

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ОРИОН»
(ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион»)

РЕКОМЕНДОВАНА
Экспертным советом

УТВЕРЖДАЮ
Директор

ГАУ ДО ВО «Региональный центр
«Орион»

ГАУ ДО ВО «Региональный центр
«Орион»

Протокол № 1
от «22» января 2020 г.



Н.Н. Голева

«Безопасность жизнедеятельности»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность: социально-педагогическая

Профиль: безопасность жизнедеятельности

Возраст участников программы: 12 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

г. Воронеж, 2020 г.

Пояснительная записка к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Безопасность жизнедеятельности»

С каждым годом сложившаяся социально-экономическая и экологическая обстановка вызывает всё большее беспокойство у людей всей планеты. Рост количества машин на улицах наших городов, увеличение скорости их движения, плотности транспортных потоков, доступность сложных бытовых приборов и оборудования, мобильность образа жизни взрослых и детей, антропогенные изменения в природе, являющиеся причиной возникновения глобальных экологических проблем, таких как снижение качества воды, воздуха, исчезновение отдельных видов растений и животных делает жизнь и деятельность человека травмоопасной. Современные тенденции жизни общества вызывают необходимость обеспечения безопасной жизнедеятельности детей. Большую роль в решении этой проблемы играет организация работы по формированию представлений о правилах безопасного поведения.

Программа предполагает решение важнейшей социально-педагогической задачи – воспитать у ребенка навыки адекватного поведения в различных неожиданных ситуациях. Содержание данной программы становится все более актуальным в наше опасное время. Безопасный и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных, в том числе и неожиданных ситуациях. Главной задачей программы является развитие у детей ответственности за свое поведение.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Безопасность жизнедеятельности» состоит в том, что она позволяет учащимся определить сферу своих интересов, освоить новые приемы и методы, выбрать направление для дальнейшего углубленного изучения по базовым и продвинутым программам дополнительного образования, определиться с выбором профильного среднеспециального или высшего учебного заведения.

Цель программы: Формирование у детей знаний о правилах безопасного поведения и здорового образа жизни, воспитание ценностного отношения к себе, ближним и окружающему миру.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- актуализировать изучение теоретических и практических основ безопасной жизнедеятельности;
- сформировать представление учащихся о профессиях в области безопасной жизнедеятельности;
- обеспечить формирование основополагающих компетенций учащихся: информационной, коммуникативной, кооперативной и проблемной;
- расширить образовательные возможности учащихся в общеразвивающей направленности;

- создать условия для усвоения принципов и подходов к безопасной жизнедеятельности;
- сформировать систему знаний, умений и практических навыков по применению в жизни;

2.Развивающие:

- содействовать развитию личностного самообразования учащихся через участие в практической деятельности;
- создать условия для освоения современных технологий безопасности;

3.Воспитательные:

- способствовать формированию позитивного и ответственного отношения к своей деятельности;
- содействовать социальной адаптации и самоопределению учащихся;
- создать условия для профессиональной ориентации учащихся.

Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами. Каждый этап распределен по месяцам, определено количество занятий, необходимых для данного этапа работы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании: Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам», Методических рекомендаций «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006 года № 06-1844, Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.15г.).

Срок реализации программы: 1 год, 72 часа.

Формы учебной деятельности:

- беседы, практические занятия;
- самостоятельные работы в малых группах;
- исследовательские и проектные работы;
- лабораторные работы с натуральными объектами;
- практические работы поискового и исследовательского характера, требующие работы с информацией.

Учащиеся осваивают следующие типы деятельности: исследовательский, творческий, проектный, практический, а также познавательный, информационно-коммуникативный и рефлексивный.

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Безопасность жизнедеятельности» применяются следующие формы обучения: индивидуально-обособленная (когда материал доступен для самостоятельного обучения), фронтальная (выполнение общих задач всеми учащимися), групповая (когда познавательная задача ставится перед определенной группой учащихся), коллективная (когда у всех учащихся одна цель).

В ходе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Безопасность жизнедеятельности» применяются следующие методы:

- по источнику знаний (словесные, наглядные, практические);
- по степени взаимодействия педагога и учащегося (изложение, беседа, самостоятельная работа);
- по дидактическим задачам (подготовка к восприятию, объяснение, закрепление материала);
- по характеру познавательной деятельности (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично-поисковый, исследовательский).

Возраст: группы учащихся смешанные 12-15 лет.

Количество учащихся: 15 человек.

Состав группы: постоянный, разновозрастный.

Форма занятий: групповая, очная.

Количество занятий: занятия по 2 часа в день, два занятия в неделю, каждое занятие по 45 минут в соответствии с учебно-календарным графиком.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Безопасность жизнедеятельности» учащиеся приобретут комплекс взаимосвязанных знаний, представлений, умений, определённый опыт.

