

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №6»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол №1
от 28 августа 2023 г.

Утверждено
и.о.директора МБОУ ЦО №6
_____/Фролова Н.В.
Приказ №182-а от 01 сентября 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Школа безопасности»

возраст обучающихся: 12-15 лет,
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Трушин Андрей Александрович,
Педагог дополнительного образования

Тула – 2023 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Школа безопасности» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом деятельности, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического, морального и духовного воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. Досуг на природе доступен всем, ролевые игры можно проводить как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей путешествий и природы.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь сменой его деятельности, посредством ролевых игр. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей, любви к природе и окружающему миру.

Занятия в объединении способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Основы выживания», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

формирование у детей умений и навыков безопасного поведения, подготовку их к действиям в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности;

- научить правильно оценивать свои силы и соблюдать технику безопасности;
- обучить учащихся технике и тактике выживания в ЧС.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать смекалку, способность принимать креативные решения;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- понятие *безопасность жизнедеятельности* рассматривается как система знаний, воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часов в год.

возрастные особенности обучающихся : Возрастные категории 12-15 лет

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы объединения - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные для занятий.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям «Школа безопасности».

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся будут знать:

- знать виды экстремальных ситуаций, их особенности;
- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила безопасного поведения охраны труда и поведения в чрезвычайных ситуациях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований «Школа безопасности»;

Учащиеся будут уметь:

- уметь выполнять необходимые действия, не ухудшая их качество под влиянием своего психического состояния и необычных обстоятельств экстремальных ситуаций;
- уметь выполнять особые действия, соответствующие специфике конкретных экстремальных ситуаций;

обладать специально развитыми качествами, повышающими способность к успешным действиям в специфичных экстремальных ситуациях, наиболее вероятных в жизни и деятельности;

- быть способным настойчиво, невзирая на трудности, реализовать свои намерения, паступательно

- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;
- владеть основными приемами тактики игры «Школа безопасности»;
- владеть навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Учащиеся разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Предполагаемый результат:

Иметь представление:

- О планах, целях, задачах объединения на учебный год;
- О кратком содержании программного материала обучения;
- О истории развития всероссийского движения «Школа безопасности» в России;
- О климатических особенностях и ресурсах Тульского края, характеристика сезонов года.
- О водных ресурсах, их распределении и водном балансе Тульской области.
- О природных зонах края, его видовом своеобразии растительности и распределении его на территории области.
- О животном мире прошлых веков и настоящего времени, обитающих на территории области.
- О картах различных районов Тульской области и РФ;
- О режиме и особенностях питания в условиях выживания;
- Об основных причинах аварийных ситуаций;
- О психологических аспектах взаимоотношений в условиях выживания;
- О строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на него.

Знать:

Условные знаки топографических и спортивных карт;

Способы изображения рельефа на картах;

Стороны горизонта;

Виды ориентиров;

Требования к туристскому групповому, личному и специальному снаряжению, правила ухода и хранения его;

Постоянные и временные туристские должности, их обязанности;

Технику и тактику выживания;

Правила дорожного, уличного движения, правила перехода улиц, через подземные переходы и перекрестки, правила поведения на улице и в городском транспорте;

Правила ТБ при разведении костра, приготовлении пищи на нем;

Состав простейшей медицинской аптечки;

Уметь:

- Определять азимут с помощью компаса;
- Определять стороны горизонта с помощью компаса;
- Ориентироваться по местным предметам, Солнцу, Луне, Полярной звезде, часам;
- Читать карту и план города;
- Собирать и разбирать байдарки;
- Подавать и выполнять знаки аварийной сигнализации;
- Осуществлять страховку с берега при прохождении препятствий, кидать спас конец;
- Организовывать туристский быт во время стоянок и ночлегов;

- Разрабатывать маршрут, составлять смету, план – график, походную документацию с помощью педагога;
- Фасовать и упаковывать продукты;
- Разжигать костер несколькими способами и готовить пищу на нем;
- Преодолевать завалы, густые заросли, болота, согласно, требований туристской техники;
- Взять туристические узлы: встречный, прямой, грейпвайн, восьмёрка, схватывающий, штык.
- Обращаться с режущими, пилящими и колющими инструментами, согласно правилам ТБ;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Оформлять отчет с помощью педагога по итогам многодневного похода;
- Ремонтировать инвентарь и снаряжение с помощью педагога.

