «Буки-Веди», 2018.

#### **Художественная литература**

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж.. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж.. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.

6. Пришвин М.. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.
10. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
11. Хейердал Т. «Экспедиция Кон-Тики»; В поисках рая
12. Федосеев Г.А. Смерть меня подождет. Мы идем по Восточному Саяну. В тисках Джугдыра. Злой дух Ямбуя. Тропою испытаний. Таежные встречи

## VI. Приложения

### Приложение № 1

#### Методика «Оценка групповой сплоченности»

(Сишора - Ханина)

##### **Цель:**

Оценить уровень сплоченности классного коллектива.

##### **Инструкция для школьников:**

Внимательно прочитайте каждый вопрос и выберите один из ответов, наиболее точно соответствующий Вашему мнению.

##### **I. Как бы вы оценили свою принадлежность к своему классу?**

1. Чувствую себя членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом коллектива (2).
5. "Существую" отдельно от других членов коллектива (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

##### **II. Перешли бы вы учиться в другой класс, если бы представилась такая возможность?**

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее бы перешел, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своем классе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своем классе (5).
6. Не знаю, трудно ответить (1).

##### **III. а) Каковы взаимоотношения между учениками в Вашем классе на уроках?**

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1)

**б) На различных мероприятиях ( "огоньках", культпоходах, экскурсиях и т.п.)**

1. Примерно такие же, как в большинстве классов (2).
2. Лучше, чем в большинстве классов (3).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. не знаю (1).

**в) Вне школы:**

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. примерно такие же, как и в других классах (2)
- 3.Хуже, чем в других классах (1).
4. Не знаю (1).

**IV. Каковы взаимоотношения с классным руководителем?**

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как в других классах (2).
3. Хуже, чем в других классах (1).
4. Не знаю (1).

**V. Каково отношение к делу на уроках и различных мероприятиях?**

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как в других классах (2).
3. Хуже, чем в других классах (1).
4. Не знаю (1).

### **ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.**

(Для нахождения коэффициента групповой сплоченности необходимо суммировать баллы, указанные в скобках)

### **КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ:**

Высокий уровень групповой сплоченности - 25 баллов.

Средний уровень групповой сплочённости – 22 баллов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389049

Владелец Пугачев Глеб Николаевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025