Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«24» июня 2022 г.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Программа учебной дисциплины модуля
Социально-биологической и оздоровительной деятельности

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(заочная форма обучения)

Составитель: Немытов Д.Н.,
к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта протокол от «23» мая 2022 г. № 9.

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивное ориентирование» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) модуля социально-биологической и оздоровительной деятельности учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися на 1,2,3 курсах: Физическая культура и спорт, История физической культуры, Легкая атлетика с методикой преподавания.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков в области физической культуры, Организация и проведение соревнований, Педагогическая практика по физической культуре.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью дисциплины является формирование способностей:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивного ориентирования;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области спортивного ориентирования в различных звеньях системы физического воспитания населения;
- к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности по физической культуре.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента целостного представления об основных этапах становления современной туризма и спортивного ориентирования, структуре, об основных категориях, понятиях и методах, о роли и месте спортивного ориентирования в профессиональной подготовке специалиста по физической культуре и спорту, формирование у студентов способности к использованию современных методов и технологий обучения и диагностик в процессе учебной деятельности по спортивному ориентированию.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Спортивное ориентирование» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной			

деятельности. УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	ОР-1 Знает теоретические и методические основы спортивного ориентирования ОР-3 знает способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	ОР-2 Умеет использовать в процессе занятий основы спортивного ориентирования и оздоровительных технологий	ОР-4 Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности в спортивном ориентировании

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
8	2	72	-	-	8	58	Зачет (6 часов)
Итого:	2	72	-	-	8	58	Зачет (6 часов)

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
8 семестр				
Тема 1. История развития спортивного ориентирования.			2	14
Тема 2. Карта в спортивном ориентировании: условные знаки, процесс подготовки спортивных карт.			2	14
Тема 3. Виды спортивного ориентирования. Дистанции соревнований. Символьные легенды КП			2	14
Тема 4. Техническая подготовка в спортивном ориентировании.			2	16
Итого по 8 семестру			**8**	**58**
Всего по дисциплине:			**8**	**58**

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (8 семестр)

Тема 1. История развития спортивного ориентирования.

Понятие спортивное ориентирование, история развития спортивного ориентирования, как нового вида спорта в мире, России.

Тема 2. Карта в спортивном ориентировании: условные знаки, процесс подготовки спортивных карт.

Масштаб спортивной карты, сечение рельефа. Классификация ориентиров на местности на рельеф, скалы и камни, гидрография и болота, растительный покров, искусственные сооружения. Изображение ориентиров на карте цветами: черный, голубой, коричневый, желтый, зеленый, серый, фиолетовый или красный.

Процесс подготовки спортивных карт. Общие требования к спортивной карте: объективность, информативность, нагруженность, точность, читаемость, полнота содержания, генерализация и др. Рекогносцировка, съемочное обоснование, корректировка, создание авторского и издательских оригиналов, печать карты. Процесс старения карты.

Тема 3. Виды спортивного ориентирования. Дистанции соревнований. Символьные легенды КП.

Виды спортивного ориентирования: по порядку прохождения и отметки КП, времени проведения соревнований, взаимодействию спортсменов, характеру зачета результатов,

представительству участников и уровню проведения, по длине дистанций. Обозначение дистанции, оборудование дистанции, планирование дистанции, классы дистанций. Символьные легенды КП: Размещение символов в таблице, состоящей из восьми колонок и использование строк без клеток для дополнительных пояснений.

Тема 4. Техническая подготовка в спортивном ориентировании.

Чтение карты, слежение за местностью, контроль расстояния, направления, высоты, ориентирование карты, движение по направлению, по ориентирам, по азимуту, с чтением карты, отметка на КП, техника ориентировочного бега.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовка к защите реферата;
- подготовки к написанию эссе.

Тематика рефератов

1.Особенности организации питания в лыжном походе;
2.Техника преодоления препятствий на лыжах;
3.Снаряжение туриста-горника;
4.Характеристика равнинных, болотных и горных рек;
5.Суть спортивного ориентирования и его развитие;

6.Измерение расстояния на местности при глазомерной съемке;
7.Определение понятий «техника» и «тактика» в спортивном ориентировании;
8.Технические приемы в ориентировании и их сущность;
9.Тактика прохождения различных участков дистанции;
10.Классификация ошибок в спортивном ориентировании;
11.Суть общей физической подготовки ориентировщика;
12.Состав судейской коллегии массовых соревнований по спортивному ориентированию и обязанности членов главной судейской коллегии;
13.Роль туризма и ориентирования при организации отдыха современного человека;
14.Организация похода со школьниками с экологической целью;
15.Особенности организации соревнований по спортивному ориентированию с учетом природоохранных мероприятий.

