|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДЕНА**Приказом по ГБОУ школе № 129 Красногвардейского района Санкт-Петербурга |  | **ПРИНЯТА**Решением педагогического совета ГБОУ школа № 129 Красногвардейского района Санкт-Петербурга13 мая 2015 года, протокол № 5 |
|  |  |

 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

## Программа внеурочной деятельности

**Вместе весело шагать**

для 5-11 классов

Срок реализации программы: 3 года.

## Авторы - разработчики:

## **Яковлева Татььяна Васильевна**

учитель математики ГБОУ школы № 129

 Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

 **Емельяненко Ольга Игоревна**

педагог дополнительного образования

 ГБОУ школы № 129

 Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

## Санкт-Петербург

## 2015 год

1. **Пояснительная записка***.*

Роль образования на современном этапе определяется задачами демократического, правового государства и гражданского общества. Поэтому актуально, чтобы гражданское образование и воспитание стали приоритетными направлениями в образовательных учреждениях, в том числе и в учреждениях дополнительного образования.

Гражданское образование - это образование, готовящее человека к тому, что бы он стал ответственным гражданином, активно участвовал в политической жизни государства и был способен многое сделать для своей страны.

Современное общество привело к изменению духовных ценностей в среде молодежи. На второй план отошли извечные ценности традиционно русского общества, и поэтому возникает необходимость формирования у молодежи высоких нравственных, морально-психологических качеств, составляющих основу их патриотизма и гражданственности, чувства долга и ответственности за судьбу России.

Составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание. Оно связано с целенаправленным воспитанием у подростков готовности к защите Отечества, обеспечением защищенности и безопасности в различных сферах деятельности. Воспитание патриотизма выступает неотъемлемой частью всей деятельности по подготовке гражданина к выполнению социальных и государственных функций.

**1.1 Актуальность**

Существенные процессы, происходящие в жизни страны за последние годы, внесли кардинальные изменения как в политику и практику руководящих органов, так и во взгляды общества на Вооруженные Силы, на принципы их комплектования, обучения, воспитания, отношения к воинскому долгу. В Вооруженные Силы приходят молодые люди морально и нравственно незрелые, с принципами и убеждениями не патриотической направленности, со слабым физическим здоровьем.

В связи со всем вышесказанным возникла необходимость создания и реализации дополнительной образовательной программы «Вместе весело шагать».

Программа «Вместе весело шагать» представляет собой современное понимание гражданского воспитания как одного из приоритетных направлений деятельности государственных институтов в условиях построения гражданского общества.

Поэтому актуальность данной программы состоит в том, что она отражает все реалии современной жизни, дает возможность ребенку ощутить себя полноправным участником жизни общества, т.е. полноправным гражданином, не теряя при этом чувства собственной индивидуальности.

* 1. **Цель программы**

Создание условий для формирования потребностей и способностей к личной безопасности, позитивного отношения к армии, и воспитания гражданской позиции.

* 1. **Задачи программы**

*Образовательные:*

- сформировать систему знаний, умений, навыков по вопросам гражданской обороны;

- сформировать у обучающихся представление о многообразии историко-культурных центров родного края, его географическом положении и экологических особенностях;

- дать знания подрастающему поколению о способах выживания человека в природной среде и поведении в экстремальных условиях;

- научить основным навыкам начальной туристской подготовки и ориентирования;

- научить приемам строевой подготовки;

- отработать умения по оказанию первой помощи;

- познакомить учащихся с военными профессиями;

- познакомить учащихся с основами пожарного дела.

*Развивающие:*

- развить умения и навыки действия в экстремальных ситуациях;

- развить волевые качества личности (настойчивости, выдержки, решительности, дисциплинированности, умения владеть собой, эмоциональной устойчивости в стрессовых ситуациях);

- развить трудолюбие, инициативу, самостоятельность, коллективизм, смелость в принятии решений и настойчивость в их выполнении;

- развить навыки общения учащихся;

*Воспитательные:*

*-* воспитать гражданственность, любовь к родному краю, бережное отношение к традициям и культуре народов России;

- воспитать потребности выполнения этических, нравственных норм общества;

- воспитать чувство взаимовыручки и взаимопомощи.

