

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Бендерская Станция юных туристов»

«УТВЕРЖДЕНО»

Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики
_____ Т. Г. Логинова
«_____» _____ 2017г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для организаций дополнительного образования
кружковой направленности
«Выживание при аварийных ситуациях
в условиях дикой природы»

Вид программы – авторская
Направленность – туристская
Год разработки – 2017 г.
Срок реализации – 2 года

Тирасполь,
2017 г.

РЕКОМЕНДОВАНО:
Республиканским
Советом директоров
организаций дополнительного
образования
кружковой направленности

(Протокол
от « 11 »_октября 2017 года № 1)

РЕШЕНИЕ
Совета по воспитанию,
дополнительному образованию
и молодёжной политике
Министерства просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики

(Приказ Министерства
просвещения ПМР
от «28» ноября 2017 г. № 1332)

Автор программы:

- Делиу Юрий Борисович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, руководитель туристического кружка Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Бендерская Станция юных туристов».

Консультант:

- Белоусов Егор Викторович, руководитель туристического кружка Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Бендерская Станция юных туристов»;

Рецензенты:

- Морозова Алла Викторовна, методист Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Бендерская Станция юных туристов»;

- Визитиу Николай Михайлович, директор высшей квалификационной категории Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Станция юных туристов» г. Тирасполь.

1. Пояснительная записка

В наши дни высокий уровень цивилизации, обеспечивающий спокойную и комфортную жизнь людей, нельзя считать надёжным и безопасным. Большое количество факторов может вырвать человека из этой привычной атмосферы и поставить на грань выживания. Не зря в школе введены уроки по ОБЖ, обучающие тому, как выжить при техногенных, природных и социальных катастрофах. К сожалению, на этих уроках не учат, как выжить после катастрофы в разрушенном городе без света, тепла, газа, воды, или как, в течение нескольких дней, а может и недель, дожидаться спасателей после аварийной посадки самолёта в глухой тайге. К сожалению, не обучают и тому, как вести себя, когда заблудился во время выхода на природу, потерялся во время сбора грибов, на рыбалке или в походе.

В наше время современный человек отличается крайне малой приспособленностью и незначительными знаниями о способах поведения в дикой природе. Люди привыкли к благам цивилизации, и это привело к тому, что многие не знают элементарных вещей об окружающем мире вне города. Молодые люди большую часть времени проводят за компьютерами и у телевизора, где из кинофильмов черпают знания об окружающей природе. Дети видят, как герои кино, оказавшиеся в сложных условиях без пищи и снаряжения, легко и просто добывают себе еду, проводят ночь на голой земле, просыпаются бодрыми, отдохнувшими, и затем легко передвигаются на большие расстояния. Вооружённые такими «знаниями» ребята отправляются в лес, как на прогулку в парк, что и приводит к печальным последствиям.

Количество заблудившихся в лесу грибников, рыбаков, туристов с каждым годом только увеличивается. В Подмосковных лесах за лето 2017 года зарегистрировано 893 заблудившихся человека. Из них 152 найдены мёртвыми, а ещё 28 не найдены вообще. В целом, по России в течение года заблудившихся в лесу насчитывается несколько десятков тысяч. Примерно 20% из них погибают. Более 30% из числа погибших составляют дети и подростки. Такая высокая смертность обусловлена слабым физическим здоровьем, психологической неустойчивостью к стрессовым ситуациям у современных детей, отсутствием необходимых знаний.

Дети, прозанимавшиеся в туристическом кружке более трёх лет, начинают ходить в походы более высоких категорий, маршруты которых, проходя по малонаселённой и ненаселённой местности. В случае, если они попадут в аварийную ситуацию, дополнительные знания о природе и правилах поведения будут очень полезны. Весьма не лишними эти знания будут и для людей, предпочитающих активный отдых на природе: грибникам, рыбакам, охотникам.