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2		Беседа
2	Основы выживания	15	7	8	Тест, контрольные упражнения
3	Основы безопасности жизни зимой	6	4		Тест, контрольные упражнения
4	Поисково-спасатель- ные работы	29	14	15	контрольные упражнения, контрольные игры
5	Безопасность на воде.	18	11	7	Тест, контрольные упражнения, контрольные игры
Всего часов -72					

Содержание программы.

1. Введение:

Анкетирование. Цели и задачи на учебный год.

История движения «Школа безопасности»

2. Основы выживания.

Выживание в лесной местности.

Ориентирование без компаса.

Действие в случае потери ориентировки.

Виды костров.

Пожарная безопасность.

Оборудование экстрим-убежищ.

Подача аварийного сообщения.

Сигналы бедствия.

Съедобные и лекарственные растения родного края.

Места обитания животных, птиц и рыб.

Изготовление ловушек для добычания пищи в экстремальной ситуации.

Подготовка к зачетному путешествию.

Зачетное путешествие.

3. Основы безопасности жизни зимой.

Источники повышенной опасности зимой.

Сохранение тепла в экстремальной ситуации.

Спасение пострадавшего провалившегося под лед.

Оборудование экстрим-убежищ зимой.

Правила безопасных падений.

Передвижения на лыжах по пересеченной местности.

4. Поисково-спасательные работы.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера.

Травмы, обусловленные особенностями различных чрезвычайных ситуаций.

Первая помощь пострадавшему в зависимости от характера травмы.

Транспортировка пострадавшего без специального снаряжения. Изготовление носилок из подручных средств.

Ориентирование в незнакомом городе.

Страховка и самостраховка.

Организация спуска и подъема при помощи специального снаряжения.

Организация спуска и подъема по вертикальным перилам при помощи специального снаряжения.

Организация переправы по бревну с использованием специального снаряжения.

Организация навесной переправы с использованием специального снаряжения.

Транспортировка пострадавшего по навесной переправе.

5. Безопасность на воде

Источники повышенной опасности на воде.

Виды и устройства различных плав. средств.

Сборка и разборка байдарки и катамарана. Способы и средства обеспечения безопасности на воде.

Основные приемы управления байдаркой и катамараном.

Проведение спасательных работ на воде в случае опрокидывания плавсредства.

Методическое обеспечение программы.

1	Страховочные системы	16 шт.
2	Карабины туристические	51 шт.
3	Верёвка основная L-30м	8 шт.
4	Верёвка вспомогательная L-30м	8 шт.
5	Жумары	8 шт.
6	Ролики	4 шт.
7	Палатка 4-х местная	1 шт.
8	Котлы (комплект)	1 шт.
9	Рюкзаки	8 шт.
10	Тент костровой	1 шт.
11	Компас	16 шт.
12	Карты спорт. Ориент. Косой горы	16 шт.
13	Корандашы цветные (набор)	5 шт.
14	Маркировочная лента (100 м)	1 шт.
15	Бумага писчая (500 листов)	1 пач.
16	Байдарка Таймень-2	4 шт.
17	Спас-жилеты	8 шт.
18	Спас-концы	3 шт.
19	DVD проигрыватель	1 шт.
20	Видеомагнитофон	1 шт.
21	Телевизор	1 шт.

Для совершения учебно тренировочных походов.

1	Страховочные системы	16 шт.
2	Карабины туристические	51 шт.
3	Жумары	8 шт.
4	Ролики	4 шт.
5	Верёвка основная L-30м	2 шт.
6	Верёвка вспомогательная L-30м	2 шт.
7	Палатка 4-х местная	5 шт.
8	Котлы (комплект)	1 шт.
9	Газовая горелка	4 шт.
10	Топор в чехле	1 шт.
11	Ножовка в чехле	4 шт.
12	Пила двуручная	1 шт.
13	Спальные мешки	16 шт.
14	Рюкзаки	16 шт.
15	Тент костровой	1 шт.
16	Туристский коврик	16 шт.
17	Компас	3 шт.
18	Байдарка Таймень-2	9 шт.
19	Спас-жилеты	16 шт.
20	Спас-концы	4 шт.
21	Медицинская аптечка (комплект)	1 шт.

