

Пояснительная записка

Программа школьного кружка «Школа выживания» туристско-спортивного направления, ориентирована на организацию образовательной среды в школе и деятельности детей в творческом режиме, обеспечивающем нравственное, эстетическое, физическое и психологическое развитие, а также создание условий для выбора будущей профессии. Программа позволяет подготовить учащихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира.

Программа предусматривает широкий подход в изучении природы, а также помогает развить навыки автономного существования в природе.

Во время походов, дети учатся самостоятельному рациональному использованию даров природы, как средств выживания.

Данная программа позволит научить школьника автономному существованию и использованию даров природы для выживания.

Преимуществом программы "Школа выживания" в том, что в основу данной программы положена триада системы безопасности - "Природа - Человек - Общество", особое внимание придается воспитанию гармонически развитой личности. В термин "общество" условно введено не только понятие "социума", но и результаты деятельности человека, то есть техногенные аспекты и их воздействие на людей и окружающую среду.

Обращение к внешне столь простой схеме способно в доступной для детей форме трактовать условия, в которых возможно гармоничное развитие жизни, и помогает четко определить роль и место человека как решающего фактора обеспечения безопасности.

Программа включает в себя несколько блоков:

1. Туризм, как средство познания окружающего мира.
2. Знания о природных факторах и ресурсах.
3. Медицинская и психологическая и физическая подготовка.
4. Система знаний, необходимых для выживания в различных условиях в природе и в антропогенных ландшафтах.
5. Система знаний и навыков в стрельбе из винтовки

Успех программы зависит от количества проведенных занятий на местности, относящейся к объекту изучения, в работе необходимо использовать все формы активных видов туризма: прогулки, экскурсии, туристские походы, экспедиции. Блок выстрел разработан с учетом того, что главными ценностями реально становятся национальная безопасность страны, жизнь и здоровье человека. На занятиях по огневой подготовке учащиеся получают начальные знания и навыки в стрельбе из винтовки, а в конце занятий сдают контрольные нормативы. При проведении занятий особое внимание уделяется строгому соблюдению правил и мер безопасности при обращении с оружием, боеприпасами.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

Цель программы: создание целостной среды для становления и развития социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным

отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью, практических умений и навыков в области обороны государства; военно-профессиональных интересов и мотивов; знаний о роли здорового образа жизни в обеспечении безопасности личности, общества и государства; требований, предъявляемых к моральным, психологическим и профессиональным качествам учащихся; военно-профессиональной ориентации; умения самостоятельно приобретать и применять знания; умения обсуждать результаты и делать выводы, производить коррективы в жизнедеятельности различных объектов; умения проводить сравнительные характеристики и вести контроль своей деятельности;

Задачи:

1. Обучающие:

- формирование у учащихся системы знаний о законах и закономерностях, действующих в живой и неживой природе;
- обучение навыкам автономного существования в природе и в антропогенных условиях;
- обобщение и углубление знаний по истории, географии, биологии Ставрополя, России и мира;
- закрепление знаний по картографии, экологии.
- приобщение учащихся к вопросам личной, общественной и государственной безопасности;
- популяризация и пропаганда здорового и безопасного образа жизни;
- популяризация военно-прикладных видов спорта.

2. Воспитательные:

- воспитание норм (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на соблюдение здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей среды;
- формирование организаторских навыков работы в коллективе.

3. Развивающие:

- развитие интеллектуальных способностей, направленных на целевой, причинный и вероятный анализ, который учащиеся могут провести при возникновении чрезвычайных и жизненных ситуаций: эмоциональной, волевой и психологической сферы (убеждения в возможности решения ситуаций), стремление к распространению экологических знаний и личному участию в практических делах по защите окружающей среды.

Занятия по огневой подготовке проводятся на основе следующих методических принципов:

- а) **Принцип сознательности и активности.** Каждый учащийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.
- б) **Принцип наглядности.** Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах учащиеся должны более качественно усваивать необходимый материал.
- в) **Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному).** Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний.

г) **Принцип систематичности занятий.** Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

д) **Принцип постепенного повышения требований.** Улучшение качества выполнения упражнений и повышение результатов стрельбы можно ожидать, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования.

Отличительной особенностью программы является то, что усвоение программного материала помогает школьникам обходиться без благ цивилизации и в случае возникновения чрезвычайной ситуации дает возможность не только избежать губительных последствий для собственного здоровья, а иногда даже жизни, но и помочь своему «окружению» организовать мероприятия по выходу из данной ситуации. Программа объединяет в себе материал по различным школьным предметам: биологии, химии, физике, краеведению, географии, ОБЖ и физической культуре, а это вызывает интерес более углубленного изучения вышеперечисленных предметов.