**1.4. Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы**

**Личностные:**

**-** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории, России.

**-** формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

**-** освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в походах и чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные:**

**-** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей.

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные:**

- понимание основных принципов жизни общества, роли окружающей среды как важного фактора формирования качеств личности, ее социализации;

- понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

- знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в походных условиях и опасных и чрезвычайных ситуаций;

- умение оказать первую помощь пострадавшим.

**1.5. Форма и режим**

Настоящая образовательная программа адаптирована для детей и подростков 10 – 17 лет. В эту секцию зачисляются все желающие, и не имеющие медицинских противопоказаний от занятий физкультурой и физических нагрузок.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

**Формы проведения занятий**: групповая.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

2 год – 144 часа (4 часа в неделю)

3 год – 144 часа (4 часа в неделю)

1. **Ожидаемые конечные результаты** **реализации программы**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

- планировать пути достижения целей;

- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении как в конце действия, так и по ходу его реализации.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

-учитывать разные мнения;

-оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

-работать в группе, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

**Познавательные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

-осознавать значение гражданской активности и патриотической позиции в укреплении нашего государства;

-ориентироваться на местности при помощи топографических карт и навигационных приборов;

-использовать на практике приемы оказания первой помощи пострадавшим;

-реализовывать установки здорового образа жизни;

-проводить занятия физической культурой с использованием туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**2.1. Способы определения их результативности**

В период обучения данной программы для демонстрации своих знаний, умений и навыков обучающиеся:

- проходят тестирование;

- заполняют диагностические карты;

- участвуют в районных и городских соревнованиях.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Темы | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Комплектование | 4 |  | **4** |
| 2 | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ | 2 | 2 | **4** |
| 3 | Страница истории Отечества | 4 | 8 | **12** |
| 4 | Стрелковая подготовка | 2 | 8 | **10** |
| 5 | Строевая подготовка | 2 | 10 | **12** |
| 6 | Гражданская оборона | 4 | 10 | **14** |
| 7 | Медико-санитарная подготовка | 4 | 10 | **14** |
| 8 | Основы туризма | 2 | 8 | **10** |
| 9 | Спортивное ориентирование | 2 | 6 | **8** |
| 10 | Пожарное дело | 2 | 8 | **10** |
| 12 | Дорога безопасности | 2 | 6 | **8** |
| 13 | Физическая подготовка | 4 | 32 | **36** |
| 14 | Итоговые занятия |  | 2 | **2** |
|  | Итого | 34 | 110 | **144** |

**Содержание 1 года обучения**

1.Комплектование.

Теория: Собеседование, выявление интересов воспитанников.

2.Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория. Инструктаж по охране труда, ознакомлениями с инструкциями по охране труда на улице, на занятиях, на выезде, в спортзале, транспорте.

3. Страница истории Отечества

Теория. Стрелковое оружие ВОВ, награды ВОВ.

Практика. Изучение литературы, карт, наград, стрелкового оружия. Составления сравнительных таблиц.

4. Стрелковая подготовка

Теория. Инструктаж по охране труда. Лазерный тир и его характеристики. Устройство и назначение пневматической винтовки. Уход. Хранение.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, стоя, с колена. Стрельба из лазерного оружия. Прицельная стрельба по неподвижной мишени.

5. Строевая подготовка

Теория. Строи и управление ими. Обязанности командиров и воспитанников перед построением и в строю.

Практика. Строевые приёмы и действия без оружия: строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении.

6. Гражданская оборона

Теория. Изучение противогазов, средств и приборов.

Практика. Надевание противогаза на себя и на пострадавшего.

7. Медико-санитарная подготовка

Теория. Изучение лекарственных растений и грибов.

