

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум
Китеж плюс»
Протокол № 1
От «30» 08 2016 г

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБУ ДО

«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.

Приказ № 835-п
от «01» 09 2016 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«ОТ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ К
ЛИЧНОСТИ БЕЗОПАСНОГО ТИПА»**

Возраст обучающихся –9-17 лет
Срок реализации -3 года.

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования:
Бураков Александр Викторович
Буракова Самира Абдаллаевна
Борозняк Светлана Валерьевна

Санкт-Петербург
2016

Пояснительная записка.

Образовательная программа «От личной безопасности к личности безопасного типа» относится к туристско-краеведческой направленности.

Актуальность программы

Личность безопасного типа - человек, ориентированный на добро и способный к продуктивной деятельности по сохранению своего духовного и физического здоровья, защите окружающих людей и природы от внешних угроз на уровне высокоразвитых духовных качеств, навыков и умений. Для личности безопасного типа характерны: поисковая активность, коллективистская мотивация, осознание единства всего живого, понимание своего места в обществе, коллективе, семье, чувство уверенности в собственных силах для решения возникающих проблем, навыки гармоничного общения, стремление помогать другим людям, готовность к сопереживанию, отсутствие страха смерти, страха перед мнимыми угрозами, страданий из-за мелочей и неудобств личной жизни.

Изменения, происходящие в современном мире, в значительной степени связаны с внедрением новых технологий, которые не только расширяют возможности человека, но и определяют тенденции возрастания угроз для экологии планеты и здоровья людей.

В настоящее время общество постоянно сталкивается с природными катаклизмами, техногенными и экологическими проблемами. Усложняют ситуацию отсутствие достаточных знаний в этой области, навыков экологичного поведения, неумение населения предпринимать правильные действия в экстремальных ситуациях.

В России проблема безопасности личности также актуальна в связи с особенностями развития страны, проводящей, серьёзные преобразования государственной системы. При этом вопросы формирования личности безопасного типа выходят на первый план. Эта задача должна стать ключевой при определении стратегии развития системы дополнительного образования, так как общеобразовательные программы перегружены. Проблема формирования навыков безопасной жизнедеятельности ранее рассматривалась в отечественной педагогической науке, прежде всего с позиций: здорового образа жизни, уменьшения травматизма, подготовки к военной службе. Новые вызовы времени обуславливают необходимость комплексного решения важной педагогической проблемы, разработки концептуальных основ формирования личности безопасного типа в системе дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность

Разноплановое содержание программы позволяет ее участникам получить широкое туристское и экологическое образование, спортивно-технические навыки, сформировать активную гражданскую позицию, развить личностные качества. Особенностью программы является гибкость содержания. В основе программы лежит принцип вариативности. Учебно-тематический план составляется на год, он состоит из разделов, разработанных для реализации их в определенное время года и перечня опорных туристских маршрутов классификационных дистанций, спортивных соревнований, так называемых, контрольных мероприятий, реализуемых в течение учебного года по усмотрению педагога.

Основные разделы программы являются сквозными, общими для всех учебно-тематических планов. Это дает возможность восстановить или ликвидировать пробелы на следующем году обучения.

Программа рассчитана на детей 9-17 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний по экологии, краеведению, психологии межличностного общения. Программа обеспечивает получение знаний и навыков по технике и тактике пешеходного, горного и лыжного туризма, туристскому и спортивному ориентированию, обеспечивает знакомство и освоение технических средств, которые используются в современном мире: GPS-навигаторы, лодки с подвесными моторами, снегоходы а так же, дает навыки оказания первой медицинской помощи, обеспечения необходимой собственной безопасности и безопасности окружающих.

Программа предполагает получение обучающимися спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному и GPS ориентированию, а также водно-моторному спорту.

Летняя экспедиция или категорийный поход являются завершением образовательной программы на учебный год и проходят в рамках летней оздоровительной компании.

Цель программы.

Формирование умений и навыков творческого, исследовательского изучения окружающего мира средствами активного туризма и краеведения.

Основные задачи программы.

Образовательные:

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для участия и проведения спортивных походов, соревнований, путешествий и экспедиций;
- Изучить и применить технологии экологических и краеведческих наблюдений;
- Формировать интегрированные знания и компетентности по биологии, географии, экологии, истории, связанных с регионами путешествий;
- Формировать умения управлять и использовать технику (лодки с подвесными моторами, снегоходы, GPS-навигаторы);
- Создать условия для активного использования коммуникативных компетенций.

Воспитательные:

- Воспитать у детей чувство патриотизма, уважения к общечеловеческим ценностям;
- Воспитать понимание сущности здорового образа жизни;
- Воспитать чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки, мужества, выносливости, любознательности.

Развивающие:

- Развивать физический, духовный и интеллектуальный потенциал ребенка;
- Развивать адаптацию к экстремальной, природной и социальной среде;
- Развивать мотивацию детей к познанию, исследованию и творчеству.

Условия реализации

Программа разработана для детей 9-17 лет. Принимаются все желающие. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные.

Прием в учебную группу возможен на любом этапе обучения с учетом следующих условий:

- Желание ребенка заниматься по данной программе;
- Разрешение родителей на занятия данным видом деятельности;
- Допуск врача на участие в выездах, соревнованиях и походах.
- Освоение предыдущих тем.