Программа рассчитана на воспитанников 9 -17 лет.

Сроки реализации 1 год, с перспективой расширения знаний по изученным темам и накопленному опыту работы в полевых условиях.

Методы и формы работы.

Изучение накопленного материала о местности (беседы, секции, семинары).

Поисково-исследовательская работа (самостоятельная работа с выполнением различных заданий),

Интеллектуальные игры («Брейн-ринг», различные викторины).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество учебных часов: 144.

Ожидаемый результат.

В результате прохождения программного материала воспитанники объединения «Школа выживания»

Знать:

- что такое туризм, понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская), условные знаки плана, топографической спортивного ориентирования (отдельные знаки);
- типичные растения и животные природной зоны края, факторы, укрепляющие, ослабляющие здоровье человека;
- свой организм - как он устроен, о гигиене туриста, правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе, заболевания, характерные для природных условий своей местности;
- понятие о природных зонах и ландшафтах, особенности выживания в закономерности природы различных областей.

- понимание основных положений Концепции национальной безопасности Российской Федерации по обеспечению национальной безопасности России;
- понимание правовых основ военной службы;
- знание основных видов воинской деятельности;
- знание огневой подготовки;
- знание правил применения оружия для поражения различных целей в бою;
- знание материальной части стрелкового оружия

Уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий, выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, смешанным), по лугу и болоту, правильно оборудовать кострище, работать с планом и топографической картой, выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду, определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных признаков, приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в связи со средой обитания;
- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи при ранениях, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу и антропогенных поселениях);
- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года, правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях, в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов, собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения, объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.
- умение поражать цель с первого выстрела;
- умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Способы проверки результатов усвоения программы:

Участие в соревнованиях туристов (поисково-спасательные работы).

Проведение конкурсов викторин по изученному материалу.

Проведение родительских собраний.

Подготовка отчетов о проведении походов, экспедиций.

Контроль администрации учебного учреждения.

Учебно-тематический план.

№ занятия

Содержание

**Всего
Теория
Практика**

Начальная туристская подготовка

56

14

42

1

Турист - друг природы

2

1

1

2 – 4

Техника передвижения

6

2

4

5-10

Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях

12

4

8

11-14

Основы ориентирования на местности

8

2

6

15-16

Способы поиска воды и пищи

4

2

2

17-21

Физическая, медицинская и психологическая подготовка

10

1

9

22-28

Специальная туристская подготовка

14

2

12

Резерв

2

Автономное выживание в экстремальных ситуациях

	52
	20
	32
	29
Что такое «выживание»?	2
	2
	-
	30-31
Выживание в полярных условиях	4
	2
	2
	32-33
Выживание в горах	4
	2
	2
	34-35
Выживание в тропиках	4
	2
	2
	36-41
Выживание в условиях умеренного климата	12
	2
	10
	42-43
Выживание в пустыне -	4
	2
	2
	44-45
Выживание в море	4
	2
	2
	46-48
Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера	6
	2
	4
	49-50

Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера	4
	2
	2
	51-54
Безопасность в городе и домашней среде	8
	2
	6
Резерв	2
Общие положения стрелковой подготовки	1
	1
	-
	55
Роль и значение стрелковой подготовки	1
	1
	-
Правила безопасности	1
	1
	-
	55
Правила безопасного обращения с оружием, боеприпасами	1
	1
	-
Материально-техническая часть стрелкового оружия	4
	1
	3
	56
Материально-техническая часть пневматической винтовки.	1
	-
	1
	56
Тактико-технические данные пневматической винтовки	1

	-
	1
	57
Материально-техническая часть автомата Калашникова	
	1
	1
	-
	58
Разборка и сборка автомата АК	
	1
	-
	1
Резерв	
	2
Основы и правила стрельбы.	
	20
	2
	18
	59
Команды, подаваемые на огневом рубеже	
	1
	1
	59
Изготовка к стрельбе.	
	1
	1
	60
Прицеливание.	
	2
	1
	1
	61-62
Выполнение стрельбы из положения «лежа»	
	4
	4
	63-64
Выполнение стрельбы из положения «с упора»	
	4

	4
	65-66
Выполнение стрельбы из положения «стоя»	4
	4
	67-68
Выполнение стрельбы из положения «с колена»	4
	4
Выполнение контрольных нормативов.	4
	-
	4
	69
Выполнение контрольных нормативов по стрельбе из пневматического оружия, (3+5+5), лежа, с упора, с колена.	
	2
	2
	70
Разборка и сборка АКС.	2
	2
Резерв	2
Всего	136+8
	38
	98

Содержание изучаемого курса.