Практика. Первая помощь при переломах, растяжениях и вывихах.

8. Основы туризма

Теория. Автономное существование человека в условиях природной среды. Основные туристские узлы.

Практика. Вязание туристских узлов для страховки и самостраховки.

9. Спортивное ориентирование

Теория. Компас и обращение с ним.

Практика. Тренировки по ориентированию на местности.

10. Пожарное дело.

Теория. Изучение истории пожарной охраны, знаков пожарной безопасности, устройства огнетушителя.

Практика. Надевание боевой одежды пожарного, пожарно-прикладная эстафета.

11. Дорога безопасности

Теория. Изучение правил дорожного движения. Виды пешеходных переходов, правила перехода перекрестков.

Практика. Изучение литературы.

12. Физическая подготовка

Практика. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Медицинский контроль, самоконтроль, предупреждение травм, Значение и содержание врачебного контроля, показания и противопоказания к занятиям спортом.

13.Итоговые занятия.

Практика. Участие в районных и городских соревнованиях.

**Ожидаемые результаты первого года обучения**

В конце учебного года обучающиеся должны:

- выполнить поход выходного дня,

-уметь пройти туристскую полосу со страховкой и самостраховкой;

-уметь ориентироваться на местности;

-правильно выполнять упражнения на различные группы мышц.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Темы | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ | 2 | 2 | **4** |
| 2 | Страница истории Отечества.  | 4 | 8 | **12** |
| 3 | Стрелковая подготовка | 2 | 8 | **10** |
| 4 | Строевая подготовка | 2 | 10 | **12** |
| 5 | Гражданская оборона | 4 | 10 | **14** |
| 6 | Медико-санитарная подготовка | 4 | 10 | **14** |
| 7 | Основы туризма | 2 | 8 | **10** |
| 8 | Спортивное ориентирование | 2 | 6 | **8** |
| 9 | Пожарное дело | 2 | 8 | **10** |
| 10 | Дорога безопасности | 4 | 6 | **10** |
| 11 | Физическая подготовка | 4 | 32 | **36** |
| 12 | Итоговые занятия | 2 | 2 | **4** |
|  | Итого | 34 | 110 | **144** |

**Содержание 2 года обучения**

1.Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория. Инструктаж по охране труда, ознакомлениями с инструкциями по охране труда на улице, на занятиях, на выезде, в спортзале, транспорте.

2. Страница истории Отечества

Теория. Города-герои, полководцы ВОВ и карты основных сражений.

Практика. Изучение литературы, карт, наград, стрелкового оружия. Составления сравнительных таблиц.

3. Стрелковая подготовка

Теория. Инструктаж по охране труда. Порядок неполной разборки и сборки АК. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы.

Практика. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, стоя, с колена. Стрельба из лазерного оружия. Прицельная стрельба по неподвижной мишени.

4. Строевая подготовка

Теория. Размыкание и смыкание на месте и в движении. Перемена направления захождением плечом.

Практика. Отдание воинского приветствия на месте и в движении без оружия. Выход из строя и подход к начальнику. Строи отделения: развёрнутый строй, походный строй. Перемена направления захождением плечом.

5. Гражданская оборона

Теория. Изучение противогазов ГП-5, ГП-7, средств и приборов.

Практика. Надевание противогаза на себя и на пострадавшего, использование прибора ДП-5, ВПХР.

6. Медико-санитарная подготовка

Теория. Изучение обработки ран, остановка кровотечения.

Практика. Первая помощь при переломах, растяжениях и вывихах. Помощь при ожогах и обморожениях.

7. Основы туризма

Теория. Техника пешеходного туризма.

Практика. Туристский быт в условиях природной среды.

8. Спортивное ориентирование

Теория. Ориентирование по природным объектам.

Практика. Тренировки по ориентированию на местности в сложных погодных условиях.

9. Пожарное дело.

Теория. Изучение истории пожарной охраны.

Практика. Надевание боевой одежды пожарного.

10. Дорога безопасности.

