

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПОСЁЛКА ПСЕБАЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от 2 сентября 2022г.
Протокол №1



Утверждаю
Директор МБУДО «Дом
детского творчества» пос. Псебай
Левенцова В.Н.
2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Основы выживания»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год-36 ч.
Возрастная категория: от 8 до 14 лет.
Состав группы: до 12 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе: 49063

Автор-составитель:
Щербединский А.Н. педагог
дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

№	Названиеразделов	Страницы
	Введение	3
1.	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительнаязаписка	3
1.2.	Цели и задачипрограммы	6
1.3.	Содержаниепрограммы	7
1.3.1.	Учебно-тематический план 1год обучения	7
1.3.2.	Планируемырезультаты	12
2.	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	12
2.1.	Условияреализациипрограммы	12
2.2.	Формыаттестации	13
2.3.	Оценочныматериалы	13
2.4.	Методическиематериалы	14
2.5.	Списоклитературы	14
	Приложения №1 (Календарно учебный график 1 год обуч.)	17
	Приложение №2 (Оборудование)	
	Приложение №3 (Словарь слов и выражений)	
	Приложение №4 (Диагностическая карта усвоения программы).	

Введение

В современных условиях родители окружили своих детей достижениями науки и техники для более комфортного проживания. Но знания об основных приемах выживания и практическое их применение в условиях автономного существования не потеряли своей актуальности. Каждый ребенок в силу различных обстоятельств может оказаться в экстремальных условиях, где эти знания и умения будут незаменимы. Тем более что программа рассчитана на детей, проживающих на территории Мостовского района на которой расположена восточная часть Кавказского государственного природного биосферного заповедника, где можно полюбоваться нетронутыми человеком ландшафтами с уникальной флорой и фауной. Где присутствуют потаенные уголки первозданной природы, бескрайние зеленые океаны лесов, горные красоты и чудной чистоты воздух... Создавая условия для воспитания культуры безопасного поведения у школьников, необходимо содействовать овладению каждым ребенком навыками безопасного поведения в природе. Не менее важно психологически подготовить ребенка к появлению в его жизни данной ситуации, что позволит ему в нужный момент сконцентрироваться и принять правильное решение. Программа «Туризм в условиях выживания» для детей младшего и среднего школьного возраста, направлена на формирование основ экологически грамотного поведения в природе. Выживание – это комплекс действий, которые ребенок может использовать в опасной ситуации, такой как, например, заблудиться в лесу, чтобы спасти себя. Методы этих действий призваны обеспечить основные потребности для жизни ребенка: водой, едой, укрытием, развести огонь, и чтобы избежать возможных фатальных взаимодействий с животными, и растениями. Для лечения полученных травм, заболеваний, преодоления опасных состояний.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержа

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы выживания» (далее- Программа), разработана в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2016 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.08.2018 года № 196), постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор-составитель Рыбалева И.А., кандидат педагогических наук (Краснодар, 2020г).

Направленность. Программатуристско-краеведческой направленности ориентирована на формирование у ребенка ключевых компетенций в области выживания в природной среде, ориентирования в лесу и в горах, оказания первой доврачебной помощи. Укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физкультурой.

Обучаясь по программе, учащиеся получают теоретические знания и практические умения о правилах нахождения в лесу.

Актуальность. Материал, изучение которого предусмотрено программой, изложен так, чтобы учащиеся оценили красоту и богатства родного края и впоследствии смогли воспитать в себе лучшие качества человеческого характера, стали обладать рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций. Занятия в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также повышают работоспособность детей во время учебы. Сегодня это мощная система спортивной подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях создаются благоприятные условия, для развития учащегося. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к природе. Ребенок получает не только физическое, но и духовное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. Вовлечение детей на разные мероприятия (культурно-массовые, спортивные и др.) с целью пропаганды здорового образа жизни, а также осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа.

Отличительная особенность. Программа модифицированная. За основу взяты учебная программа «Выживание» туристско-краеведческой направленности Составитель: Кукава Яна Александровна, педагог дополнительного образования. Сочи 2021 год. В данную программу были внесены изменения; – была увеличена физическая подготовка по средствам приёмов самозащиты с возрастными особенностями, используется дифференцированный подход.

Адресат программы. Программа имеет ознакомительный уровень, в неё зачисляются учащиеся имеющие допуск врача и заявление родителей. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 6-12 лет, не зависимо от пола. Состав группы постоянный, разновозрастной. Количество детей в группе не более 12 человек.

Уровень программы объем и сроки реализации.Срок реализации 1 год, количество часов для реализации программы - 144ч.