Целью работы кружка, реализующего дополнительную образовательную программу «Выживание при аварийных ситуациях в условиях дикой природы», является подготовка обучающихся к различным жизненным ситуациям, овладение достаточными знаниями, умениями и навыками в случае попадания в нестандартную ситуацию при поведении походов, прогулок в лес за грибами, ситуациях, связанных с авариями на транспорте, стихийными бедствиями, техногенными катастрофами, локальными военными

конфликтами.

Данная программа решает следующие задачи:

- а) воспитание и становление самостоятельной личности;
- б) получение навыков, способных помочь в стрессовой ситуации;
- в) развитие творческой фантазии и воплощение её в полезном физическом труде;
- г) воспитание бережного отношения к природе;
- д) развитие физических качеств, психологической закалки;
- е) участие обучающихся в спортивных соревнованиях и слетах, различных конференциях;
- ж) воспитание у учащихся патриотических и гражданских инициатив.

Программа относится ко второму уровню. В кружок принимаются учащиеся 9-10-х классов, прошедшие одну или более трёхгодичную подготовку по дополнительным образовательным программам «Пешеходный туризм», «Водный туризм», «Горный туризм» или другим видам самодетельного туризма, имеющие базовую туристскую подготовку.

Занятия в кружке начинаются 1-го сентября на основе материальной базы, созданной при предыдущей работе в туристских кружках. Во время школьных каникул следует делать акцент на практические занятия, для проведения которых обучающиеся обеспечиваются снаряжением и оборудованием. Также в каникулярное время обучающиеся совершают одно - двухдневные походы на местность, где отрабатывают практические умения и навыки по конкретным темам: строительство убежищ, поиск воды, съедобных растений и др.

За время занятий обучающиеся должны получить теоретические знания:

- а) о действиях в экстремальных ситуациях различных природных зон;
- б) о природе, о флоре и фауне различных природных зон, в том числе и родного края;
- в) о навыках владения собой в стрессовой ситуации, например при ориентировании без карты и компаса;
- г) о способах строительства убежищ, добычи пропитания и воды с помощью подручных средств, приготовления пищи без посуды;
- д) об оказании помощи при травмах и заболеваниях, о соблюдении правил гигиены.

Учебно-воспитательную работу с обучающимися кружка проводит педагог дополнительного образования, привлекающий при необходимости специалистов по отдельным вопросам программы.

Занятия по программе проводятся в помещении и на местности, в групповой и индивидуальной форме.

Практические занятия рекомендуется проводить в комплексе с теоретическими занятиями или отдельно, в выходные дни. Их проводят на естественных или искусственных полигонах. Занятия могут длиться до 4 часов. Остальное время, предусмотренное учебным планом для практических занятий, нужно отрабатывать во время двух или трёхдневных походов на местность и в походах различной категории.

Итогом работы кружка является проведение многодневных сборов с

элементами кросс-похода.

Кроме обучения в кружке по дополнительной образовательной программе «Выживание при аварийных ситуациях в условиях дикой природы» обучающиеся продолжают занятия в кружках туристской направленности и участвуют в туристских слётах и соревнованиях.

Численный состав учебных групп первого и второго года обучения должен соответствовать нормативным показателям наполняемости учебных групп в организациях дополнительного образования кружковой направленности.

Программа работы кружка первого года рассчитана на **324** часа.

В конце первого года занятий предлагается проведение многодневного похода, в котором продукты питания частично дополняются съедобными природными компонентами. Это необходимо для закрепления полученных знаний на практике.

Программа работы кружка второго года рассчитана на **324** часа.

Программа второго года обучения предусматривает продолжение тренировки контроля психического состояния.

При прохождении программы второго года занятий значительное внимание уделяется практическим занятиям, на которых кружковцы самостоятельно выполняют задания под наблюдением руководителя кружка.

В конце второго года занятий предлагается проведение многодневного кросс-похода с закреплением полученных знаний на практике.