1. Личностные результаты:

- саморазвитие, самореализация;
- личностное самоопределение, социализация.

2. Метапредметные результаты:

- освоение основ смыслового чтения и работа с текстом;
- освоение современных технологий безопасности;
- освоение методики работы с приборами;
- сформированность следующий **компетенций:**

общекультурных:

- владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- умением логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь;
- готовностью к работе в коллективе;
- стремлением к саморазвитию и адаптации к жизни;
- умением критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков;
- осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества;
- владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

профессиональных:

- способностью применять методики исследования;

-способностью осуществлять сбор, анализ информации в области безопасности;

-готовностью использовать современные информационные технологии;

-способностью использовать правила техники безопасности;

-приобретение **универсальных учебных действий** в самостоятельном исследовании безопасности:

-Регулятивные:

- *учащийся научится* самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных педагогом дополнительного образования ориентиров действий в безопасной жизнедеятельности;

- *учащийся получит возможность научиться* самостоятельно определять цели и оценивать свои возможности и достижения.

-Коммуникативные:

- *учащийся научится* задавать вопросы, осуществлять взаимный контроль, работать в группе, эффективно сотрудничать;

- *учащийся получит возможность научиться* последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию, вступать в диалог;

-Познавательные:

-*учащийся научится* проводить исследование под руководством педагога дополнительного образования, создавать и преобразовывать модели и схемы действий при решении задач;

-*учащийся получит возможность научиться* ставить проблему, аргументировать ее актуальность, выдвигать гипотезы о взаимосвязях в природе, делать выводы.

Предметные результаты:

К концу обучения по программе

Учащийся *должен знать*:

основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него;

потенциальные опасности природного, техногенного и социального происхождения, характерные для региона проживания;

основные задачи государственных служб по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;

основы российского законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан;

состав и предназначение Вооруженных Сил Российской Федерации;

порядок первоначальной постановки на воинский учет, медицинского освидетельствования, призыва на военную службу;

основные права и обязанности граждан до призыва на военную службу, во время прохождения военной службы и пребывания в запасе;

основные виды военно-профессиональной деятельности; особенности прохождения военной службы по призыву и контракту, альтернативной гражданской службы;

требования, предъявляемые военной службой к уровню подготовки

призывника;
предназначение, структуру и задачи РСЧС;
предназначение, структуру и задачи гражданской обороны;
правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

В результате изучения безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен:

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Учащийся *должен уметь:*

владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

владеть навыками в области гражданской обороны;

пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

оценивать уровень своей подготовки и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;

соблюдать правила безопасности дорожного движения (в части, касающейся пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств);

адекватно оценивать транспортные ситуации, опасные для жизни и здоровья;

прогнозировать последствия своего поведения в качестве пешехода и (или) велосипедиста и (или) водителя транспортного средства в различных дорожных ситуациях для жизни и здоровья (своих и окружающих людей);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ведения здорового образа жизни;
- оказания первой медицинской помощи;
- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;
- обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Формы аттестации

В начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Безопасность жизнедеятельности» проводится входная аттестация учащихся с целью определения уровня знаний учащихся и их мотивации к изучению программы.

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Безопасность жизнедеятельности» проводится итоговая аттестация в форме тестов и проверки практических навыков.

Этапы педагогического контроля:

- 1 – входная аттестация (проводится на вводном занятии);
- 2 – текущий контроль (может проводиться на каждом занятии);
- 3 – итоговая аттестация (проводится на последней неделе занятий).

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Безопасность жизнедеятельности» предусмотрены следующие формы контроля и методы оценки знаний: собеседование, выполнение практических заданий.

Контрольно-измерительные материалы: тесты, карточки с индивидуальными заданиями и др.

Критерием эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Безопасность жизнедеятельности» является востребованность полученных знаний у учащихся, проявляющихся в безопасной жизнедеятельности.

Материально-техническое обеспечение: комплект оборудования по основам безопасности жизнедеятельности (манекены, макеты, ноутбук, программное обеспечение, наглядные пособия и т.д.).

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Безопасность жизнедеятельности»

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Гражданская оборона: основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	6	3	3
3	Основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера	6	3	3
4.	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни	8	4	4
5	Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера	8	4	4
6.	Опасные и экстремальные ситуации социального характера	4	2	2
7.	Дорожное движение и безопасность человека	6	3	3
8.	Основы здорового образа жизни	9	4	5
9	Оказание первой помощи	11	4	7
10	Основы военной службы и Вооруженные Силы Российской Федерации	12	6	6
	ИТОГО:	72	35	37

Содержание
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Безопасность жизнедеятельности»

1. Вводное занятие (2 ч).

