

**Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования г. Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

Рекомендована
решением методического совета МАОУ ДО
г. Иркутска «Дворец творчества»
протокол №1 от 08.09.2017 г

Утверждена
приказом по МАОУ ДО
г. Иркутска «Дворец творчества»
от 12.09.2017 г № 75-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Школа выживания»**

Адресат программы: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: социально-педагогическая

Разработчик программы: Василий Михайлович Щербинин,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2017 год

Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы и литература, использованные автором при разработке программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа выживания» составлена на основе программы «Школа безопасности» А. Г. Маслова, к.п.н. в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, ст. 12,33,58,59,75;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением №41 от 04.07.2014 г.;

1.2. Направленность (профиль) программы: социально-педагогическая.

1.3. Актуальность программы, педагогическая целесообразность.

Наш мир непредсказуем. Ни один человек на Земле не застрахован от чрезвычайных ситуаций. Статистика утверждает, что подавляющее большинство людей (около 70%), оказавшись в экстремальной ситуации, впадают в ступор, около 20% устраивают истерику и лишь 10% сохраняют самообладание и способны решительно, быстро, а главное, эффективно реагировать на происходящее. Именно эти 10% способны выжить, оказавшись даже в самом безвыходном положении, и, разумеется, любой хотел бы оказаться в их числе.

Каждому человеку хочется быть здоровым психически и физически, жить, радоваться жизни, а не думать постоянно об опасностях, угрожающих его здоровью, подстерегающих его буквально на каждом шагу.

Выживание бывает не только в дикой природе, но и в коллективе, и просто на улице, скажем, в гололед. Выживание – это умение выйти из критической ситуации с минимально возможными потерями.

Для решения подобных вопросов необходим новый подход, определенная перестройка сознания каждого человека. Решительные и грамотные действия в случае реальной угрозы, знание алгоритмов поведения в экстремальной ситуации, умение мгновенно ориентироваться и выйти из сложного положения с минимальными потерями – таковы принципы нового сознания, активно пропагандируемого Министерством РФ по чрезвычайным ситуациям и Министерством здравоохранения.

Наиболее уязвимыми в вопросах сохранения физического и психического здоровья перед катастрофами и стихийными бедствиями всегда были и остаются дети. Именно поэтому встал вопрос обучения детей основам действий в чрезвычайных ситуациях различного характера.

«Школа выживания» – новое направление в системе воспитания и дополнительного образования детей, которое опирается на курс ОБЖ и даёт возможность повысить безопасность детей и подростков путём их практической подготовки к действиям в нестандартных, жизненных и экстремальных ситуациях.

При этом наибольшее значение имеют моральный дух, физическая выносливость и специальные знания.

Человек, попавший в экстремальные условия должен знать, как взять от природы все возможное и сполна воспользоваться ее дарами; как привлечь к себе внимание спасателей; как без помощи карты и компаса пройти через неизвестную местность и вернуться к цивилизации, если нет надежды на спасателей. Необходимо знать, как помочь себе и другим в случае заболевания или ранения.

Экстремальные ситуации оказывают на человека сильное физическое и моральное давление. Уверенность в себе – это результат хорошей подготовки в сочетании со знаниями. Уверенность в себе поможет преодолеть моральные стрессы. Хорошая физическая форма позволит справиться с усталостью и недосыпанием. Чем лучше физическая подготовка, тем выше шансы на спасение.

На основании этого была разработана данная программа дополнительного образования, которая является социальным заказом и относится и относится к социально-педагогической направленности.

Программа «Школа выживания» ориентирована на создание у учащихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.

1.4.Отличительные особенности программы.

На уроках ОБЖ в общеобразовательных учреждениях дети получают элементарные знания, умения и навыки действий при чрезвычайных ситуациях, но этого недостаточно. Содержание настоящей программы погружает детей в ситуации действий при чрезвычайных ситуациях, а значит, способствует формированию навыков применения приобретенных знаний и умений в практической деятельности.

Данная программа призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в экстремальных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи и навыки выживания в природной среде и в условиях возможных техногенных аварий и катастроф.

Содержание программы имеет профориентационный характер - оказывает большую помощь учащимся в определении будущей профессиональной деятельности (пожарные, спасатели, медицинские работники и т.д.).