Теория. Дорожные знаки.

Практика. Изучение всех видов дорожных знаков.

11. Физическая подготовка

Практика. Общая физическая подготовка. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам. Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения на развитие скоростной выносливости.

12. Итоговые занятия.

Практика. Участие в туристическом слете и в «Зарнице».

**Ожидаемые результаты второго года обучения**

В конце учебного года обучающиеся должны:

- выполнить поход выходного дня,

-уметь пройти туристскую полосу со страховкой и самостраховкой;

-уметь ориентироваться на местности;

-правильно выполнять упражнения на различные группы мышц;

-участие в районных и городских соревнованиях;

-принять участие в туристическом слете;

-создание сборной команды для поездки на «Зарницу».

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  Темы | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ | 2 | 2 | **4** |
| 2 | Страница истории Отечества | 4 | 8 | **12** |
| 3 | Стрелковая подготовка | 2 | 8 | **10** |
| 4 | Строевая подготовка | 2 | 10 | **12** |
| 5 | Гражданская оборона | 4 | 10 | **14** |
| 6 | Медико-санитарная подготовка | 4 | 10 | **14** |
| 7 | Основы туризма | 2 | 8 | **10** |
| 8 | Спортивное ориентирование | 2 | 6 | **8** |
| 9 | Пожарное дело | 2 | 8 | **10** |
| 10 | Дорога безопасности | 4 | 6 | **10** |
| 11 | Физическая подготовка | 4 | 32 | **36** |
| 12 | Итоговые занятия |  | 4 | **4** |
|  | Итого | 32 | 112 | **144** |

**Содержание 3 года обучения**

1.Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория. Инструктаж по охране труда, ознакомлениями с инструкциями по охране труда на улице, на занятиях, на выезде, в спортзале, транспорте.

2. Страница истории Отечества

Теория. Воинские звания и погоны. История символики Российской Федерации.

Практика. Изучение литературы, карт, наград, стрелкового оружия. Составления сравнительных таблиц.

3. Стрелковая подготовка

Теория. Инструктаж по охране труда. Назначение, устройство и принцип действия автомата Калашникова. Изучение винтовки МР 512, АК-47 и его модификации. Снаряжение магазина АК

Практика. Снаряжение магазина АКМ. Разборка-сборка АК-47.

4. Строевая подготовка

Теория. Размыкание и смыкание на месте и в движении. Перемена направления захождением плечом. Отдание воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Практика. Перемена направления захождением плечом. Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Подготовка к конкурсу «Равнение на знамена».

5. Гражданская оборона

Теория. Изучение ОЗК.

Практика. Действия в чрезвычайных ситуациях, надевание ОЗК. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаев в очаге заражения.

6. Медико-санитарная подготовка

Теория. Изучение обработки ран, остановка кровотечения, десмургия, иммобилизация.

Практика. Первая помощь при переломах, растяжениях и вывихах. Помощь при ожогах и обморожениях.

7. Основы туризма

Теория. Тактика пешеходного туризма.

Практика. Прохождение туристской полосы препятствий.

8. Спортивное ориентирование

Теория. Основные топографические знаки.

Практика. Ориентирование в темное время суток. Ориентирование в лабиринте.

9. Пожарное дело.

Теория. Знаки пожарной безопасности.

Практика. Пожарно-прикладная эстафета. Участие в КТИФ.

10. Дорога безопасности.

Теория. Велосипед, устройство велосипеда.

Практика. Устранение неисправностей велосипеда, фигурное вождение велосипеда.

11. Физическая подготовка

Практика. Подвижные игры. Силовые упражнения. Кросс. Упражнения на развитие координации движений, ловкости, подвижности. Метание гранаты.

12. Итоговые занятия.

Практика. Выезд сборной команды на «Зарницу». Участие в соревнованиях по КТИФ.