Формы обучения. Форма обучения - очная, очно-заочная, в основе которой лежит групповая форма проведения занятия.

Режим занятий.Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Академический час - 45 мин. Перерыв – 10 минут. При определении режима занятий учтены постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

Особенности организации образовательного процесса. В соответствии с учебным планом в объединении формируются группы, являющаяся основным составом объединения. Состав группы постоянный, разновозрастной. Это способствует формированию межличностных отношений, а также старшие становятся наставниками, а младшие учатся у старших.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, самостоятельную работу, соревнования и другие виды учебных занятий.Занятия состоят из теоретической и практической частей, причем большую часть времени занимает практическая часть.

В конце курса проводится итоговое занятие в форме соревнований, где выявляется у детей их уровень подготовки и выполнение определённых упражнений.

Формы организации деятельности детей:

Обучение по программе представляет собой систему взаимосвязанных теоретических и практических занятий, в ходе которых воспитанники будут защищать свою и коллективную точку зрения, участвовать в дискуссиях и обсуждениях, получать и применять на практике знания по подбору личного туристского снаряжения в зависимости от сезона года и погодных условий, правильно оборудовать кострище, знать приёмы самообороны, выполнять правила личной гигиены в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и т.д.), в походе уметь утилизировать разные типы бытовых отходов. Наряду с теоретическими часами

включены практические и выездные занятия. Вследствие этого в программу включены встречи с членами казачьего общества, спасателями, посещение пожарной части, участие в праздниках и военно-спортивных состязаниях.

Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности. Занятия по предлагаемой программе органично сочетают в себе элементы обучения с развитием спортивной подготовки так необходимой для выживания. На каждом из занятий по мимо теоретической части предусмотрены ОФП и специальная физическая подготовка.

Основной формой организации занятий является групповая.

В соответствии с возрастом обучающихся и образовательными возможностями программы на занятиях используются следующие формы и методы работы:

Теоретические занятия:

- Беседы.
- Лекции.
- Экскурсии.
- Показ презентаций

Практические занятия:

- Соревнования.
- Тактические игры.
- Различные типы преодоления препятствий.
- Упражнения на взаимодействия в группе.
- Тренировки.
- Системы и комплексы физической и прикладной подготовки.
- Техника продвижения группы в экстремальных условиях (в туристском походе).
- Преодоление препятствий.
- Ориентирование на местности по местным признакам И.Т.Д.

Встречи с представителями спасательных служб (пожарные, МЧС, Кубань-спас), -организация и проведение тематических мероприятий.

1.2. Цель и задачи программы:

Создание целостной среды для становления и развития социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Задачи программы:**Предметные:**

- Приобретение, закрепление, знаний, умений и навыков в туризме.
- Познакомить учащихся с техниками самообороны.
- Приобщить к ЗОЖ;
- Развить интерес к туризму.
- Формировать умения оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- Выбатывать навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях
- Познакомить с техникой безопасности.

Личностные:

- Укрепление дружеских связей в коллективе.
- Развитие патриотических чувств.
- Воспитание уважения к людям и семье.
- Формировать:
 - нравственные, эстетические, физические качества: дисциплинированность, смелость, силу, гибкость, выносливость, координацию, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность, самообладание, терпение.

Метапредметные:

- Формирование потребности в регулярных занятиях спортом.
- Развитие у обучающихся силы воли, внимательности, веры в свои силы.
- Приучать учащихся к здоровому образу жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и жизни.

1.3. Содержание программы**1.3.1. Учебно-тематический план 1год обучения**

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в программу	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	8	0.4	7.6
3	Специальная физическая подготовка	9	0.4	8.6
4	Самозащита	9	0.4	8.6
5	Психология группы, попавшей в экстремальные условия	1	0.5	0.5
6	Основы первой медицинской помощи	1	0.5	0.5

	в походе			
7	Питание и выживание в природной среде	1	0.5	0.5
8	Содержимое аптечки при первой помощи в походе.	1	0.5	0.5
9	Поиск воды	1	0.5	0.5
10	Верёвки, узлы, альпинистское снаряжение.	1	0.5	0.5
11	Как обозначить себя, чтоб вас нашли с воздуха.	1	0.5	0.5
12	Подножный корм растительная пища	1	0.5	0.5
13	Как выжить в лесу если вы заблудились.	1	0.5	0.5
Всего		36	6.7	29.3

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение в программу. Всего – 1 час. (1 час - теория).

- общие сведения об основах туризма в условиях выживания;
- техника безопасности на занятиях;
- права и обязанности членов объединения;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

2. Общая физическая подготовка. Всего – 8 часов. (0.4 часа – теория, 7.6 часов – практика).