1.1. Теория (2ч)

Введение. Входная аттестация. Знакомство с программой

Инструктаж по технике безопасности, правилам пожарной безопасности и дорожного движения.

2.Гражданская оборона: основы по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени (6 ч)

2.1.Теория (3 ч)

Гражданская оборона, история ее создания, основные понятия и определения, задачи гражданской обороны.

Современные средства поражения, их поражающие факторы, мероприятия по защите населения.

Мероприятия, проводимые по защите населения от современных средств поражения.

2.2.Практика (3 ч)

Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов.

Средства индивидуальной защиты.

Организация проведения аварийно-спасательных работ в зоне ЧС.

3. Основные виды и причины опасных ситуаций техногенного характера (6 ч).

3.1.Теория (3ч)

Опасные и чрезвычайные ситуации, общие понятия и определения.

Классификация чрезвычайных ситуаций, основные причины увеличения их числа.

Масштабы и последствия чрезвычайных ситуаций для жизнедеятельности человека. последствия.

3.2.Практика (3ч)

Характеристика основных типов чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Основные причины техногенных аварий и катастрофы.

Пожары и взрывы. Возможные последствия.

4. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни (8 ч).

4.1.Теория (4ч)

Правила поведения в общественном транспорте.

Законы Российской Федерации по обеспечению безопасности.

Нормативно-правовые акты по обеспечению безопасности.

Основные права и обязанности граждан.

4.2.Практика (4ч)

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях летом.

Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях зимой.

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних.

5. Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера (8 ч).

5.1.Теория (4 ч)

Наводнения и причины их возникновения. Действия населения при угрозе и во время наводнений.

Ураганы, бури, смерчи и причины их возникновения. Поражающие факторы.

Землетрясения и цунами.

Мероприятия по защите от природных пожаров.

5.2.Практика (4 ч)

Наводнения и причины их возникновения. Действия населения при их угрозе.

Ураганы, бури, смерчи и причины их возникновения. Поражающие факторы.

Землетрясения и цунами.

Мероприятия по защите от природных пожаров.

6. Опасные и экстремальные ситуации социального характера (4ч).

6.1.Теория (2ч)

Основы безопасного поведения в толпе.

Терроризм и безопасность человека.

6.2.Практика (2ч)

Основные понятия об уголовной ответственности несовершеннолетних.

Самозащита в общественном транспорте и на улице.

7. Дорожное движение и безопасность человека (6 ч).

7.1.Теория (3ч)

Дорога и её элементы. Участники дорожного движения.

Дорожно-транспортное происшествие.

Движение во дворах и жилых.

7.2.Практика (3ч)

Дорога и её элементы. Участники дорожного движения.

Дорожно-транспортное происшествие.

Правила для велосипедистов.

8. Основы здорового образа жизни (9ч).

8.1.Теория (4ч)

Человек и его здоровье. Факторы, разрушающие здоровье.

Соблюдения норм здорового образа жизни.

Роль здорового образа жизни в формировании у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Репродуктивное здоровье населения и национальная безопасность России.

8.2.Практика (4ч)

Соблюдения норм здорового образа жизни и его составляющие.

Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.

Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека.

Вредные привычки, их влияние на здоровье.

9. Оказание первой помощи (12 ч).

9.1.Теория (4ч)

Первоначальная обработка раны.

Правила наложения повязок.

Первая помощь при переломах.

Тепловые и солнечные удары, обморожение.

9.2.Практика (8ч)

Раны. Первая помощь при ранениях.

Переломы.

Понятие о транспортной иммобилизации.

Травмы.

Первая помощь при сердечной недостаточности.

Правила оказания первой помощи при инсульте.

Сердечно-легочная реанимация.

Выполнение нормативов по теме «Правила оказания ПП»

10. Основы военной службы и Вооруженные Силы Российской Федерации (12 ч).

10.1.Теория (6ч)

Вооруженные Силы Российской Федерации. Организационная структура.

Виды Вооруженных Сил, рода войск. Отдельные рода войск.

Другие войска, их состав и предназначение.

Боевые традиции Вооруженных Сил России

Символы воинской чести, доблести и славы.

Ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации.

10.2.Практика (6ч)

Учебные сборы. Размещение и быт военнослужащих, наряды.

Строевая подготовка, Огневая подготовка.