Программа реализуется за 3 года. На каждом году обучения воспитанник должен принимать участие в контрольных мероприятиях, предполагаемых учебно-тематическим планом. По результатам этих мероприятий для каждого ребенка осуществляется отслеживание степени освоения программы, и формируются равноценные и совместимые экспедиционные и спортивные группы.

Концептуальные компоненты структуры программы позволяют формировать образованность учащихся на четырёх уровнях

Образовательный уровень – начально-универсальный. Основа первого года обучения – познавательная деятельность.

Уровень учебной коммуникации педагога и обучающихся в образовательном процессе – демонстрационный.

Цель первого года: получение начальных знаний по краеведению и экологии, а

также овладение начальными знаниями и навыками в области туризма и его видов, технических средств, начальная психологическая и коммуникативная подготовка.

Задачи:

- Овладеть техникой и тактикой туризма;
- Приобрести навыки ориентирования на местности;
- Приобрести навыки первой доврачебной помощи и основ безопасности путешествий;
- Приобрести навыки и умения правильного поведения в окружающей среде;
- Участвовать в соревнованиях по различным видам туризма, спортивному и GPS-ориентированию, водно-моторному спорту;
- Участвовать в учебно-тренировочных выездах, походах и экспедиционных маршрутах и других зачетных мероприятиях.

Образовательный уровень – поисково-зондирующий. Основой обучения данного года является практическая деятельность. Дети накапливают опыт исполнительской деятельности в области различных видов туризма и владения техникой, который постепенно позволяет учащимся достигнуть необходимого на данном этапе уровня владения знаниями, умениями и навыками.

Уровень учебной коммуникации – репродуктивный.

Цель второго года: углубление и расширение полученных знаний и навыков в течение первого этапа обучения, развитие у детей качеств, присущих личности безопасного типа, в различных соревновательных, экспедиционных и др. ситуациях в процессе жизнедеятельности клубного объединения.

Задачи:

- Овладеть навыками изучения природных объектов, оценка их экологического состояния;
- Уметь пользоваться эколого-краеведческим материалом;
- Совершенствовать навыки воспитанников в организации туристского быта, умений необходимых для участия в категорийных туристских походах и экспедициях, соревнованиях по различным видам
- Участвовать в походе 1-й категории сложности или маршрутной экспедиции;
- Приобрести умений и навыков в создании экологических троп, проведение краеведческих исследований;
- Участвовать в соревнованиях по различным видам туризма, спортивному и GPS-ориентированию, водно-моторному спорту;
- Совершенствовать навыки первой доврачебной помощи и основ безопасности путешествий.

Образовательный уровень – лабораторно-исследовательский. Обучающиеся накапливают опыт творческой деятельности. Основной задачей года является оказание помощи обучающемуся в его творческом становлении, определении и развитии себя как личности безопасного типа, в повышении технического и спортивного уровня в различных видах туризма и освоении техники.

Уровень учебной коммуникации – продуктивный.

Цель третьего года: совершенствование специфических умений и навыков при решении коллективных задач.

Задачи:

- Повышать мастерство обучающихся до выполнения разрядов по туризму, спортивному ориентированию и водно-моторному спорту;
- Уметь определять цели и задачи путешествий, оформлять заявочные и отчетные документы, выполнять творческие отчеты;
- Уметь решать конфликтные ситуации как в группе, так и вне ее, формировать многовариантности решений.

Образовательный уровень – познавательно-исследовательский.

Уровень учебной коммуникации – продуктивный.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Первый год обучения -144(216) часов, 2 раза в неделю по 2 часа, (3 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в неделю по 3 часа)

Второй год обучения – 216(288) часов, 3 раза в неделю по 2 часа, 3 раза в неделю по 3 часа (2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз по 2 часа, 4 раза в неделю по 2 часа)

Третий год обучения – 216(288) часов, 3 раза в неделю по 2 часа, 3 раза в неделю по 3 часа (2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз по 2 часа, 4 раза в неделю по 2 часа)

В зависимости от материального и кадрового обеспечения программы ее содержательное наполнение год от года может меняться в пределах установленной расцасовки. В первую очередь это касается блока «Спортивно-техническая подготовка».

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Оптимальный состав группы 1-го года обучения - 15 человек, 2-го года обучения – 12 человек; 3-го – 10 человек. Допустима также работа звеньями и индивидуальная работа, особенно во время подготовки к соревнованиям, проводимым в личном зачете, а также во время написания рефератов по результатам экспедиционных исследований.

Формы организации деятельности на занятии

Фронтальная, групповая, подгрупповая, индивидуальная

Формы и методы организации образовательного процесса.

В работе с детьми предпочтение отдается активным формам обучения. Это проблемные занятия-лекции, дидактические игры, моделирующие различные жизненные ситуации, тренинги, семинары, целевые маршруты, учебно-тренировочные сборы, соревнования, экспедиции. Большую роль в реализации программы играет практическая деятельность детей: участие в создании экологических троп, исследовательских полигонов, информационных изданий по выбранной теме. Воспитанники активно включаются в работу, создавая сами обучающий материал: справки о районах путешествия, презентации, различные карты маршрутов, описание маршрутов, GPS-треки путешествий.

Для активизации творческих способностей и развития мышления детей используется учебная дискуссия, самостоятельный поиск информации, выполнение практической исследовательской работы, анализ результатов индивидуальной и групповой деятельности, проблемный и исследовательский методы обучения.