Теоретические занятия: общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность занимающихся. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным напряжением. ОРУ можно выполнять как отдельными, так и всеми частями тела одновременно. Они выполняются без предметов и с предметами (палкой, мячом, скакалками), на гимнастических снарядах (стены, скамейки) индивидуально и в парах, на месте и в движении. Для туризма в условиях выживания характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Поэтому подбираются упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц.

Практика :

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног.

3.Специальная физическая подготовка. Всего – 9 часов. (0.4 часа – теория, 8.6 часов – практика).

Теоретические занятия: Специальная подготовка способствует повышению мастерства занимающихся, а также совершенствованию психической подготовленности.

Это процесс, осуществляемый в соответствии со спецификой туризма в условиях выживания и обеспечивающий достижение высоких результатов. Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Порядок изучения техники выполнения специальных упражнений.

Практика :

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными осложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4. Самозащита. Всего – 9 часов. (0.4 часа – теория, 8.6 часов – практика).

Ударная техника

Теоретические занятия: изучение технологии правильного расположения тела во время выполнения упражнений, укрепление вестибулярного аппарата.

Практические занятия:

- Одиночные прямые удары руками, ногами и защита;
- Прямые удары левой, правой рукой в туловище, защита;
- Прямые удары левой, правой рукой в голову, защита;
- Боковые удары левой, правой рукой в туловище, защита;

- Боковые удары левой, правой рукой в голову, защита;
- Ложные прямые удары;
- Прямые удары левой, правой ногой в туловище, защита;
- Прямые удары левой, правой ногой в голову, защита;
- Боковые удары левой, правой ногой в туловище, защита;
- Боковые удары левой, правой рукой в голову, защита;

Стойка

Теоретические занятия: знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса.

Практические занятия:

- Атака в стойке, прямые удары левой, правой рукой, защита, переход в партер;
- Атака в стойке, боковые удары левой, правой рукой, защита, переход в партер;
- Атака в стойке, прямые удары левой, правой ногой, защита, переход в партер;
- Атака в стойке, боковые удары левой, правой ногой, защита, переход в партер;

Партер

Теоретические занятия: знакомство с положениями тела во время борьбы.

Практические занятия:

- Борьба в партере;
- Удержание сбоку;
- Удержание поперёк;
- Выходы на болевые приёмы.

5. Психология туристской группы в условиях ЧС. Страхи и как с ними бороться. Всего – 1 час. (0.5 часа – теория, 0.5 – практика).

Теоретические занятия: психологическая подготовка туриста, как фактор безопасности в туристском походе. Элементарные приемы психологической тренировки, психологическая подготовка к пребыванию в условиях дикой природы. Страхи, возникшие в условиях ЧС и как их преодолевать.

Практические занятия: поход в окрестностях станции Андрюки.

6. Основы первой медицинской помощи в походе. Всего – 1 час. (0.5 часа – теория, 0.5 – практика).

Теоретические занятия: первая помощь при ранении, при растяжении и вывихе, при переломе, ожоге, при обморожении, что делать нельзя, транспортировка пострадавшего.

Практические занятия: наложение повязок. Перетяжка жгутом. Обездвиживание конечности. Виды транспортировки.

7. Питание и выживание в природной среде. Всего - 1 час. (0.5 часа – теория, 0.5 часа- практика).

Теоретические занятия: питание и выживание, баланс питательной и энергетической ценности, походное оснащение и провиант, здоровье и гигиена.

Практические занятия: изготовление посуды из подручных средств в дикой природе, изготовление топора, пилы. Аварийный запас, упаковка технической аптечки.

8. Содержимое аптечки при первой помощи в походе. Всего – 1 час. (0.5 часа – теория, 0.5 – практика).

Теоретические занятия: этот обязательный атрибут, при правильном составлении, не займет много места в рюкзаке, но убережет его владельца от многих неприятностей. Так как при упаковке багажа важен каждый грамм.

Практические занятия: сбор и упаковка медикаментов. Содержание аптечки.

9. Поиск воды- 1 час. (0.5 часа – теория, 0.5 часов- практика)

Теоретические занятия: минимизация потери воды, источники воды, способы добывание воды, способы фильтрации и очистки воды.

Практические занятия: добывание воды в дикой природе, фильтрация и очистка воды.

10. Верёвки, узлы, альпинистское снаряжение. Всего – 1 час. (0.5 часа – теория, 0.5 – практика).

Теоретические занятия: виды верёвок, основные узлы. Поход в горы — это испытание выносливости, физической подготовки, смелости и силы воли. В то же время, это тяжелый труд и постоянный риск. Поэтому правильно подобранные экипировка и альпинистское снаряжение очень важны, они уменьшают опасности и облегчают подъем.