Примерный перечень тем эссе
(письменно в тетради)

1. Влияние занятий спортивным ориентированием на организм занимающегося;
2. Спортивное ориентирование в системе воспитания школьников;
3. Возникновение и развитие спортивного ориентирования в России;
4. Рельеф, основные формы рельефа;
5. Способы ориентирования на местности;
6. Способы измерения неприступных расстояний;
7. Особенности видов спортивного ориентирования;
8. Тактика движения на дистанции спортивного ориентирования;
9. Техника преодоления препятствий;
10. Снаряжение спортсмена-ориентировщика.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Немытов Д.Н. Методические рекомендации по организации судейства соревнований в беговом и лыжном спортивном ориентировании: учебно-методические рекомендации для бакалавров направлений подготовки 44.03.01, 44.03.05, 44.03.01 «Педагогическое образование». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр (очная и заочная форма обучения). Ульяновск. УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2017 – 50 с.
2. Немытов, Д.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования / Д.Н. Немытов, А.Н. Илькин // Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие. Ульяновск : УлГПУ, 2013. – 164 с. (Библиотека УлГПУ).

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Эссе ОС-2 Защита реферата ОС-3 Демонстрация приемов техники ориентирования на местности ОС-4 Контрольные нормативы (преодоление дистанции) ОС-5 Тестовые задания	ОР-1 теоретические и методические основы спортивного ориентирования ОР-2 Умеет использовать в процессе занятий основы спортивного ориентирования и оздоровительных технологий ОР-3 Знает способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности ОР-4 Владеет навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности в спортивном ориентировании
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет (экзамен)** ОС-6 Зачет в форме устного собеседования	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Туризм и спортивное ориентирование».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-6 Зачет в форме устного собеседования

Примерные вопросы к зачету

1. Спортивное ориентирование как активный отдых.
2. Прикладное значение спортивного ориентирования.
3. Туризм плановый и самостоятельный.
4. Виды спортивного ориентирования по способам передвижения.
5. Спортивное ориентирование и его классификация.
6. Категории сложности маршрутов и нормы зачетных путешествий.

7. План. Карта. Масштаб.
8. Меридиан истинный (географический) и магнитный.
9. Магнитные склонения.
10. Магнитный и небесный азимут.
11. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки.
12. Изображение рельефа с помощью горизонталей.
13. Основные формы рельефа.
14. Горизонтали основные, вспомогательные и утолщенные. Бергштрих.
15. Измерение расстояния по карте.
16. Ориентирование на местности, по местным предметам, по компасу.
17. Дистанции и этапы соревнований.
18. Общие принципы построения дистанций.
19. Оборудование этапов.
20. Подготовка соревнований (календарный план, смета, организационный комитет; положение, план мероприятий оргкомитета по подготовке соревновании).
21. Комплектование и подготовка команд.
22. Участники соревнований. Предварительный отбор.
23. Снаряжение. Одежда. Специальное индивидуальное снаряжение. Специальное групповое снаряжение.
24. Оборудование полигона и зала для тренировочных занятий.
25. Судейство соревнований.
26. Основные положения судейства.
27. Комплектование судейской коллегии.
28. Работа главной судейской коллегии и секретариата.
29. Судейство на этапах дистанции. Судейское обеспечение безопасности на этапах дистанции.
30. Понятие спортивное ориентирование, история развития спортивного ориентирования, как нового вида спорта в мире, России.
31. Карта в спортивном ориентировании: условные знаки, процесс подготовки спортивных карт.
32. Процесс подготовки спортивных карт.
33. Общие требования к спортивной карте: объективность, информативность, нагруженность, точность, читаемость, полнота содержания, генерализация и др.
34. Рекогносцировка, съемочное обоснование, корректировка, создание авторского и издательских оригиналов, печать карты. Процесс старения карты.
35. Виды спортивного ориентирования: по порядку прохождения и отметки КП, времени проведения соревнований, взаимодействию спортсменов, характеру зачета результатов, представительству участников и уровню проведения, по длине дистанций.
36. Обозначение дистанции, оборудование дистанции, планирование дистанции, классы дистанций.
37. Символьные легенды КП: Размещение символов в таблице, состоящей из восьми колонок и использование строк без клеток для дополнительных пояснений.
38. Чтение карты, слежение за местностью, контроль расстояния, направления, высоты, ориентирование карты, движение по направлению, по ориентирам, по азимуту, с чтением карты, отметка на КП, техника ориентировочного бега.