Учебные группы создаются из учащихся общеобразовательных школ 9-17 лет. Возможно формирование разновозрастных по составу групп для достижения и реализации определенных воспитательных и развивающих задач: выявление и укрепление лидерских качеств, терпения, уравновешенности и ответственности у старших членов группы и повышения уровня адаптивных и коммуникативных способностей младших членов группы; формирование ближайшей зоны развития детей, их ориентация на сотрудничество в условиях сложноорганизованной совместной деятельности.

Ожидаемый результат

Ожидаемые результаты, предъявляемые на первом году обучения:

Обучающиеся будут знать:

- Правила организации путешествия;
- Основы ориентирования;
- Особенности региона путешествия и краткую историческую справку по нему;
- Правила проведения различных соревнований, в том числе по техническим видам;
- Основные принципы оказания первой доврачебной помощи.
- Основы пешеходного путешествия.

Обучающиеся будут уметь:

- Организовать ночевку в полевых условиях, развести костры различных типов;
- Ориентироваться на местности по карте, компасу и приметам;
- Определять погоду по приборам и местным признакам;

- Принять участие в походах, соревнованиях по различным видам туризма, спортивному ориентированию, техническим видам в своей возрастной группе.

Ожидаемые результаты, предъявляемые на втором году обучения

Обучающиеся будут знать:

- Особенности лыжного путешествия;
- Основные признаки определения погоды;
- Оказание первой помощи пострадавшему;
- Устройство и принцип работы технических средств передвижения;
- Основные принципы и понятия водно-моторного и снегоходного спорта;
- Географические, геологические и климатические особенности регионов путешествий, животный и растительный мир.

Обучающиеся будут уметь:

- Организовать комфортабельную ночевку в любых погодных условиях;
- Уверенно передвигаться по любым формам рельефа;
- Самостоятельно выбирать, применять и чинить туристское снаряжение и одежду;
- Составлять раскладку и подбирать продукты питания;
- Самостоятельно находить и подбирать литературу и картографический материал для организации похода и экспедиции;
- Уметь завести и заглушить лодочный мотор или снегоход, выполнить маневр соответствующий техническому классу данной возрастной группы;

Ожидаемые результаты, предъявляемые на третьем году обучения.

Обучающиеся будут знать:

- Необходимые методы и средства безопасности в путешествии и применять их на практике;
- Особенности путешествий в горах;
- Способы выживания в экстремальных условиях;
- Опасные и особо опасные природные явления и техногенные катастрофы;
- Способы психологической помощи в случае неадекватного поведения;
- Правила эксплуатации технических средств, используемых при спасательных работах, основные причины поломок технических средств.

Обучающиеся будут уметь:

- Оценивать трудности и опасности маршрута;
- Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- Изготавливать отдельные элементы и виды туристского снаряжения;
- Передвигаться по горному рельефу, ледникам и снежникам, не подвергая себя и товарищей неразумному риску;
- Уверенно ориентироваться в незнакомой местности при неблагоприятной погоде;
- Быть готовым к разумным действиям в экстремальных ситуациях на природе;
- Использовать для выполнения экспедиционных задач GPS-навигаторы.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Набор детей	10(10)	0(0)	10(10)
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	2(2)	2(2)	0(0)
1.1	Техника безопасности и ПДД	1(1)	1(1)	0(0)
1.2	Основные понятия разделов программы	1(1)	1(1)	0(0)
2	ПСИХОЛОГО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12(20)	4(8)	8(12)

2.1	Нравственно-экологическое воспитание	6(10)	2(4)	4(6)
2.2	Особенности формирования личности безопасного типа.	6(10)	2(4)	4(6)
3	ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА	90(133)	30(27)	60(106)
3.1	История туризма	2(2)	2(2)	0(0)
3.2	Основы туристской подготовки	15(25)	5(9)	10(16)
3.3	Топография и ориентирование	15(24)	5(8)	10(16)
3.4	Краеведение	2(4)	2(4)	0(0)
3.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6(8)	2(2)	4(6)
3.6	Общая и специальная физическая подготовка	20(30)	2(2)	18(28)
3.7	Контрольные мероприятия	30(40)	0(0)	30(40)
4	СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	30(50)	10(16)	20(34)
4.1	Цели и задачи, применение на практике технических видов спорта	2(4)	2(4)	0(0)
4.2	Основы спортивно-спутниковой навигации	10(16)	4(6)	6(10)
4.3	Основы водно-моторного спорта	10(16)	4(6)	6(10)
4.4	Контрольные мероприятия	8(14)	0(0)	8(14)
	Итого за период обучения:	144(216)	46(54)	98(162)

**Учебно-тематический план
2 год обучения.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практик а
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	3(3)	3(3)	0(0)
1.1	Техника безопасности и ПДД	2(2)	2(2)	0(0)
1.2	Характеристика новых понятий и тем в разделах программы	1(1)	1(1)	0(0)
2	ПСИХОЛОГО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	24(32)	8(10)	16(22)
2.1	Организация взаимосвязанной нравственно-экологической деятельности	6(8)	2(2)	4(6)
2.2	Психология как наука	6(8)	2(2)	4(6)
2.3	Общение	6(8)	2(2)	4(6)
2.4	Саморегуляция	6(8)	2(2)	4(6)
3	ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА	127(163)	27(38)	100(125)
3.1	Основы туристской подготовки	2(4)	2(4)	0(0)
3.2	Специфика лыжного и водного туризма	19(25)	5(9)	14(16)
3.3	Топография и ориентирование	25(31)	7(10)	18(21)
3.4	Краеведение	9(11)	9(11)	0(0)
3.5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6(8)	2(2)	4(6)
3.6	Общая и специальная физическая подготовка	30(37)	2(2)	28(35)
3.7	Контрольные мероприятия	36(47)	0(0)	36(47)
4	СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	60(90)	10(16)	50(74)
4.1	Специальная психофизическая подготовка спортсмена.	2(4)	2(4)	0(0)
4.2	Основы снегоходного спорта	14(20)	4(6)	10(14)
4.3	Спортивно-спутниковая навигация	14(20)	4(6)	10(14)
4.4	Водно-моторный спорт	18(24)	0(0)	18(24)