1.5.Цели и задачи программы

Цель:

- развитие у учащихся качеств, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность и здорового образа жизни, через познание себя и других;
- формирование готовности учащихся к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

Воспитательные:

Способствовать воспитанию:

- гражданской идентичности: патриотизм, любовь и уважения к своему родному краю и Отечеству;

- умению логически обосновывать и отстаивать свое мнение, не входя в конфликт с оппонентами;
- умение идти на компромиссы;
- ответственности, уважения, терпение.
- воли, целеустремлённости;
- навыков самоконтроля

Развивающие:

Развивать умения:

- справляться со стрессами и эмоциями, владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлять осознанный выбор при ЧС.
- 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.
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и людьми старшего возраста, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- самостоятельно планировать и определять пути достижения целей, в том числе альтернативные; осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы для своей познавательной деятельности;
- качества личности, обеспечивающих правильное поведение в экстремальных ситуациях: инициативу, умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение доказывать строить рассуждения, анализировать, делать выводы;

Обучающие

- Познакомить:
 - с возможными экстремальными и опасными ситуациями в природе, на производстве, на транспорте, в повседневной жизни;
 - с правилами безопасного поведения человека и порядком действия при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- Формировать умения и навыки:
 - оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;

- оказывать первую доврачебную помощь себе и окружающим;
- правильного поведения в экстремальных ситуациях.
- Сформировать экологическое мышление, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды

1.6.Адресат программы: Программа предназначена для учащихся в возрасте от 11 до 16 лет, имеющих медицинский допуск.

1.7.Срок освоения программы: 1год: 36 недель, 9 месяцев.

1.8. Форма обучения: очная.

1.9.Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (теория и практика), т.е. группа занимается 4 часа в неделю. Продолжительность 1 учебного часа 45 минут. Перерыв между теорией и практикой 10 минут, между группами 10 минут.

Индивидуальные занятия – 1 раз в неделю по 1 часу

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Программа предполагает выполнение большого числа практических заданий, на которые отведено 102 ч, дает возможность познакомиться с правилами безопасного поведения в ЧС, принять участие в различных проектах, продемонстрировать свои умения и навыки в смоделированных чрезвычайных ситуациях.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1.Объём программы -180 ч.

2.2.Содержание программы

Вводное занятие. (теория 1, практика 1).

Отбор учащихся, ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Практическая работа на выявление уровня начальной подготовки обучающегося

Раздел I. Экстремальные ситуации (теория 2, практика 6).Основные понятия и определения. Виды экстремальных ситуаций. Поведение в различных экстремальных ситуациях. Психологическая подготовка к поведению в экстремальных ситуациях. Первые действия в экстремальных ситуациях. Взаимодействие внутри коллектива.

Раздел II. Безопасность на дорогах (теория 4, практика 8). Характеристика видов транспорта. Виды транспорта, их краткая характеристика. Транспортные аварии и поведение людей. Правила поведения пешехода. Опасности, подстерегающие пассажира при посадке и высадке из транспорта, в процессе передвижения, в аварийных ситуациях.

Раздел III. Противопожарная безопасность (теория 6, практика 10). Знакомство с ЧС аварийного характера в жилище. Безопасное обращение с электроприборами. Средства простейшей защиты органов дыхания и пользование ими. Состав и предназначение средств индивидуальной защиты. Защитные костюмы и противогазы. Правила эвакуации при пожаре. Безопасное обращение с электроприборами. Оказание первой медпомощи при ожогах, переломах, ушибах, стрессовых ситуациях.

Раздел IV. Терроризм (теория 7, практика 21). История происхождения терроризма. Террористический акт. Психология поведения толпы. Выживание в уличной толпе при совершении теракта. Принцип работы стрелкового оружия. Места укрытия от стрелкового оружия. Телефонный терроризм. Правовой аспект. Правила безопасного поведения при захвате террористами. Правила поведения заложников. Ребенок один дома. Ребенок один дома (правила поведения). Защита в случае нападения на человека. Стратегия выживания при похищении и обращении в рабство. Правила оказания первой мед. помощи при обмороке, обморожение, переломах, огнестрельных ранениях, кровотечениях, искусственное дыхание. Дети на улице (правила поведения).