Тактическая подготовка. Топография и ориентирование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Васнев В. А., Чинённый С. А. Основы подготовки к военной службе: Кн. Для учителя. — М.: Просвещение, 2002.
2. Большой энциклопедический словарь. — М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия». — СПб.: Норинт, 1997.
3. Военная доктрина Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 5.
4. Военная психология и педагогика: Учеб. пособие / Под общ. ред. генерал-полковника В. Ф. Кулакова. — М.: Совершенство, 1998.
5. Военное законодательство Российской империи (кодекс русского Военного права). — М.: Военный университет, 1996.
6. Военный энциклопедический словарь. — М.: Военное издательство, 1983.
7. Гражданская защита: Энцикл. словарь / [Ю. Л. Воробьев и др.; под общ. ред. С. К. Шойгу]. — М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.
8. Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
9. Концепция национальной безопасности Российской Федерации // Вестник военной информации. — 2000. — № 2.
10. Мардерфельд В. Л. 500 тестов по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: пособ. для учителя. — СПб.: Просвещение, 2004.
11. Мардерфельд В. Л. Раздаточные материалы по учебному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Пособ. для учителя. — М.: Просвещение, 2004.
12. Терроризм. Это должен знать каждый: рекомендации, разработанные Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России / Под ред. А. А. Кокорева. — М.: Изограф, 2000.
13. Тупикин Е. И., Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Тестовый контроль качества знаний старшеклассников: 10—11 кл. — М.: Просвещение, 2002.
14. Уголовный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
15. Федеральные законы «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «Об альтернативной гражданской службе», «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статью 14 Закона РФ «Об образовании», «О противодействии терроризму»
16. Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М, 1998; 2003—2006.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. *Альт шулер В. М., Надеждин А. В.* Наркомания: дорога в бездну: Кн. Для учителей и родителей. — М.: Просвещение, 2000.
2. *Армия государства Российского и защита Отечества/Под ред. В. В. Смирнова.* — М.: Просвещение, 2004.
3. *Байер К., Шейнберг Л.* Здоровый образ жизни / Пер. с англ. — М.: Мир, 1997.
4. *Баллингер Э.* Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. — М.: Просвещение, 1996.
5. *Безопасность жизнедеятельности: Учеб. — 3-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Э. А. Арустамова.* — М.: Издательский Дом «Дашков и К°», 2001.
6. *Здоровая семья / Пер. с англ. М. Г. Лунко, Д. А. Иванова.* — М.: Крон-Пресс, 1994.
7. *Краткая медицинская энциклопедия: В 2 т. / Главный ред. академик РАМН В. И. Покровский.* — М.: Научно-практическое объединение «Медицинская энциклопедия»; Крон-Пресс, 1994.
8. *Лях В. И., Зданевич А. А.* Физическая культура: Учебн. для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений / Под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2005–2006.
9. *Макеева А. Г.* Все цвета, кроме черного: семейная профилактика наркотизма школьников: Кн. для родителей / А. Г. Макеева. — М.: Просвещение, 2005.
10. *Макеева А. Г.* Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: Метод. пособие для учителя: 7—9 кл. / А. Г. Макеева. — М.: Просвещение, 2005.
11. *Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»:* Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2004.
12. *На службе Отечеству: Об истории Российского государства и его вооруженных силах, традициях, морально-психологических и правовых основах военной службы:* Кн. для чтения по общественно-государственной подготовке солдат (матросов), сержантов (старшин) ВС РФ / Под ред. В. А. Золотарева, В. В. Марущенко. — 3-е изд. — М.: Русь; РКБ, 1999.
13. *Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.* — М.: Военное издательство, 1994.
14. *Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский. Под общ. ред. А. Т. Смирнова.* — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
15. *Основы безопасности жизнедеятельности: Сб. заданий для проведения экзаменов в 9 кл. / [А. Т. Смирнов, М. В. Маслов, Б. И. Мишин; под общ. ред. А. Т. Смирнова].* — М.: Просвещение, 2006–2007.
16. *Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник / [А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, Р. А. Дурнев, Э. Н. Аюпов; под общ. ред. А. Т. Смирнова].* — М.: Просвещение, 2007.

17. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения [Ю.Л. Воробьев, В. А. Тучков, Р. А. Дурнев; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева]. — М.: Деловой экспресс, 2006.
18. *Петров С. В., Бубнов В. Г.* Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. — М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2000.
19. Противодействие терроризму: Учебно-метод. Пособие / под общ. Ред. Ю. С. Паткевича. — Ижевск: Удмуртия, 2004.
20. Семейный кодекс Российской Федерации (последняя редакция).
21. *Смирнов А. Т., Мишин Б.И.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2007.
22. *Смирнов А. Т., Хренников Б.О.* Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для 10 кл. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2016.
23. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5—7 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2007.
24. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ: Метод. пособие / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. — М.: Вентана-Граф, 2002.
25. Чрезвычайные ситуации: Энциклопедия школьника / Под общ. Ред. С. К. Шойгу. — М., 2004.

Интернет-сайты:

1. Официальный сайт МЧС России- <http://www.emercom.gov.ru/>