Результатом работы кружка является:

- а) участие кружковцев в категорийных походах и экспедициях;
- б) стабильность контингента обучающихся;
- в) сохранность контингента обучающихся;
- г) освоение обучающимися дополнительной образовательной программы;
- д) выполнение дополнительной образовательной программы;
- е) изготовление и оформление отчетов, гербариев, стендов, выставок по возвращению из походов,
- ж) участие в научных конференциях исследовательского общества обучающихся.

Итогом годовой деятельности кружковца являются успешное прохождение маршрута зачетного похода, участие в составе команды кружка в различных слетах и соревнованиях (личный и командный результат) и др.

2. Учебно-тематическое планирование

І-й год обучения

№ тем ы	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Действия при возникновении аварийной ситуации.	18	6	12
2	Добыча огня и разведение костра.	24	6	18
3	Поиски и добыча воды	15	3	12
4	Строительство убежищ из подручных средств, в аварийных ситуациях	27	9	18
5	Поиски и добыча еды в условиях дикой природы	18	3	15
6	Дикорастущие растения, употребляемые в пищу	27	12	15
7	Ядовитые растения	12	3	9
8	Бивачные работы при аварийных ситуациях. Гигиена.	27	6	21
9	Медицинская помощь в аварийных ситуациях.	12	3	9
10	Преодоление препятствий в походе	39		39
11	Учебно-тренировочные походы.	74		74
12	Участие в соревнованиях	27		27
13	Подведение итогов	4	1	3
Всего часов:		324	52	272

Тема 1: «Действия при возникновении аварийной ситуации». Примеры из истории о неудавшихся экспедициях. Статистика наших дней. Ситуации, которые могут привести к аварийному положению. Факторы выживания. Психологические факторы. Физическое состояние. Теоретические знания и практические навыки о выживании. Наука выживания. Что делать если заблудился? Первые действия при аварийной ситуации. Пассивное и активное выживание. Способы самостоятельного поиска дороги, людей. Аварийная сигнализация.

Практические занятия: комплектование НАЗа. Тренировки упражнений по успокоению и преодолению страха. Изготовление и установка знаков аварийной сигнализации.

Тема 2: «Добыча огня и разведение костра». Значение огня при автономном выживании. Устройство для добывания огня – спички, зажигалки, туристское огниво. Разжигание костра огнивом. Трут – его поиски и изготовление. Добыча огня из подручных средств (отработанной зажигалкой, линзами, фонариком, химическими способами).

Практические занятия: добыча огня и разведение костра изученными способами.

Тема 3: «Поиски и добыча воды». Значение воды для жизни человека. Водно-солевой режим. Признаки обезвоживания. Как найти воду в разных природных зонах. Изготовление простейшего опреснителя. Обнаружение источников воды на разных типах местности. Органолептический метод определения пригодности воды. Очистка воды. Изготовление простейшего фильтра из подручных материалов.

Практические занятия: поиски и добыча воды на местности. Изготовление фильтров. Тренировка сбора воды с растений.

Тема 4: «Строительство убежищ из подручных средств, при аварийных ситуациях». Инструменты для строительства и меры безопасности при работе с ними. Материалы для строительства убежищ. Выбор места и типа укрытия в зависимости от местных условий и погоды. Предсказание погоды. Наблюдение за факторами изменения погоды. Строительство односкатного навеса, шалаша. Другие виды укрытия пригодные в тёплое время.

Практические занятия: наблюдение за погодой. Строительство временных убежищ доступными способами.

Тема 5: «Поиски и добыча еды в условиях дикой природы». Голод – один из подавляющих факторов при автономном выживании человека. Как переносится голодание. Симптомы длительного голодания. Влияние голода на организм человека. Пища растительного происхождения. Ловля рыбы. Снасти, их изготовление и применение. Различные способы и приёмы ловли рыбы.

Практические занятия: Изготовление самодельных снастей. Ловля рыбы обычными и самодельными снастями.

Тема 6: «Дикорастущие растения, употребляемые в пищу». Дикорастущие растения, из которых можно приготовить хлеб, кашу, салаты, масло, пряности и приправы, напитки. Технология сбора, обработки съедобных растений. Способы приготовления и рецепты.