4.5	Основы безопасности движения	2(6)	0(0)	2(6)
4.6	Контрольные мероприятия	10(16)	0(0)	10(16)
	Итого за период обучения:	216(288)	48(65)	168(223)

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практик а
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	3(3)	3(3)	0(0)
1.1	Техника безопасности и ПДД	2(2)	2(2)	0(0)
1.2	Характеристика новых понятий и тем в разделах программы	1(1)	1(1)	0(0)
2	ПСИХОЛОГО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	38(54)	8(16)	30(38)
2.1	Формирование личностных качеств у детей	10(14)	2(4)	8(10)
2.2	Взаимодействие детей в разновозрастных группах	10(14)	2(4)	8(10)
2.3	Культура безопасности	10(14)	2(4)	8(10)
2.4	Особые темы	8(12)	2(4)	6(8)
3	ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА	90(120)	24(38)	66(82)
3.1	Туристско-спортивная подготовка	6(8)	6(8)	0(0)
3.2	Специфика горного туризма	18(24)	4(8)	14(16)
3.3	Топография и ориентирование	18(24)	4(8)	14(16)
3.4	Поисково-спасательные работы	6(8)	6(8)	0(0)
3.5	Первая доврачебная помощь	6(10)	2(4)	4(6)
3.6	Специальная физическая подготовка	18(24)	2(2)	16 (22)
3.7	Контрольные мероприятия	18(22)		18(22)
4	СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	85(111)	19(29)	66(82)
4.1	Специальная психофизическая подготовка спортсмена.	5(7)	5(7)	0(0)
4.2	Снегоходный спорт	18(24)	4(6)	14(18)
4.3	Спортивно-спутниковая навигация	18(24)	4(6)	14(18)
4.4	Водно-моторный спорт	18(24)	4(6)	14(18)
4.5	Основы безопасности движения	8(12)	2(4)	6(8)
4.6	Контрольные мероприятия	18(20)	0(0)	18(20)
	Итого за период обучения:	216(288)	54(86)	162(202)

**Содержание программы
Первый год обучения.**

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

1.1. Техника безопасности и ПДД.

Дисциплина на занятиях – основы безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Правила поведения на соревнованиях, в походах и на выездах.

1.2. Основные понятия разделов программы.

План мероприятий на учебный год.

2. ПСИХОЛОГО- ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Нравственно-экологическое воспитание

Сущность нравственного воспитания. Понятие о нравственном воспитании. Задачи нравственного воспитания. Экологическое воспитание как составная часть нравственного воспитания. Цели и задачи экологического воспитания. Формирование ответственного отношения к природе.

2.2. Особенности формирования личности безопасного типа.

Среда, в которой мы живем. Социально-психологическая адаптация к среде. Школьная образовательная среда. Элементарные физиологические и гигиенические требования к организации учебного процесса. Грамотность в вопросах сохранения здоровья. Основы закаливания. Знание физиологических потребностей. Понятие личность безопасного типа. Навыки безопасной жизнедеятельности. Здоровый образ жизни. Воспроизводство социального опыта. Уроки социальной адаптации.

3. ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. История туризма

История развития туризма в России. Организация детско-юношеского туризма. Виды туризма, характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

3.2. Основы туристской подготовки

Туристские путешествия. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Основы туристского быта. Подготовка к путешествию. Питание в походе. Должности в походе. Правила передвижения в походе. Преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении походов.

3.3. Топография и ориентирование

Понятие о спортивной и топографической карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам.

3.4. Краеведение

Родной край, его природные особенности. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф реки, озера, полезные ископаемые. Туристские возможности родного края. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Изучение района путешествий. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

3.5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

3.6. Общая и специальная физическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияний физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

3.7. Контрольные мероприятия

3.7.1. Пешеходный контрольный туристский маршрут первого класса;

3.7.2. Пеший поход 3-й степени сложности (вне сетки часов);

3.7.3. Полевая туристско-краеведческая экспедиция(вне сетки часов);

3.7.4. Участие в 5-ти этапах кубка СПб по спортивному ориентированию «Снежная тропа».

4. СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Цели и задачи, применение на практике технических видов спорта

Краткий исторический обзор развития. Задачи и место технических видов спорта в системе физического воспитания и образования молодежи. Роль технических видов спорта в патриотическом воспитании. Классификация технических видов спорта. Структура федераций по техническим видам спорта и их деятельность. Соревнования по

техническим видам спорта: чемпионаты, первенства и кубки России.

4.2. Основы спортивно-спутниковой навигации

Система GPS: принцип работы. Три составляющие системы GPS (космический «сегмент», наземный «сегмент», GPS-приёмник.). Типы GPS-навигаторов. Основные понятия GPS-навигации.