**Ожидаемые результаты третьего года обучения**

В конце учебного года обучающиеся должны:

- выполнить поход выходного дня,

-уметь пройти туристскую полосу со страховкой и самостраховкой;

-уметь ориентироваться на местности;

-правильно выполнять упражнения на различные группы мышц;

-участие в районных и городских соревнованиях;

-принять участие в туристическом слете;

-выезд сборной команды на «Зарницу»

-принять участие в соревнованиях по КТИФ.

**Методическое обеспечение программы**

**Дидактический материал.**

**1**. Информационные плакаты по туристским навыкам

2. Раздаточный материал по основным разделам программы.

3. Топографические карты, компас

4. Географические карты

5. Видеофильмы по Гражданской обороне и медико-санитарной подготовке,

6. Стенды с макетами узлов, страховочных систем.

7. Стенды с описанием комплектов АК и пистолета Макарова.

8. Справочники по спортивному туризму, медицине, ориентированию.

9. Тесты по краеведению, медицине, географии.

**Рекомендации для проведения практических занятий**

1. До начала практического занятия проводится инструктаж по охране труда.

 2. На выезде обучающихся знакомят с характеристикой района и границами района практического занятия.

 3. Все работы с веревками обучающиеся выполняют в рукавицах.

 4. Занятие может включать в себя различные туристские полосы препятствий, спортивные игры, эрудит - задачи, краеведческие тесты, эстафеты, контрольно - туристские маршруты, топографические задания по ориентированию.

 5. Педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому воспитаннику проявить свои лидерские качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений.

 6. Поощрять активность, самостоятельность, находчивость, коммуникабельность.

 7. На практических занятиях педагогу следует уделять больше внимание на командные действия.

**Нормативно-правовое обеспечение программы.**

1.[Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012](http://anichkov.ru/files/gzrdo/obrazovanie-dok.doc)

2.[Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации](http://www.anichkov.ru/files/gzrdo/doc/1726r-04092014.pdf) // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р

# 3.[Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](http://anichkov.ru/files/gzrdo/prikaz_1008.rtf) // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008

4. Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006г.

**Учебно-методическая литературы для педагога.**

1.Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2.Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., Физкультура и спорт, 1983.

3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.

4.Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.

5.Волович В.Г. Академия выживания. М., «Толк», «Технополюс», 1996.

6.Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., «Знание», 1990.

7.Коннова Л.А. Азбука спасения. – СПб, 1996.

8.Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М., ЦДЮТиК, 2003.

9.Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М., ЦДЮТиК, 2002.

10.С., Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТиК, 2002.

11.Константинов Ю.С. Программа «Туристы Проводники» - М., ЦДЮТиК, 2000.

12.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.

13.Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

14.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ «Турист», 1983.

15.Логинов Л.М., Озеров А.Г. Кладовые природы. – М., ЦДЮТиК, 2000.

16.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». М., «Владос», 2000.

17.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М., «Владос», 2000.

18.Нуримаа В. Спортивное ориентирование. – М., ФСОРФ, 1997.

19.Организация и проведение спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981.

20.Рыжавский Г.Я. Биваки. – М., ЦДЮТ., 1995.

21.Уховский Ф.С. Урок ориентирования. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

22.Физическая подготовка туристов. - М., ЦРИБ «Турист», 1995.

**Учебно-методическая литературы для обучающихся.**

1.Баленко С.В. Учебник выживания. М., ЭКСМО «Яуза», 2005 .

2.Волович В.Г. Человек в экстремальных ситуациях природной среды. – М. «Мысль» 1993.

3.Гастюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало», 1995.

4.Дрогов И.А. Программа «»Юные туристы-спасатели». – М., ЦДЮТК, 2000 г.

5.Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений / В.Н.Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, С.Н. Вангородский. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2001.

6.Основы безопасности жизнедеятельности. 5 - 9 кл.: Учебник для общеобразователь-ных учреждений / М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов и др.; Под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002.

7.Основы медицинских знаний. – Учебное пособие для 10-11 кл.

8.Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М., ЦРИБ «Турист», 1980.

9.Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – М., ФиС, 1998.