Раздел V. ЧС природного характера (теория 4, практика 10). Наводнение. Опасности и порядок действия при наводнении. Возможные последствия при ураганах, бурях. Правила действий во время ураганов, бурь. Снежно-ледовые явления. Гололед. Опасный лед. Снежный занос. Предметы первой необходимости в экстремальных ситуациях. Опасные водоемы. Оказание первой мед. помощи утопающему, при переохлаждении.

Раздел VI. Здоровый образ жизни (теория 6, практика 22). Личная гигиена. Правила личной гигиены. Оптимальная двигательная активность. Воздействие двигательной активности на здоровье и работоспособность. Психологический климат в семье и в школе. Я и здоровый образ жизни. Полезное питание. Режим дня. Закаливание. Воздействие двигательной активности на здоровье и работоспособность. Важность умения плавать.

Раздел VII. Туризм и экстремальная ситуация (теория 10, практика 22). Виды туризма. Виды туризма: познавательный, спортивно-оздоровительный, деловой, курортный, лечебный, экологический, социальный, горнолыжный, религиозный, паломнический, образовательный, экстремальный, водный и др. Спелеотуризм. Взаимопомощь как основной принцип выживания в спелеотуризме. Уроки туртехники. Ориентирование. Ориентирование по карте, компасу, по местности. Правила питания в походных условиях. Приготовление пищи в походных условиях. Выживание в экстремальных условиях. Молния. Правила поведения при грозе. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Техника безопасности при скалолазании. Техника безопасности при обращении с туристическим ножом. Простейшие укрытия. Первая помощь при укусах, порезах, отравлениях. Средства народной медицины. Опасные природные явления характерные для нашего региона, правила поведения при попадании в подобные чрезвычайные ситуации природного характера.

Промежуточная (итоговая) аттестация 4 часа

2.3. Содержание программы для индивидуальных занятий

Раздел I. Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе. *(теория 2, практика 4)*. Основные понятия и определения. Поведение в различных экстремальных ситуациях. Виды экстремальных ситуаций. Психологическая подготовка к поведению в экстремальных ситуациях. Первые действия в экстремальных ситуациях. Взаимодействие внутри коллектива.

Раздел II. Город как среда обитания человека. *(теория 1, практика 3)*. Характеристика видов транспорта. Транспортные аварии и поведение людей. Виды транспорта, их краткая характеристика. Правила поведения пешехода. Опасности, подстерегающие пассажира при посадке и высадке из транспорта, в процессе передвижения, в аварийных ситуациях.

Раздел III. Противопожарная безопасность *(теория 2, практика 3)*. Знакомство с ЧС аварийного характера в жилище. Средства простейшей защиты органов дыхания и пользование ими. Безопасное обращение с электроприборами. Защитные костюмы и противогазы. Правила эвакуации при пожаре. Безопасное обращение с электроприборами. Оказание первой медпомощи при ожогах, переломах, ушибах, стрессовых ситуациях.

Раздел IV. Терроризм *(теория 2, практика 3)*. История происхождения терроризма. Психология поведения толпы. Террористический акт. Выживание в уличной толпе при совершении теракта. Правила оказания первой мед. помощи при обмороке, обморожение, переломах, огнестрельных ранениях, кровотечениях, искусственное дыхание. Дети на улице (правила поведения).

Раздел V. ЧС природного характера *(теория 2, практика 3)*. Наводнение. Возможные последствия при ураганах, бурях. Опасности и порядок действия при наводнении. Правила действий во время ураганов, бурь. Предметы первой необходимости в экстремальных ситуациях. Опасные водоемы. Оказание первой мед. помощи утопающему, при переохлаждении.

Раздел VI. Здоровый образ жизни *(теория 2, практика 2)*. Оптимальная двигательная активность. Психологический климат в семье и в школе. Воздействие двигательной активности на здоровье и работоспособность. Я и здоровый образ жизни. Полезное питание. Режим дня. Закаливание. Воздействие двигательной активности на здоровье и работоспособность. Важность умения плавать.