Практические занятия: регулировка, подгонка по телу альпинистского снаряжения, вязка узлов.

11. Как обозначить себя, чтоб вас нашли с воздуха. Всего – 1 час. (0.5 часа – теория, 0.5 – практика).

Теоретические занятия:

Практические занятия:

12. Подножный корм- растительная пища. Всего - 1 час. (0.5 часа – теория, 0.5 часов- практика).

Теоретические занятия: Идентификация растений, растительная пища, употребление растений в пищу. Съедобные и несъедобные растения.

Съедобные и несъедобные грибы.

Практические занятия: Идентификация растений, поиск растительной пищи, приготовление пищи (витаминных салатов из одуванчика, черемши, примулы, папоротника, бамбука, лопуха, крапивы и др., витаминных отваров и супов).

13. Как выжить в лесу если вы заблудились. Всего – 1 час. (0.5 часа – теория, 0.5 – практика).

Теоретические занятия: Три четверти потерявшихся умирает в течение первых 48 часов. Чаще всего причина смерти — переохлаждение. Люди стремятся в опасные места и занимаются рискованными вещами без подготовки, плана и необходимого снаряжения. Например, человек пошёл в лес за грибами и потерялся. Чудес не бывает: если идти неподготовленным, то, скорее всего, всё сложится очень плохо. Что делать чтобы не погибнуть. Как вести себя при встрече с дикими животными.

Практические занятия: поход.

Планируемые результаты программы.

Личностные: наличие мотивации к ведению здорового и активного образа жизни, к позитивно-сберегающему отношению к окружающей среде и социально-ответственному поведению в ней, опыта жизнедеятельности в коллективе (взаимопомощи, чувства коллективизма); а также сформированные духовные и физические качества личности, обеспечивающие правильное поведение в экстремальных ситуациях.

Метапредметные: наличие умения работать в команде и индивидуально, готовность самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий, ответственно относиться к личному здоровью.

Предметные: сформированы умения оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; выработаны навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях; освоены первичные навыки безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Учебный период 1- года обучения: с 12.09. – 12.11.

Учебных недель – 9.

2.1. Условия реализации программы

Для реализации программы требуется:

- Участок земли (стадион, поляна со скошенной травой).
- Спортивный зал.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические маты.
- Татами.

- Стенка шведская.
- Макивара.
- Скакалки;
- Перчатки боксёрские.
- Боксерский мешок.
- Мячи.
- Боксерские лапы.
- Ноутбук, компьютер.
- Отрезки альпинистской верёвки.
- Каски альпинистские
- Жумар
- Спусковое устройство (восьмёрка)
- Система (штаны обвязочные)
- Туристское снаряжение: коврики туристские, сидушки, медаптечка, техаптечка, рюкзаки, групповой тент.

Реализация данной программы возможна с применением информационно – телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Разработаны учебно-методические материалы по каждому разделу программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий.

2.2. Формы аттестации.

В ходе реализации данной программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

1. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для выявления затруднений в усвоении детьми того или иного материала.
 2. Промежуточный контроль проводится в середине и в конце каждого года обучения, и позволяет отследить уровень полученных знаний (проведение соревнований).
 3. Итоговый контроль осуществляется в конце обучения по данному курсу и включает в себя контрольные испытания (соревнования по физической подготовке) и показательные выступления (проведение соревнований).
- Применение таких форм контроля позволит определить причины затруднения в освоении предметных результатов, и определить уровень освоения предметных результатов.

2.3. Оценочные материалы.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя: - соревновательный характер.Формой подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программе являются:

- участие в соревнованиях.

2.4. Методические материалы.

Занятия состоят из теоретической и практической частей. В ходе теоретических занятий учащиеся знакомятся с историей появления и развития туризма, с различными техниками выполнения упражнений и связок.

В ходе практических занятий учащиеся выполняют разные по сложности упражнения и стойки. Практической работе в программе отводится значительно больше учебного времени, так как овладение навыками – обязательное условие успешного выполнения программы. В ходе практической работы перед учащимися ставится цель аккуратно и правильно выполнять упражнение, соблюдая последовательность выполнения всех операций.