4.3. Основы водно-моторного спорта

История создания и развития соревнований. Изучение правил соревнований (Требования к участникам. Лодки, моторы буи, флаги, используемые на соревнованиях). Меры безопасности и правила поведения на соревнованиях. Техника управления лодкой.

4.4. Контрольные мероприятия

4.4.1. Участие в открытом кубке СПб по водно-моторному спорту «Формула будущего» в своем техническом классе;

4.4.2. Участие в соревнованиях по спортивно-спутниковой навигации.

Второй год обучения.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

1.1. Техника безопасности и ПДД.

Дисциплина на занятиях – основы безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Правила поведения на соревнованиях, в походах и на выездах.

1.2. Характеристика новых понятий и тем в разделах программы.

План мероприятий на учебный год.

2. ПСИХОЛОГО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Организация взаимосвязанной нравственно-экологической деятельности

Изучение и улучшение отношений между природой и человеком. Использование экологических понятий и нравственно-экологических представлений. Объекты природы. Взаимосвязи в природе. Процессы в природе. Защита неживой природы и почв от загрязнения, разрушения и истощения. Сохранение многообразия видов организмов и целостности сообществ. Охрана природы как необходимое условие сохранения здоровья людей.

2.2. Психология как наука

Способы психологического воздействия. Психология человеческих поступков. Личность как предмет психологического исследования. Психология восприятия. Психология познания.

2.3. Общение

Частые ошибки в общении. Правила достижения согласия. Ошибки в процессе слушания: дискуссия, убеждение, критика. Предотвращение конфликта, заблуждений, разрешение конфликта. Правила ведения разговора. Противодействие давлению. Как встретить хамство. Что такое тактичность, толерантность и деликатность.

2.4. Саморегуляция

Как контролировать эмоции, уменьшить нервно-психическое напряжение. Психологическая самопомощь при неудачах. Как исправить настроение. Как обрести уверенность в себе. Как избежать усталости. Как преодолеть застенчивость.

3. ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Основы туристской подготовки

Тактика пешеходных походов. Специальное снаряжение для пеших походов и уход за ним. Техника полевого походного быта. Преодоление сложных естественных препятствий маршрута. Тактическое планирование путешествия. Определение понятия «безопасность» в туризме. Организационные и психологические аспекты обеспечения безопасности туристских мероприятий. Профилактика туристского травматизма на стадии подготовки мероприятия. Профилактика туристского травматизма на стадии проведения мероприятия.

3.2. Специфика лыжного и водного туризма

3.2.1. Техника и тактика водных походов. Виды и эксплуатационные особенности плавсредств. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Преодоление естественных препятствий маршрута. Особенности ориентирования на воде. Тактика водного путешествия. Организация спасательных работ на воде силами туристской группы. Меры безопасности на воде. Меры безопасности при работе с техникой. Меры безопасности при работе с ГСМ.

3.2.2. Техника и тактика лыжных походов. Виды и эксплуатационные особенности снаряжения для зимнего путешествия. Особенности техники быта в лыжных походах. Вопросы питания. Особенности ориентирования. Техника лыжного туризма. Тактика лыжного путешествия. Организация спасательных работ силами туристской группы.

3.3. Топография и ориентирование

Спортивная и топографическая карта. Специальные условные знаки. Азимутальный ход. Визуальная съемка. Ориентирование на слух. Ночное ориентирование. Действия в случае потери ориентировки.

3.4. Краеведение

Особенности регионов путешествий. Сбор и обобщение информации. Подготовка отчетов по походам и экспедициям: содержание, оформление, теоретический материал. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры.

3.5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Юридические основы прав и обязанностей спасателей при ее оказании. Основы анатомии и физиологии человека. Основы гигиенических знаний. Первая медицинская помощь при ранениях. Первая медицинская помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении связок и вывихах. Первая медицинская помощь при переломе костей.

3.6. Общая и специальная физическая подготовка

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Гигиена физических упражнений и спорта. Общая гигиеническая характеристика тренировок. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивления организма к простудным заболеваниям. Значение питания как фактора сохранения укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсмен в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

3.7. Контрольные мероприятия

3.7.1. Контрольный туристский маршрут первого – второго класса по пешеходному и лыжному видам туризма;

3.7.2. Лыжный поход 3-й степени сложности;

3.7.3. Пеший (пеше-водный) поход 2-й категории сложности;

3.7.4. Полевая туристско-краеведческая экспедиция;

3.7.5. Участие в 5-ти этапах кубка СПб по спортивному ориентированию «Снежная тропа».

4. СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Специальная психофизическая подготовка спортсмена

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятии спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры. Показания и противопоказания к занятиям спортивно-техническими видами. Субъективные данные

самоконтроля: самочувствие, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении и 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 само массажа, противопоказания к массажу.

4.2. Основы снегоходного спорта.

Основы безопасности при управлении снегоходом. Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на снегоход. Система «гонщик - транспортное средство» и ее основные характеристики. Распределение веса при перемещениях. Моментные характеристики в продольной и поперечной плоскостях. Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты действующие на снегоход. Характеристика сил при торможении. Движение на повороте. Силы и моменты при движениях: боковое скольжение, с заносом, «вкатывание».

4.3. Спортивно-спутниковая навигация

Основные функции портативных GPS-навигаторов. Карты для GPS. Особенности использования GPS-навигаторов. Игры на местности с навигатором.