Начальная туристская подготовка.

Формирование знаний о природе как взаимосвязанной системе, туристских знаний и умений природопользования (туристского, рекреационного природопользования), заинтересовать детей поисково-познавательной деятельностью и развивать у них творческую активность.

Задачи.

1. Развивать знания о человеке и его месте в природе как особого объекта.
2. Формировать навыки и умения автономной работы в природе. Сформировать понимание зависимости степени воздействия на окружающую среду от видов туризма и типа туристского природопользования, привитие эколого- туристских навыков и умений, поведенческих (жизнеобеспечивающих, рекультивационных и побочного природопользования).
3. Формирование навыков и умений работы с планом и картой, ориентирования на местности.
4. Физическую, медицинскую и психологическую подготовку и подготовку туристской технике проводить с учетом программных требований по физическому воспитанию и возрастным особенностям.

Методы и формы проведения занятий:

Теоретические - беседа с демонстрацией иллюстративного материала и моделей.

Практические занятия в помещении и на местности: наблюдения, работа с измерительными приборами, экскурсии-практикумы по описанию объектов природы. Игровые формы (игры с готовыми правилами; игры-соревнования, конкурсы и сюжетно-ролевые игры).

Краткое описание тем и теоретических и практических занятий

Турист - друг природы

Туризм - массовая форма активного отдыха и оздоровления, как вид спорта. Виды туризма. Влияние пешеходного туризма на окружающую среду. Как туристы познают окружающий мир. Какие туристские и краеведческие должности и поручения бывают.

Что такое "экология"? Что такое окружающая среда. Зачем туристу изучать экологию. Как разные виды туризма влияют на окружающую среду. Участие туристов в деле по охране природы.

Практическая работа - подбор иллюстративного материала о растениях и животных края (для альбома, реферата), организация выставки книг, распределение туристских и краеведческих должностей и поручений. Организация наблюдений за природой.

Техника передвижения

Выработка техники передвижения в различных условиях местности, движение в одиночку и групповое. Понятия: темп, ритм, специальные команды в при групповом движении.

Практическая работа - поход с преодолением различных препятствий.

Наблюдение за природой и оформление материала по наблюдению.

Оформление альбома "Туристу на заметку" (страница "Растения и животные из "Красной книги" края"). Экскурсия-практикум по изучению среды обитания растений и животных (или поход).

Разбивка лагеря в обычных и экстремальных условиях

Что взять с собой в поход. Снаряжение туристов. Палатка - дом туриста: ее устройство, правила установки и выбора места (чтобы не навредить природе).

Выбор места для бивака и обустройство места. Укрытия и их типы. Как правильно выбрать место для костра и обустроить кострище. Правила пользования костром в туристском походе. Правила "захоронения" бытовых отходов - после нас - чище, чем до нас. Правила общения с дикими животными. Практическая работа - подборка материала и оформление альбома "Туристу на заметку" (о лекарственных растениях, их нужно знать - они ядовиты).

Основы ориентирования на местности

План школы, школа на плане города (села, деревни, поселка). Какие бывают карты. План местности, топографическая карта, туристские карты. Карта спортивного ориентирования (первое знакомство). В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Ориентирование на местности по карте и местным признакам.

Практическая работа - топографический диктант, работа с планом класса и школы, определение по компасу сторон горизонта, игры на местности по карте.

Способы поиска воды и пищи.

Поиск воды является первоочередной задачей для существования в автономных условиях. Источники воды, типы водных ландшафтов. Способы добычи воды из атмосферы.

Охота, рыбалка, приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях. Растения - враги и друзья: лекарственные, плодово-ягодные (съедобные) дикорастущие растения, съедобные грибы. "Красный сигнал" - осторожно, ядовиты! Универсальный тест на съедобность.

Практическая работа - экскурсия-практикум по изучению и сбору гербария лекарственных растений "Зеленая аптека". Наблюдение за природой оформление материалов наблюдения.

Физическая, медицинская и психологическая подготовка.

Адаптация человека к климату умеренного пояса. Меры профилактики простудных заболеваний, гриппа, авитаминоза. Сезонность заболеваний. Здоровье и болезни школьников. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека в природных условиях своего края. Влияние (косвенное и прямое) загрязненного воздуха, воды, почв на организм человека.