39. Выбор пути, выбор варианта, взаимодействие с соперником, выбор темпа и ритма движения.

40. Выбор линии поведения при подготовке и участии в соревнованиях.

41. Проводящая организация, положение о соревнованиях, смета на проведения соревнований, заявка на участие в соревнованиях, предварительная и техническая информация.

42. Состав судейской коллегии: гл. судья, гл. секретарь, секретариат, служба дистанций, бригады судей на старте, финише и др. Их обязанности.

43. Содержание документации соревнований: протокол мандатной комиссии, стартовый протокол, протоколы результатов соревнований, отчет о соревнованиях.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Зачет
8 семестр	Разбалловка по видам работ	-	4 х 1=4 балла	164 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	-	4 балла max	168 баллов max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 8 семестра

Оценка	**Баллы (2 ЗЕ)**
«зачтено»	более 100
«незачтено»	менее 100

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **теоретического материала** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце подачи материала преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к лабораторным занятиям.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторным занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторным занятий (4 семестр)

Лабораторная работа № 1. История развития спортивного ориентирования.

План:

1. Понятие спортивное ориентирование.
2. История развития спортивного ориентирования, как нового вида спорта в мире, России.

Лабораторная работа № 2. Карта в спортивном ориентировании: условные знаки, процесс подготовки спортивных карт.

План:

1. Масштаб спортивной карты, сечение рельефа.
2. Классификация ориентиров на местности на рельеф, скалы и камни, гидрография и болота, растительный покров, искусственные сооружения.

Лабораторная работа № 3. Карта в спортивном ориентировании: условные знаки, процесс подготовки спортивных карт.

План:

1. Изображение ориентиров на карте цветами: черный, голубой, коричневый, желтый, зеленый, серый, фиолетовый или красный.
2. Процесс подготовки спортивных карт.

Лабораторная работа № 4. Карта в спортивном ориентировании: условные знаки, процесс подготовки спортивных карт.

План:

1. Общие требования к спортивной карте: объективность, информативность, нагруженность, точность, читаемость, полнота содержания, генерализация и др.
2. Рекогносцировка, съемочное обоснование, корректировка, создание авторского и издательских оригиналов, печать карты.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный [Электронный ресурс: https://znanium.com/catalog/document?id=380243].
2. Крайнов, И. В. Спортивный туризм в образовательных организациях: настольная игра «В поход! На своих двоих» как элемент теоретической подготовки к туристическому походу : [16+] / И. В. Крайнов ; под ред. Л. В. Азаровой ; Омский государственный педагогический университет. – Омск : ОмГПУ, 2020. – 76 с. : ил., табл. Текст : электронный [Электронный ресурс: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616255]

Дополнительная литература

1. Немытов, Д.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования / Д.Н. Немытов, А.Н. Илькин // Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие. Ульяновск :УлГПУ, 2013. – 164 с. [Электронный ресурс: http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%d0%be%d1%81%d0%bd%d0%be%d0%b2%d1%8b-%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d0%be-%d0%be%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b3%d0%be-%d1%82].
2. Федорова, Т. А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма : учебно-методическое пособие / Т. А. Федорова. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-85218-990-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс: https://e.lanbook.com/book/129488].
3. Курченков, А. А. Спортивное ориентирование : учебное пособие / А. А. Курченков, В. М. Суханов. — Воронеж : ВГУИТ, 2015. — 140 с. — ISBN 978-5-00032-110-2. — Текст : электронный. [Электронный ресурс: https://e.lanbook.com/book/72911].

Интернет-ресурсы

– Туризм и спортивное ориентирование. Официальный сайт федерации спортивного ориентирования России. – Режим доступа: http://www.rufso.ru/
– Туризм и спортивное ориентирование. Официальный сайт федерации спортивного туризма России. – Режим доступа: http://www.tssr.ru//
– Туризм и спортивное ориентирование. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Россия /
– Туризм и спортивное ориентирование. Александрова А.Ю. Международный туризм: учебник / А.Ю. Александрова. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 470 с. – Режим доступа: http://tourlib.net/books_tourism/aleks.htm
– Туризм и спортивное ориентирование. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – Режим доступа: http://hibaratxt.narod.ru/lukojanov/

Туризм и спортивное ориентирование. Школа выживания в природных условиях. – Режим доступа: http://www.koob.ru/ilyin_a/shkola_vizhivaniya_v_prirodnih_usloviyah /