4.4. Водно-моторный спорт

Устройство и принцип работы 2-хтактных лодочных подвесных моторов Меркурий - 8 и Меркурий – 15. Устройство и принцип работы 4-хтактных лодочных подвесных моторов Меркурий. Устройство и технология изготовления лодок типа RIB.

4.5. Основы безопасности движения

Требования к техническому состоянию и оборудованию транспортных средств. Статьи Кодекса РБ об административных правонарушениях. Нормативно-правовые акты РБ по отношению к маломерным судам и снегоходам.

4.6. Контрольные мероприятия

4.6.1. Участие в открытом кубке СПб по водно-моторному спорту «Формула будущего» в своем техническом классе;

4.6.2. Участие в соревнованиях по спортивно-спутниковой навигации районного и городского уровня;

4.6.3. Спортивно-техническая дистанция первого класса на снегоходе.

Третий год обучения.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

1.1. Техника безопасности и ПДД.

Дисциплина на занятиях – основы безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Правила поведения на соревнованиях, в походах и на выездах.

1.2. Характеристика новых понятий и тем в разделах программы.

План мероприятий на учебный год.

2. ПСИХОЛОГО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Формирование личностных качеств у детей

Понятие личность безопасного типа. Система ценностей. Самореализация в условиях реальной жизни. Проблемы глобальной безопасности. Подготовка к преодолению отрицательно окрашенных сторон реальной жизни. Влияние негативных факторов на жизнедеятельность. Способы их преодоления. Формирование разумных потребностей личности через развитие духовности. Формирование мировоззрения.

2.2. Взаимодействие детей в разновозрастных группах

Воспроизводство социального опыта. Уроки социальной адаптации. Эмоциональный и деловой уровни контактов. Структура РВО. Воспитательные цели РВО. Проблемы возраста. Возрастные подходы. Лидерские качества, их плюсы и минусы. Эмоциональное

лидерство. Проблемы личностного общения. Взаимодействие между лидерами и руководителем.

2.3. Культура безопасности

Терракты, предосторожности в городе, в толпе, квартире. Поведение в социально-нестабильной среде.

2.4. Особые темы

Алкогольная зависимость. Наркотическая зависимость. Кризисная ситуация. Верования и установки, нарушающие душевное равновесие. Признаки и факторы стресса. Устойчивость к стрессу.

3. ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Туристско-спортивная подготовка.

Особенности передвижения по травянистым склонам, осыпям, моренам. Передвижение по травянистым склонам. Подъем вверх. Спуск. Страховка и задержание при срывах. Передвижение по осыпям. Передвижение по моренам. Меры безопасности. Специальное снаряжение, ремонт снаряжения. Подготовка к походам в экстремальных условиях.

3.2. Специфика горного туризма

3.2.1. Горный рельеф и факторы высокогорья. Основные элементы горного рельефа. Происхождение и жизнь гор. Горные породы. Формы горного рельефа (по И.И.Антоновичу). Ледники. Формы ледников. Виды ледников. Горные реки. Факторы высокогорья. Особенности воздействия высокогорья на организм человека. Факторы высокогорья, связанные с погодой, климатом, рельефом. Явления, характерные для высокогорной зоны. Деятельность человека в горах. Несчастные случаи и чрезвычайные ситуации, возникающие при этом. Лавины. Обвалы. Сели. Оползни. Горная болезнь. Акклиматизация. Меры безопасности в горах. Причины несчастных случаев в горах. Профилактические меры, связанные с общей организацией безопасности в горах. Меры безопасности при использовании различного снаряжения и узлов. Экипировка. Снаряжение. Страхочные системы. Меры безопасности при использовании различного снаряжения и узлов. Обращение с веревкой, страхочным поясом (системой) и карабином. Вязка узлов. Приемы страховки и само страховки. Одновременная и попеременная страховка. Выбор места для организации страховки. Навеска перил (горизонтальных, вертикальных).

3.2.2. Техника и тактика горных походов. Устройство бивака на различных горных рельефах. Правила выбора места для бивака. Подготовка и организация бивака на различном горном рельефе. Бивачное снаряжение. Правила безопасности при организации бивака. Охрана природной среды. Устройство бивака на скалах. Устройство бивака на снегу и льду.

3.3. Топография и ориентирование

Ориентирование в сложных условиях. Изображение горного рельефа на карте. Действия в случае потери ориентировки.

3.4. Поисково-спасательные работы

Психологические особенности поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Психологическая подготовка спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях. Методы управления психическим состоянием спасателей при действиях в чрезвычайных ситуациях. Виды (классификация) поисково-спасательных работ в высокогорье. Поиск пострадавших. Оценка обстановки и определение мест возможного нахождения пострадавших. Оказание помощи пострадавшим. Техническое обеспечение спасательных операций. Особенности радиосвязи в горах. Оценка обстановки и определение мест возможного нахождения пострадавших. Организация и проведение поиска пострадавших. Свидетельство очевидцев. Поиск пострадавших с использованием технических средств и поисковых собак. Опыт работы туристских контрольно-спасательных служб и отрядов. Предварительные организационно-профилактические мероприятия.

3.5. Первая доврачебная помощь

Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания. Первая медицинская помощь при повреждениях глаза, уха, горла, носа. Первая медицинская помощь при ожогах и отморожениях. Первая медицинская помощь пострадавшим с острыми психическими нарушениями. Особенности транспортировки пострадавшего с травмами различной тяжести по горному рельефу. Штатные и подручные средства транспортировки.