Раздел VII. Туризм и экстремальная ситуация *(теория 2, практика 6)*. Виды туризма. Виды туризма: познавательный, спортивно-оздоровительный, деловой, курортный, лечебный, экологический, социальный, горнолыжный, религиозный, паломнический, образовательный, экстремальный, водный и др. Выживание в экстремальных условиях. Молния. Правила поведения при грозе. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Первая помощь при укусах, порезах, отравлениях. Средства народной медицины. Опасные природные явления характерные для нашего региона, правила поведения при попадании в подобные чрезвычайные ситуации природного характера.

Промежуточная (итоговая) аттестация -2 часа

2.4. Планируемые результаты

Личностные:

- проявление гражданской идентичности: патриотизм, любовь и уважения к своему родному краю и Отечеству;
- умение логически обосновывать и отстаивать свое мнение, не входя в конфликт с оппонентами;
- качества, необходимые при работе в команде: неконфликтность, умение идти на компромиссы, ответственность, уважение, терпение.

- проявление воли, целеустремлённости;
- навыки самоконтроля; самооценки;
- ответственность, уважение, терпение.

Метапредметные:

Умения:

- справляться со стрессами и эмоциями, владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлять осознанный выбор при ЧС.
- 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.
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и людьми старшего возраста, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение самостоятельно планировать и определять пути достижения целей, в том числе альтернативные; осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы для своей познавательной деятельности;
- умение доказывать строить рассуждения, анализировать, делать выводы

Предметные:

Знания:

- экстремальных и опасных ситуаций в природе, на производстве, на транспорте, в повседневной жизни;
- правил безопасного поведения человека и порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- принципов и правила основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий

Умения

- применять личностные качества для успешного решения возникающих ситуаций, для обеспечения безопасного поведения как при нахождении в природной среде, так и в помещениях;
- оказывать первую доврачебную помощь себе и окружающим;
- адекватно реагировать на экстремальные ситуации и находить решение и выход из этих ситуаций;
- оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья;
- определять стратегию поведения в экстремальных ситуациях.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		все го	тео- рия	прак- тика	
	Вводное занятие	2	1	1	
I	Экстремальные ситуации	8	2	6	
II	Безопасность на дорогах	12	4	8	
III	Противопожарная безопасность	16	6	10	
IV	Терроризм	28	7	21	
V	ЧС природного характера	14	4	10	
VI	Здоровый образ жизни	28	6	22	
VII	Туризм и экстремальная ситуация	32	10	22	
	Итоговая аттестация	4	2	2	Мониторинг, соревнования
	ИТОГО	144	42	102	

3.2. Индивидуальный учебный план обучения

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма промежуточной (итоговой) аттестации
1.	Вводное занятие. Чрезвычайные и экстремальные ситуации в природе.	6	2	4	
2.	Город как среда обитания человека.	4	1	3	
3.	Противопожарная безопасность	4	1	3	
4.	Терроризм. Промежуточная (итоговая) аттестация.	5	2	3	.
5.	ЧС природного характера	5	2	3	
6.	Здоровый образ жизни	4	2	2	
7.	Туризм и экстремальная ситуация .	6	2	4	.

8.	Итоговая аттестация	2		2	Подготовка плакатов и защита отчетов
	Всего	36	12	24	

3.3. Календарный учебный график I и II группы

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь				январь			февраль				март				апрель				май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Промежуточная/ итоговая аттестация																												Мониторинг, соревнования								
Всего часов	12			16				20					18				12			16				20				16				16				
Объем 2017 - 2018 уч. год	144 учебных часа на 1 группу; 288 часов на 2 группы																																			

3.4. Для индивидуальных занятий

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь				январь			февраль				март				апрель				май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Промежуточная/ итоговая аттестация																												Подготовка плакатов и защита отчетов								
Всего часов	1			1				1					1				1			1				1				1								
Объем 2017 - 2018 уч. год	36ч																																			

3.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Для реализации программы необходимо имеется помещение (учебный кабинет) для проведения теоретических и практических занятий, оборудованный партами, стульями и хорошим освещением.

Для проведения занятий по туризму:

туристское снаряжение: компасы, рюкзаки, спальники, спальные коврики (карематы), палатки, котлы или каны, тросики костровые, тренога костровая складная, топор, пила, складное ведро, складная фляга, тент, лыжи.