Состав простейшей медицинской аптечки

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Раствор йода 5 %-ный	5 гр
2	Раствор зелёнки 1 %-ный	5 гр
3	Бинт стерильный	3 шт
4	Жгут резиновый	1 шт
5	Перекись водорода 3 %-ная	20 гр
6	Пипетка	1 шт
7	Нашатырный спирт	5 гр
8	Вата	100 гр
9	Лейкопластырь бактерицидный	10 шт
10	Пинцет	1 шт
11	Термометр медицинский	1 шт
12	Ножницы	1 шт
13	Анальгин	10 шт
14	Цитрамон	10 шт

15	Валидол	10 шт
16	Нитроглицерин	10 шт
17	Аспирин	10 шт

Список литературы:

- Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебренников А.В.* Туристская топография. - М., Про-физдат, 1985.
- Амундсен Р.* Собрание сочинений. 1-5 том. Ленинград, изд. Главсев-морпути, 1937.
- Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Аппелянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
- Арсеньев В.К.* В дебрях Уссурийского края. - М.: Моск. рабочий, 1956.
- Баленко С.В.* Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
- Бардин К.В.* Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
- Березина Н., Лисе О., Самсонов С.* Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
- Берман А.Е.* Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П.* Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
- Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М.: ФиС, 1974.
- Волович В.Г.* Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
- Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 190. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский рари-т», 1993.
- Выживание /Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев.* - Минск, ООО «Лазу-рак», 1996.
- Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994. *Ганопольский Е.И.* Организация и подготовка спортивного туристско-| похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
- Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990. *Губанов И.Л., Крылова И.Л., Тихонова В.Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. - М.: Мысль, 1976.
- Захаров П.П.* Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988. *Зорина Т.Г.* Школьникам о лесе. - М.: Лесная промышленность, 1971. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
- Казанцев А.Л.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
- Клан Я., Ванчур Б.* Грибы. - Прага, Артия, 1984.
- Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л.* Туристские слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
- Константинов Ю.С.* Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
- Константинов Ю.С.* Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
- Константинов Ю.С.* Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.* Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Константинов Ю.С., Куликов В.М.* Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮ-ТиК, 2006.
- Коструб А.Л.* Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
- Кошельков С.Л.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Краткий справочник туриста.* - М.: Профиздат, 1985.
- Кублицкий Г.* Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
- Кук Ф.* Мое обретение полюса. - М.: Мысль, 1987.
- Куликов В.М.* Походная туристская игротка. Сборники № 1, 2. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997.

- Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лондон Д.* Любовь к жизни. - Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977.
- Лукоянов П.И.* Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
- Лукоянов П.И.* Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Обеспечение безопасности в водных путешествиях. - М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
- Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г.* Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С.* Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М.: МТО-ХОЛ-ДИНГ, 2001.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов ИЛ.* Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н.* Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.
- Нурмиаа В.* Спортивное ориентирование. - М.: ФСО РФ, 1997.
- Огородников Б.И.* С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
- Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
- Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991.
- Параметры риска /Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987.
- Пармузин ЮЛ.* Тайга СССР. - М.: Мысль, 1985.
- Попчиковский В.Ю.* Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Ротштейн Л.М.* Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
- Рыжавский Г.Я.* Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Самодельное туристское снаряжение /Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986.
- Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮ-ТиК. 2004.
- Справочник путешественника и краеведа /Под. ред. Обручева С.В. Том 1 и 2. - Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
- Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002.
- Стрижев ЮА.* Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986.
- Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮ-ТиК, 2001, 2003.
- Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.: Советский спорт, 2005.
- Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987.
- Тыкул В.И.* Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1990.
- Усыскин Г.С.* В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Уховский Ф.С.* Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Федоров Ф.В.* Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
- Федосеев Г.* Смерть меня подождет. - М.: Молодая гвардия, 1964.
- Шибаетов А.В.* В горах. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Шибаетов А.В.* Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Шибаетов А.В.* Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
- Штурмер ЮЛ.* Общественно полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Штурмер ЮЛ.* Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983.

Штюрмер Ю.Л. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Литература

Рекомендуемая для детей и родителей по данной программе.