3.6. Специальная физическая подготовка

Отработка приемов переноски пострадавшего одним человеком с использованием рюкзака, бухты веревки, палки. Переноска пострадавшего вдвоем, по широкой и узкой тропе. Обращение с пострадавшим. Отработка приемов переноски пострадавшего на носилках. Укладка пострадавшего. Переноска пострадавшего по склонам различного характера и крутизны. Отработка приемов изготовления (вязки) носилок из подручных средств.

3.7. Контрольные мероприятия

3.7.1. Контрольный туристский маршрут первого – второго класса по пешеходному, лыжному и горному видам туризма;

3.7.2. Участие в семинарах и научных диспутах по различным тематикам;

3.7.3. Лыжный поход 1-й категории сложности;

3.7.4. Пеший поход 2-й категории сложности;

3.7.5. Полевая туристско-краеведческая экспедиция;

3.7.6. Участие в 5-ти этапах кубка СПб по спортивному ориентированию «Снежная тропа».

4. СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Специальная психофизическая подготовка спортсмена

Общая физиологическая характеристика технических видов спорта. Нервная система, особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Зрительный анализатор. Пространственное (глубинное) зрение. Острота зрения. Периферическое зрение. Зрительное восприятие стартовых сигналов. Зрительная оценка отдельных препятствий и особенностей трассы.

Слуховой анализатор. Контроль дросселирования с помощью слуховых восприятия.

Проприорецепция как основной компонент чувства технического средства. Мышечная чувствительность гонщика при выполнении сложно координационных элементов техники. Особенности работы вестибулярного анализатора при наклонных положениях снегохода и т.п., прохождении поворотов, ускорениях и замедлениях (торможение).

Образование двигательных навыков при обучении в технических видах спорта. Роль шейно-тонических рефлексов при изменении поз гонщика, тонические напряжения скелетной мускулатуры при управлении снегоходом и т.п. Статическое и динамическое напряжение. Причины утомления. Роль срочной и «сверхсрочной» информации при обучении, коррекции ошибок. Время двигательных реакций на зрительные раздражители. Стартовые реакции.

Кровообращение. Частота сердечных сокращений при предельной работе. Особенности кровообращения при силовой и статической деятельности гонщика. Методы измерения ЧСС во время работы.

Телеметрия, артериальное давление. Предстартовые физиологические изменения в организме гонщика.

Дыхание. Особенности деятельности дыхательной мускулатуры при управлении техническим средством. Кислородный запрос и кислородный долг в отдельных технических видах спорта.

Некоторые физиологические особенности при занятиях техническими видами спорта. Влияние вибрации, амортизационная деятельность мышечных групп. Координационная деятельность при выполнении сложных элементов техники (езда в управляемом заносе, преодоление неровностей, езда при низком коэффициенте сцепления).

Физиологические изменения в организме гонщика при больших скоростях.

4.2. Снегоходный спорт.

Устойчивость снегохода в продольной и поперечной плоскостях.

Конструкция подвески и устойчивость, управляемость. Особенности преодоления препятствий, движение с пониженным коэффициентом сцепления. Динамика движения и управления при выполнении прыжков. Максимальное использование динамических возможностей системы «гонщик – транспортное средство» при спортивном вождении в соревновательном режиме. Положение гонщика на снегоходе. Разновидности посадки. Динамика старта и разгона, их фазовый характер. Техника старта и набора скорости. Техника торможения и ее разновидности, определение отдельных фаз. Комбинированный способ торможения. Ступенчатое и плавное замедление. Техника прохождения поворотов: различные способы. Представление движения при прохождении поворотов в виде отдельных фаз: подход, вход, движение по дуге, выход. Особенности и влияние посадки в повороте, перераспределения веса. Поддержание равновесия и балансировка в поперечной плоскости при движении в повороте. Техника преодоления неровностей. Виды и классификация неровностей, способы их преодоления. Особенности стабилизации и амортизации системы «гонщик – техническое средство» при преодолении неровностей. Меры безопасности при работе с техникой. Меры безопасности при работе с ГСМ.

4.3. Спортивно-спутниковая навигация

Электронные карты. Работа с программным обеспечением. Корректировка карт.

4.4. Водно-моторный спорт

История водно-моторного спорта в России и Санкт-Петербурге. Структура и функции Международного союза водно-моторного спорта (U.I.M.). Присвоение спортивных званий и формирование Сборной команды России по итогам соревнований.

4.5. Основы безопасности движения

Общие обязанности водителей, пешеходов и пассажиров. Повторение дорожных знаков и разметки.

4.6. Контрольные мероприятия

4.6.1. Участие в открытом кубке СПб по водно-моторному спорту «Формула будущего» в своем техническом классе;

4.6.2. Участие в соревнованиях по спортивно-спутниковой навигации;

4.6.3. Спортивно-техническая дистанция второго класса на снегоходе.

Методическое обеспечение программы.