Профилактика современных заболеваний. Специальные физические упражнения. Психология выживания. Практическая работа - по оказанию первой медицинской помощи.

Специальная туристская подготовка

Подготовка к соревнованиям по туристской технике и поисково-спасательным работам.

Практическая работа - тренировки в спортивном зале и природных условиях.

Автономное выживание в экстремальных ситуациях.

Цель.

Сформировать понятие адаптации человека к условиям автономного существования в природе, научить детей применять практические навыки выживания в различных ландшафтах и городском цикле, сохранении и улучшении здоровья человека.

Задачи.

Развивать знания о человеке и его адаптации к климату умеренного пояса, роли рекреационной (туристско-краеведческой) деятельности в укреплении здоровья юного туриста.

Дальнейшее развитие навыков природного выбора в различных климатических условиях, применение правил и умений по выполнению норм и правил рекреационного природопользования.

Развивать навык выживания в любых условиях, а также привить цель не только выжить, но и помочь выжить другим.

Показать роль спортивного туризма, спортивного ориентирования в развитии личности, в оздоровлении.

Краткое описание тем, теоретических и практических занятий

Что такое «выживание»?

Дается понятие «выживание», а также рассказать, какие мероприятия необходимо выполнить для успешного выживания.

Выживание в полярных условиях.

Полярные области, передвижение в полярных условиях, типы укрытий, особенности разведения огня и приготовление пищи, добывание воды и пищи в условиях холодного климата.

Практическая работа - однодневный зимний поход.

Выживание в горах.

Походы горы: климат и местность. Способы ориентирования в горах.

Передвижение по горной местности. Опасность ледников и лавин. Специальные альпинистские приемы. Узлы и специальное снаряжение.

Практическая работа - плановый трехдневный поход.

Выживание в тропиках.

Тропическая природная зона, передвижение по джунглям, советы по одежде для тропиков. Лагерь и укрытие, поиск воды и пищи в тропических условиях.

Опасные растения и животные.

Выживание в условиях умеренного климата.

Умеренный климат. Особенности географии Ставропольского края и

Шпаковского района. В данном разделе главное место отводится походам по территории района (практика).

Выживание в пустыне.

Высокие температуры и недостаточное количество осадков, вода в пустыне и способы ее добычи. Одежда для путешествий. Растительная и животная пища.

Опасности. Способы построения укрытия в пустыне.

Практическая работа - добыча воды в трудных условиях.

2.7. Выживание в море.

Как избежать паники при аварии на воде? Выживание в воде. Спасательные средства и их содержимое. Сигналы бедствия. Добыча воды и пищи.

Практическая работа - составление памятки спасения на воде и льду.

Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению.

Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Практическая работа - тренировки по спасательным работам (использование средств связи, знаки и сигналы спасения, действия поисковой партии).

Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях.

Безопасность в городе и домашней среде.

Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах. Практическая работа - составление памяток выживания в разной среде.

В результате освоения программы обучающиеся должны:

1. Туризм, как средство познания окружающего мира.

Знать:

- что такое поход, загородная поездка;
- снаряжение туриста (пеший поход выходного дня);
- состав медицинской аптечки;
- экологически "чистый" бивак, правила его оборудования;

- самодельное туристское снаряжение, способствующее охране окружающей природной среды;
- правила пользования огнем в туристском походе;
- хождения по равнинным участкам;
- спуска и подъема по склонам;
- понятия: план школы, города (села) и его окрестности, местность, масштаб;
- понятие "карта" (физико-географическая, топографическая, спортивного ориентирования, туристская);
- условные знаки плана, топографической карты, спортивного ориентирования (отдельные знаки);
- местные признаки ориентирования;
 - устройство компаса и приемы работы с ним.

Понимать:

- воздействие туристского снаряжения (кострового и бивачного снаряжения) и оборудования на природу;
- что неправильное (т.е. экологически безграмотное) передвижение туристов, отдыхающих по местности - причина разрушения природных ландшафтов;
- что правильно выбранное личное снаряжение и медицинская аптечка - залог успешного похода, отдыха и отличного здоровья;
- назначение плана местности и различных карт для туриста, роль плана, карты в деле охраны природы;
- влияние занятий по спортивному ориентированию на оздоровление, развитие наблюдательности и кругозора.