Для проведения практических занятий :

специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Информационное обеспечение: специальная и методическая литература; атласы и карты.

3.6. Формы аттестации. Оценочные материалы

Формы аттестации:

Входной контроль: собеседование

Текущий контроль: собеседование, практические работы, участие в соревнованиях, конкурсы, викторины, зачёт

Промежуточная (итоговая) аттестация: мониторинг, тренинг, соревнование, подготовка плакатов и защита отчетов

Оценочные материалы качества обученности (Приложение 1.).

3.7. Методические материалы

Формы организации образовательной деятельности: групповая, индивидуальная

Виды учебных занятий:

- лекции, на которых учащимся даются теоретические основы заданной темы;
- проблемные лекции, когда в начале занятия перед учащимися ставится вопрос, который нужно решить;
- дискуссии, круглый стол, когда перед учащимися в начале занятия ставится задача (проблема), которая не имеет однозначного решения. К концу занятия учащиеся должны прийти к компромиссному решению (нескольким альтернативным решениям);
- видео-лекции- теоретический материал по теме в виде фильма;
- выездные занятия (встреча с интересными людьми), во время которых учащиеся получают теоретические и практические знания при встрече с сотрудниками ГИБДД, ГОЧС, служащих воинской части и т.д.
- практические работы;
- выездные мероприятия на культурно-массовые мероприятия города и района;
- творческие работы, самостоятельные или коллективные работы учащихся в разных техниках, для закрепления, полученного на лекционных занятиях теоретического материала;
- экскурсии, практические занятия, как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- **По источнику познания:**
 - словесный (объяснение, рассказ, инструктаж, дискуссия);
 - практический (работа с картами, походы, эксперименты, фотографирование);

- наглядный (рисование схем);
- работа с литературой (работа с учебником, с описанием маршрутов).
- *По типу познавательной деятельности:*
- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (обсуждение, дискуссия);
- исследовательский (постановка экспериментов).
- *На основе структуры личности:*
- методы формирования сознания, понятий, взглядов, убеждений (рассказ, беседа, показ иллюстраций, индивидуальная работа);
- методы стимулирования и мотивации учебной деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественно-го мнения, примера).

Методические пособия

1. Амосов К. Спасательные средства и оборудование маломерного судна Методические указания. Для преподавателей ОБЖ, студентов, учащихся школ. [Текст] / К.Амосов 1973. – 14 с.
2. Галанов, А.Б., Методические материалы по профилактике терроризма и экстремизма. Учебно-методическое пособие. [Текст] / А.Б. Галанов и др. — Уфа: Издательство ИРО РБ, 2012. — 190 с.
3. Давыдов Д.Г. Терроризм - зло. Пособие для учащихся средней школы [Текст] / 5-8 класс общеобразовательных учреждений./ Д.Г. Давыдов - Москва: ОПСС, 2008
4. Басуров, В.А. Основы пожаровзрывобезопасности Учебно-методическое пособие. [Текст] / В.А. Басуров - Нижний Новгород: Издательство Нижегородского госуниверситета, 2006. - 62 с.
5. Бубнов, В.Г., Основы медицинских знаний [Текст] / В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова -Москва: Астрель, 2005. — 315 с.
6. Латчук, В.Н. Правильные ответы на вопросы учебника "Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс"[Текст]/ В.Н.Латчук, В.К. Миронов, С.К. Миронов- Москва: Дрофа, 2007 г.- 17с.
7. Макашев, В.А. Опасные ситуации техногенного характера и защита от них: учебное пособие [Текст]/ В. А. Макашев, С. В. Петров – Москва: 2008. – 224с.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДТНГ, 2001. – 96 с.

Атласы и карты:

1. Туристская карта «Байкальская пешеходная тропа Листвянка – бухта Песчаная», Иркутск, 2014
2. Чертилов А. К. Туристическая карта-схема «Байкальская железная дорога», Иркутск, 2004
3. Атлас «Южное Прибайкалье», Иркутск, 2008
4. Атлас «Озера Байкал. Прошлое. Настоящее. Будущее», Иркутск, 2012

4. Список литературы

1. Баленко, С. В. Учебник выживания спецназа ГРУ: Опыт элитных подразделений. — 8-е ИЗДАНИЕ[Текст] / С.В. Баленко. — Москва: Эксмо: Яуза, 2013. — 768 с.
2. Верещагин, С. На подножном корму Справочное пособие. [Текст] / С.Верещагин, Сыктывкар, 2009. – 130 с.
3. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. [Текст] / Волович В.Г. 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Мысль, 1983. - 224 с.