- Алексеев А.Л.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
Арсеньев В.К. В дебрях Уссурийского края. - М.: Моск. рабочий, 1956.
Баленко С.В. Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть
1 - 1992, часть 2- 1994 г.
Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
Березина Н., Лисе О., Самсонов С. Мир зеленого безмолвия. - М.: Мысль, 1983.
Берман А.Е. Путешествия на лыжах. - М.: ФиС, 1968.
Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990.
Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.
Казанцев А.Л. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
Клан Я., Ванчур Б. Грибы. - Прага, Артия, 1984.
Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
Коструб А.Л. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997.
Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.
Кублицкий Г. Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986.
Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
Лондон Д. Любовь к жизни. - Архангельск, Северо-Западное книжное издательство, 1977.
Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999.
Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М.: МТО-ХОЛ-ДИНГ, 2001.
Основы медицинских знаний учащихся /Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991.
Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993.
Туристская игротека. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн. - М.: ЦДЮ-ТиК, 2001, 2003.
Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
Шибяев А.В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		Анкетирование. Цели и задачи на учебный год.	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
2.	Сентябрь		История движения «Школа безопасности»	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
3.	Сентябрь		Выживание в лесной местности	1	практическое	Яснополянское лесничество	Контрольные упражнения
4.	Сентябрь		Ориентирование без компаса	1	практическое	Яснополянское лесничество	Контрольные упражнения
5.	Сентябрь		Действия в случае потери ориентировки	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
6.	Сентябрь		Виды костров. Пожарная безопасность.	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
7.	Сентябрь		Оборудование экстрим-убежищ	1	индивидуальное	Кабинет	Тест
8.	Сентябрь		Оборудование экстрим-убежищ в лесной зоне	1	практическое	Яснополянское лесничество	Тест
9.	Сентябрь		Оборудование экстрим-убежищ в степной зоне	1	практическое	Яснополянское лесничество	Тест
10.	Сентябрь		Оборудование экстрим-убежищ в зимний период	1	индивидуальное	Кабинет	Тест
11.	Октябрь		Подача аварийного сообщения. Сигналы бедствия.	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
12.	Октябрь		Съедобные и лекарственные растения родного края.	1	индивидуальное	Кабинет	Контрольные упражнения
13.	Октябрь		Не съедобные и лекарственные растения родного края.	1	индивидуальное	Кабинет	Контрольные упражнения

14.	Октябрь		Места обитания животных, птиц и рыб.	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
15.	Октябрь		Изготовление ловушек для добывания пищи в экстремальной ситуации.	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
16.	Октябрь		Подготовка к зачетному путешествию.	1	индивидуальное	Кабинет	Поход
17.	Ноябрь	О	Зачетное путешествие 2-ух дневный поход	1	практическое	Яснополянское лесничество	Поход
18.	Ноябрь		Источники повышенной опасности зимой	1	индивидуальное	Кабинет	Поход
19.	Ноябрь		Сохранение тепла в экстремальной ситуации	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
20.	Ноябрь		Спасение пострадавшего провалившегося под лед	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
21.	Ноябрь		Оборудование экстрим-убежища зимой	1	комбинированное	Спортзал	Беседа
22.	Ноябрь		Правила безопасных падений	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
23.	Ноябрь		Передвижение на лыжах по пересеченной местности	1	индивидуальное	Яснополянское лесничество	Поход
24.	Ноябрь		Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	1	индивидуальное	Кабинет	Тест
25.	Декабрь		Травмы, обусловленные особенностями различных чрезвычайных ситуаций	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
26.	Декабрь		Первая помощь пострадавшему в зависимости от характера травмы	1	индивидуальное	Кабинет	Тест
27.	Декабрь		Транспортировка пострадавшего без специального снаряжения. Изготовление носилок из подручных средств	1	практическое	Спортзал	Контрольные упражнения
28.	Декабрь		Ориентирование в незнакомом городе	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
29.	Декабрь		Страховка и самостраховка	1	практическое	Спортзал	Контрольные игры
30.	Декабрь		Организация спуска и подъема	1	практи-	Спортзал	Контрольные