Уметь:

- подбирать личное туристское снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
- пользоваться огнем в туристском походе;
- правильно выбирать место спуска и подъема по склонам разного типа, спускаться и подниматься по склону;
- выполнять правила хождения по равнинным участкам в лесу (хвойным, лиственным, смешанным), по лугу и болоту;
- правильно оборудовать кострище;
- работать с планом и топографической картой;
- выполнять элементарные приемы работы с картой спортивного ориентирования;
- работать с компасом: определять стороны горизонта, ориентировать на местности.

2. Знания о природных факторах и ресурсах.

Знать:

- многообразие растений и животных леса, луга;
- типичные растения и животные природной зоны края;
- редкие и исчезающие растения края;

- факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье человека (на примере своей природной зоны).

Понимать:

- значение леса, луга, водоема в жизни человека, в укреплении его здоровья, в отдыхе и туризме;

- влияние среды обитания на живые организмы (приспособляемость);

- влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

Уметь:

- определять типичные виды растений и животных края по внешнему виду;

- определять стороны горизонта, состояние погоды с помощью растений и местных

признаков;

- приводить примеры и объяснять особенности внешнего строения живых организмов в

связи со средой обитания.

3. Медицинская и психологическая и физическая подготовка.

Знать:

- свой организм - как он устроен;

- о гигиене туриста;

- правила обеззараживания и очистки питьевой воды в походе;

- заболевания, характерные для природных условий своей местности и меры их профилактики;

- заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды;

- особенность медицинской и физической подготовки юного туриста;

- ядовитые и несъедобные растения и грибы своего края.

Понимать:

- влияние условий окружающей среды на здоровье человека;

- необходимость в сохранении "чистоты" среды обитания человека для сохранения его

здоровья.

Уметь:

- выполнять правила личной гигиены, правила оказания первой медицинской помощи

при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, отдыхе в лесу);

- определять ядовитые, несъедобные растения и грибы;

- обеззараживать и очищать питьевую воду в полевых условиях;

4. Система знаний, необходимых для выживания в различных условиях в природе и в антропогенных ландшафтах.

Знать:

- понятие природных зонах и ландшафтах;
- особенности выживания в автономных условиях;
- закономерности природы различных областей.

Понимать:

- что правильно выбранная норма поведения снизит нагрузку на природу.

- длительность периода "заживления ран", нанесенных природе туристами (кострища).

Уметь:

- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года;
 - правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях;
- в походе (во время экскурсии) уметь утилизировать разные типы бытовых отходов;
- собирать и использовать лекарственные, плодово-ягодные растения;
- объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

Количество участников кружка и возраст.

Участниками кружка являются все Юнармейцы школы, количество участников кружка постоянно меняется т.к. число Юнармейцев постоянно прибавляется.

Программа рассчитана на возраст от 9 лет до 18 по группам: 9-11, 12-14, 15-17-18 лет.

литература

1. Баленко С.В. Учебник Выживания спецназа ГРУ. Опыт элитных подразделений. 7-е издание Эксмо, 2012.
2. Планета — наш дом: учебн. - Хрестоматия для дошкольников и младших школьников. / Сост. И.Г. Белавина, Н.Г. Найденская. - М.: Лайда, 2009.
3. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. - М.: 2008.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: "Просвещение", 1980. - 108 с.
5. Минделевич С. Пора в поход! - М.: "Молодая гвардия", 2008.
6. Новейшая энциклопедия выживания Москва АСТ- Астрель под ред Т.Тимошина
7. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краёведческих знаний в школе- М.: ЦДЮТ РФ, 2007.
8. Плешаков А. А. Программа факультативного курса "Экология для младших школьников"
9. Плешаков А.А. Программа "Природа и мы"
10. Симонова Л.П. Ключи от природы. Учебно-методическое пособие. - М.: Агар, 2007.
11. Конституция РФ.
12. Закон РФ «Об образовании».
13. Закон РФ «Об обороне».
14. Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе».
15. Государственный стандарт Российской Федерации «Безопасность в чрезвычайных ситуациях».
16. Указ Президента РФ «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи» №727 от 16.05.1996г.

17. Постановление Правительства «О военно-патриотических и детских объединениях» №551 от 24.07.2001г.
18. Профильное обучение в вопросах и ответах (учебно-методическое пособие), Калуга-2006, КОИПКРО.
19. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
20. Книга для учителя «Основы подготовки к военной службе», В.А.Васнев и С.А.Чиненный, г. Москва, «Просвещение», 2003 год.
21. «Военно-профессиональная ориентация учащихся», А.А.Волокитин, Н.Н.Грачев, В.А.Жильцов и др., г. Москва, «Дрофа», 2004 год.