2.6.Список литературы для детей и родителей

1. Балабанов И.В. Узлы. Москва 2003.
2. Зернов А.С. Растения российского Западного Кавказа, М.: товарищество научных изданий, 2010г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.:, 2004г.
4. Макнаб К. Выживание в дикой природе, ИТД Гранд, М.-2003г.
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит, из д. центр ВЛАДОС, 2000.
6. Солодько А.С. Зеленая книга Сочинского Причерноморья, Сочи, 2013г.
7. Солодько А.С., Кирий П.В. Красная книга Сочи. Том 1, Сочи, издание «Бесковых», 2002г.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник, М.: «Советский спорт», 2008г.
9. Холяк В., Глоба-Михайленко Д. Диковинки лесов и парков Черноморья Кавказа. Краснодар, 1976.
10. Шибяев А.В. В горах. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт,. 1972г.
12. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.
13. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2015 (Самоучитель)
14. «Остаться в живых. Психология поведения в экстремальных ситуациях», Лоуренс Гонсалес, издательство Манн, Иванов и Фербер, 2014 год.

15. «36.6 градусов» КодиЛундин (про необходимый аварийный запас), «В мире ориентиров» А.Е. Меньчуков и «SAS. Руководство по выживанию».

Список литературы для педагога

1. Буйлова Л.Н. Современные педагогические технологии в дополнительном образовании детей. Москва, ЦРСДОД, 1999.
2. Буйлова Л.Н., Г.П.Буданов. Дополнительное образование. Нормативные документы и материалы, М.: «Просвещение», 2008г.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Ту-рист», 1983.
4. Волович В.Г. Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
6. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10
7. Гостюшин, А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций / А. В. Гостюшин. - М.: Зеркало, 1994.
8. Гражданская оборона / под ред. генерала армии А. Т. Алтунина. -М.: Воениздат, 1982.
9. Губаненков С.М. Инновации в технологии туристско-краеведческой деятельности. С-П., 2008г.
10. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. С-П.-2007г.
11. Константинов Ю.С., Усков С.В. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006г.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
13. Макнаб К. Выживание в дикой природе, ИТД Гранд, М.-2003г.
14. Лифлянский, В. Г. и др. Лечебные свойства пищевых продуктов / В. Г. Лифлянский, В. В. Закревский, М. Н. Андропова.- М.: Терра, 1996.
15. Поляков, В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. - М, 1992.
16. Правила поведения и действия населения при стихийных бедствиях, авариях, катастрофах. -М.: Воениздат, 1990.
17. Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях. - М: ВИМИТ, 1993.
18. Справочник лекарственных растений. - М., 1999.
19. Справочные данные о чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и экологического происхождения. - Ч. 2. - М.: МЧС, 1995.
20. Чрезвычайные ситуации и защита от них / сост. А. Бондаренко. - М., 1998.

21. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
22. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС.
23. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2006
24. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 2005г.
25. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 2003г.
26. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2000г.
27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2003г.
28. «Остаться в живых. Психология поведения в экстремальных ситуациях», Лоуренс Гонсалес, издательство Манн, Иванов и Фербер, 2014 год.
29. «36.6 градусов» Коди Лундин (про необходимый аварийный запас), «В мире ориентиров» А.Е. Меньчуков и «SAS. Руководство по выживанию».

Сайты:

1. ru.wikipedia.org/wiki/Экологический_туризм
2. tourlib.net/books_tourism/babkin08.htm Сайты
3. www.CoolReferat.com/Экологический_туризм
4. www.BiblioFond.ru/view.aspx?id=14797
5. ECOportal.su/view_public.php?id=1990
6. www.extremal.ru/.../articles/1152266268.htm

Приложение 1

Календарный учебный график программы 1 год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятий	Количество часов			Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт		Всего	Теория	Практика			
1			Введение в программу, Общая физическая подготовка	1	1		Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Опрос, тест, наблюдение
2			Психология группы, попавшей в экстремальные условия. Общая физическая подготовка.	2	0.55	1.45	Сообщение новых знаний	Окрестности станции Андрюки СОШ № 6	Тест, наблюдение
3			Основы первой медицинской помощи в походе. Специальная физическая подготовка.	2	0.55	1.45	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
4			Питание и выживание в природной среде. Самозащита.	2	0.55	1.45	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
5			Содержимое аптечки при первой помощи в походе. Общая физическая подготовка.	2	0.55	1.45	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
6			Поиск воды. Специальная физическая подготовка.	2	0.55	1.45	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение

7			Верёвки, узлы, альпинистское снаряжение. Самозащита.	2	0.55	1.45	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
8			Как обозначить себя, чтоб вас нашли с воздуха. Общая физическая подготовка.	2	0.55	1.45	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
9			Подножный корм растительная пища. Специальная физическая подготовка.	2	0.55	1.45	Сообщение новых знаний	СОШ № 6	Тест, наблюдение
10			Как выжить в лесу если вы заблудились. Самозащита.	2	0.55	1.45	Сообщение новых знаний	Окрестности станицы Андрюки СОШ № 6	Тест, наблюдение