			при помощи специального снаряжения		ческое		упражнения
31.	Декабрь		Организация спуска и подъема по при помощи «прусика»	1	комбинированное	Спортзал	Беседа
32.	Декабрь		Спортивная игра	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные игры
33.	Декабрь		Организация спуска по вертикальным перилам при помощи специального снаряжения	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
34.	Декабрь		Организация подъема по вертикальным перилам при помощи специального снаряжения	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
35.	Январь		Организация спуска по вертикальным перилам при помощи «прусика»	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
36.	Январь		Организация подъема по вертикальным перилам при помощи «прусика»	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
37.	Январь		Организация переправы по бревну с использованием специального снаряжения	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
38.	Январь		Организация переправы по наклонному бревну с использованием специального снаряжения	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
39.	Январь		Организация переправы по бревну с использованием командной страховки	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
40.	Январь		Организация переправы по наклонному бревну с использованием командной страховки	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
41.	Январь		Организация навесной переправы с использованием специального снаряжения	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
42.	Февраль		Организация наклонной навесной переправы с использованием специального снаряжения	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения
43.	Февраль		Организация навесной переправы с использованием командной страховки	1	соревновательное	Спортзал	Контрольные упражнения

44.	Февраль		Организация наклонной навесной переправы с использованием командной страховки	1	комбинированное	Спортзал	Контрольные упражнения
45.	Февраль		Организация навесной переправы без использованием специального снаряжения	1	комбинированное	Спортзал	Контрольные упражнения
46.	Февраль		Организация наклонной навесной переправы без использования специального снаряжения	1	комбинированное,	Спортзал	Контрольные упражнения
47.	Февраль		Транспортировка пострадавшего по навесной переправе	1	комбинированное	Спортзал	Контрольные упражнения
48.	Март		Транспортировка пострадавшего по наклонной навесной переправе	1	комбинированное	Спортзал	Контрольные упражнения
49.	Март		Правильная пристежка пострадавшего по навесной переправе	1	индивидуальное	Спортзал	Контрольные упражнения
50.	Март		Правильная отстежка пострадавшего по навесной переправе	1	индивидуальное	Спортзал	Контрольные упражнения
51.	Март		Правильная пристежка пострадавшего на наклонную навесную переправу	1	индивидуальное	Спортзал	Контрольные упражнения
52.	Март		Правильная отстежка пострадавшего на наклонную навесную переправу	1	индивидуальное	Спортзал	Контрольные упражнения
53.	Март		Источники повышенной опасности на воде	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
54.	Март		Спортивная игра	1	соревновательное.	Спортзал	контрольные игры
55.	Март		Виды различных плавсредств	1	индивидуальное	Кабинет	Беседа
56.	Март		Устройство различных плавсредств	1	комбинированное	Кабинет	Беседа
57.	Март		Сборка байдарки	1	, комбинированное	Спортзал	Контрольные упражнения
58.	Апрель		Разборка байдарки	1	комбинированное	Спортзал	Контрольные упражнения
59.	Апрель		Сборка катамарана.	1	комбинированное	Спортзал	Контрольные упражнения
60.	Апрель		Разборка катамарана.	1	практи-	Спортзал	Контрольные

					ческое		упражнения
61.	Апрель		Способы и средства обеспечения безопасности на воде.	1	практическое	Спортзал	Беседа
62.	Апрель		Основные приемы управления байдаркой	1	практическое	Спортзал	Беседа
63.	Апрель		Основные приемы управления катамараном.	1	практическое	Спортзал	Беседа
64.	Апрель		Безопасное поведение на воде управляя каяком	1	практическое	Спортзал	Беседа
65.	Апрель		Основные приёмы управления каяком	1	комбинированное	Спортзал	Беседа
66.	Май		Проведение спасательных работ на воде	1	соревновательное.	Спортзал	Беседа
67.	Май		Проведение спасательных работ на воде в случае опрокидывания плав средства.	1	соревновательное.	Яснополянское лесничество	Контрольные упражнения
68.	Май		Проведение спасательных работ на льду	1	соревновательное.	Яснополянское лесничество	Контрольные упражнения
69.	Май		Практическое занятие по проведению спасательных работ на воде	2	соревновательное.	Яснополянское лесничество	Контрольные упражнения
70.	Май		Практическое занятие по проведению спасательных работ на воде в случае опрокидывания плав средства.	2	соревновательное.	Яснополянское лесничество	Контрольные упражнения