4. Волович, В.Г. С природой один на один. [Текст]/ В.Г Волович.- Москва: Воениздат, 1989. – 352 с.
5. Вольхин С.Н. Основы защиты от терроризма [Текст] / Сергей Вольхин, Виктор Ляшко, Андрей Снегирев, Вячеслав Щербаков Москва: Дрофа, 2007. — 128 с.
6. ГОСТ Р 22.0.02—2016 - БЕЗОПАСНОСТЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ. Термины и определения Издание официальное.- ВНЕСЕН Техническим комитетом по стандартизации ТК 071 «Гражданская оборона, предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций», 2016. – 12с.
7. Гостюшин, А. Энциклопедия экстремальных ситуаций [Текст] / А.Гостюшин - Москва: Зеркало, 1994. — 252 с.
8. Гринин, А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. [Текст] / А. С. Гринин, В. Н. Новиков - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 336 с.: ил.
9. Губанов, В. М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них. [Текст] /В. М. Губанов, Л. А. Михайлов, В. П. Соломин Москва:Дрофа, 2007г. - 288 с.
10. Гуменюк В.И. Средства индивидуальной защиты [Текст] / В.И. Гуменюк - СПб.: СПбГПУ, 2007. — 102 с.
11. Евдокимов, В.И. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: библиогр. указ. отеч. книжных изданий (2000–2011 гг.) [Текст] / Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. – СПб. : Политехника сервис, 2013. – 200 с. – (Полезная библиография ; вып. 17).
12. Ильин, А.А. Школа выживания в природных условиях . [Текст] / А.А. Ильин. – Москва: Эксмо-Пресс, 2001. – 384 с.
13. Калюжный, Е.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни Учебное пособие. [Текст] / Е.А. Калюжный— Арзамас: АГПИ, 2009. — 284 с.
14. Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А.Коструб, 2-е изд., перер. и доп. - Москва: "Профиздат", 1990. – 256 с.
15. Махов, С. Стратегия личной безопасности: учебно-методическое пособие [Текст] /Махов С. - Орел: Межрегиональная академия безопасности и выживания, 2014. - 164 с.
16. Настинова, Г.Э., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] / Г.Э.Настинова, С.Б.Сангаджиева, К.Е. Бадмаева - Элиста: Джангар, 2010 — 101 с.
17. Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей [Текст]: Федеральный закон от 22 августа 1995 г. № 151-ФЗ // Собрание законодательства. – 2003. - № 31. – Ст. 3150.
18. Способы автономного выживания человека в природе [Текст] /ред. Л. А. Михайлова СПб: Питер, 2008 г. - 272 стр.
19. Сычев, Ю.Н. БЖД: учебно-практическое пособие [Текст] / Ю.Н. Сычев, Московский государственный университет экономики, статистики и информатики. — Москва, 2005. — 226 с.
20. Тимофеева, С. С. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : словарь терминов и определений от А до Я : учеб.-справ. пособие / С. С. Тимофеева, С. П. Какаулин ; М-во образования и науки РФ, Федер. агентство по образованию, ИрГТУ. - Иркутск : Изд-во Иркутского государственного технического университета, 2007. - 144 с.
21. Тимофеева, С. С. Экология : Учеб. пособие / С.С.Тимофеева, Ю.В.Шешуков. - Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2001. - 171 с. : ил, табл. - Библиогр.: с. 169 (12 назв.). - Прил.: с. 130 – 161.
22. Ткаченко, И. В.Шпаргалка по основам безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие. [Текст] / Ткаченко И. В., Жидкова О. И., — Москва: ТК Велби, 2005. — 48 с.
23. Юртушкин, В.И. Чрезвычайные ситуации: защита населения и территорий : учебное пособие [Текст] / В.И. Юртушкин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: КНОРУС, 2011. — 368 с.