№ n/n	Разделы программы	Форма занятий	Используемые материалы	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1 год обучения					
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	лекция, беседа, учебно- тренировочное занятие	Инструкции по технике безопасности	объяснительно- иллюстративные, репродуктивные	тесты
2	ЭКОЛОГО- ПСИХОЛОГИЧЕС КАЯ ПОДГОТОВКА	лекция, беседа, самостоятельная работа, игра	Литература, фото и видео материалы, тесты и игры.	объяснительно- иллюстративные, репродуктивные	Тесты, игры, результаты походов
3	ТУРИСТСКО- СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА	лекция, беседа, игра, соревнование, поход, учебно-	Туристское снаряжение. Специальное снаряжение:	объяснительно- иллюстративные, репродуктивные	Результаты сорев- нований

		тренировочное занятие	веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы.		
4	СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	лекция, беседа, тренировка, поход, УТС, соревнования	Литература, фото и видео материалы, наглядные примеры	объяснительно-иллюстративные, репродуктивные	Результаты соревнований

2 год обучения

5	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	лекция, беседа, учебно-тренировочное занятие	Инструкции по технике безопасности	объяснительно-иллюстративные, репродуктивные	тесты
6	ЭКОЛОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	лекция, беседа, самостоятельная работа, игра	Литература, фото и видео материалы, тесты и игры.	объяснительно-иллюстративные, репродуктивные	Тесты, игры, результаты походов
7	ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА	лекция, беседа, игра, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие	Туристское снаряжение. Специальное снаряжение: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы.	объяснительно-иллюстративные, репродуктивные	Результаты соревнований
8	СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	Лекция, беседа, тренировка, поход, УТС, соревнования	Литература, фото и видео материалы, наглядные примеры	объяснительно-иллюстративные, репродуктивные	Результаты соревнований

3 год обучения

9	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	лекция, беседа, учебно-тренировочное занятие	Инструкции по технике безопасности	объяснительно-иллюстративные, репродуктивные	тесты
10	ЭКОЛОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	лекция, беседа, самостоятельная работа, игра	Литература, фото и видео материалы, тесты и игры.	объяснительно-иллюстративные, репродуктивные	Тесты, игры, результаты походов
11	ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА	лекция, беседа, игра, соревнование, поход, учебно-	Туристское снаряжение. Специальное снаряжение:	объяснительно-иллюстративные, репродуктивные	Результаты соревнований

		тренировочное занятие	веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы.		
12	СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	Лекция, беседа, тренировка, поход, УТС, соревнования	Литература, фото и видео материалы, наглядные примеры	объяснительно-иллюстративные, репродуктивные	Результаты соревнований

Материально-техническое оснащение

- веревка 50 метров(6 мм)
- веревка 60 метров (8-9 мм)
- 4 веревки по 30-40 метров (основные, 10-11мм)
- Страховочные системы (верх-низ) – 20 штук
- Блоки для натягивания – 3 штуки
- Тонкая бечевка, - 30метров
- GPS- навигаторы – 10 штук
- Мини-рации -10 штук
- Секундомеры – 10 штук
- Планшеты для записей результатов – 10 штук
- Рукавицы- 20 пар
- Каски – 10 штуки
- Карабины – 70 штук
- Компасы жидкосные-20 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов.

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф (пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе), издание первое, - М.: 1999.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – Москва: 1986.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
4. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
5. Батсон А. Применение высокожирного питания в условиях низких температур//Ланцет. 1950.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Москва: ФиС, 1986.
7. Горный туризм. Сост. Я. Тятте. - Таллинн: Ээсти раамат, 1980.
8. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. –Москва: 1995.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.: ФиС, 1981.
11. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
12. Маленков А.Ф. Защита предприятий, учреждений, организаций и населения при наводнении. Санкт-Петербург. "Petrock" 2000.

13. Мартынов А.И. Промальп (промышленный альпинизм). Серия "Школа альпинизма". Москва. "Спортакадемпесс". 2001.
14. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников: снаряжение и биваки, техника и тактика. М.: ЦРИБ Турист, 1979.
15. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007.
16. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях. Санкт-Петербург. НПЦ "Прогресс". 1997.
17. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. С.В.Обручева Гос.изд. географической литературы. М., 1950.
18. Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
19. Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех: о философии поступков. Л.: ЛГУ, 1990.
20. Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах. Краснодар. МЧС России. 2001.
21. Циганков В. Воспитание юных туристов. Ставрополь, 1999.
22. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2003.
23. Архангельский Н.В. Нравственное воспитание. - М.: Просвещение, 1979.
24. Бабанский Ю.К. Педагогика: Курс лекций. - М.: Просвещение, 1988.
25. Захлебный А.Н. Общее и экологическое образование: единство целей и принципов реализации // Советская педагогика. – 1984. - №9.
26. Зверев И.Д. Экология в школьном обучении: Новый аспект образования. – М., 1980.
27. Зверев И.Д. Организация экологического образования в школе. М., 1990.
28. Зверев И.Д., Суравегина И.Т. и др. Экологическое образование школьников.- М., 1983.
29. Лихачев Б.Т. Экология личности // Педагогика. – 1993. - №2.
30. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002.
31. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Евразия, 1999.
32. Методические рекомендации по педагогической практике по основам безопасности жизнедеятельности / Сост. Боклагова С.Г., Повесина В.Н., Ситак Л.А., Шиловская Г.Е.- Железноводск, 2002.
33. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Уч. пособие. Ч. 1,2.- Ставрополь: Издательство СГУ. 1997.

Литература для обучающихся.

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997
2. Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996.
3. Евдокимов А.А. Съедобные дикие растения Севера. 1932.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1997.
5. Куликов В., Константинов Ю., Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
6. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – Москва: 1997.
7. Школа альпинизма. Москва. "ФиС". 1983.