Практические занятия: Поиски и заготовка растений. Технология и приготовление блюд. Составления гербария.

Тема 7: «Ядовитые растения».

Ядовитые растения родного края. Признаки и симптомы отравления растениями. Оказание первой помощи при различных видах травления. Тест проверки незнакомых ягод на пригодность к употреблению. Ядовитые грибы. Отличительные черты отдельных видов ядовитых грибов. Условно съедобные грибы.

Практические занятия: определение ядовитых грибов и растений по карточкам и на местности.

Тема 8: «Бивачные работы при аварийных ситуациях. Гигиена». Важность организации бивачных работ. Способы защиты от гнуса с помощью растений. Заготовка дров. Изготовление верёвки для строительства и рыбалки.

Ремонт и пошив одежды и обуви. Простейшее приготовление пищи. Запекание на вертеле и в глине. Копчение без коптильни. Хранение продуктов. Хранение рыбы на срок до 12 часов. Как сохранить в течении нескольких дней. Вяление, сушка и копчение рыбы в полевых условиях. Гигиена, её значение в условиях автономного выживания. Замены мылу и зубной пасте. Чистка одежды и обуви. Лесная парфюмерия.

Практические занятия: Плетение верёвки из природных материалов. Приготовление разнообразной пищи без посуды, и различными способами.

Тема 9: «Медицинская помощь в аварийных ситуациях». Оказание медицинской помощи при ранах, ссадинах, потёртостях. Только полученных, воспалившихся, загноившихся. Причины, диагностика и лечение отравления, простуды, кишечной инфекции с использованием природных средств.

Практические занятия: Поиск, заготовка и использование лекарственных растений. Практические занятия по наложению повязок на рану, порез, потёртость, ожёг.

Тема 10: «Преодоление препятствий в походе». Закрепление ранее изученных материалов для повышения мастерства и в рамках подготовки к соревнованиям.

Тема 11: «Учебно-тренировочные походы». В течении учебного года проводятся три однодневных похода по 8 часов в которых вырабатываются навыки, умения по выживанию в условиях дикой природы. Отрабатывается технология действий при различных аварийных ситуациях. Нарбатывается опыт и практика в организации бивачных работ. В конце учебного года проводится трёхдневный поход, в котором, для закрепления изученного материала, рекомендуется некоторые продукты питания заменять природными, а элементы снаряжения изготавливать из подручных материалов.

Тема 13: «Участие в соревнованиях». В течении учебного периода кружковцы участвуют в школьных, городских и республиканских туристических слётах и соревнованиях.

Тема 14: «Подведение итогов». Подведение итогов учебного года.

В конце учебного года учащиеся должны уметь развести костёр без помощи спичек и зажигалки. Уметь отфильтровать и обеззаразить воду. Построить простейшее укрытие. Уметь отличать съедобные растения и грибы от ядовитого. Ориентироваться на местности без карты и компаса. Оставлять знаки аварийной сигнализации и подавать аварийные сигналы. Отличать следы местных диких животных. Уметь готовить пищу без использования варочной посуды, обустроить быт, соблюдать личную гигиену. Уметь оказать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях, используя природные компоненты. Бережно относиться к природе.

3. Учебно-тематическое планирование

II-й год обучения

№ тем ы	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Добыча огня и разведение костра.	24	6	18
2	Поиски и добыча воды	12	3	9
3	Строительство убежищ из подручных средств, в аварийных ситуациях	24	6	18
4	Поиски и добыча еды в условиях дикой природы	30	9	21
5	Бивачные работы при аварийных ситуациях. Гигиена.	30	6	24
6	Медицинская помощь в аварийных ситуациях.	9	3	6
7	Охота на диких животных в аварийных ситуациях.	48	18	30
8	Преодоление препятствий в походе	32		32
9	Учебно-тренировочные походы.	74		74
10	Участие в соревнованиях	32		32
11	Подведение итогов	9	3	6
Всего часов:		324	54	270

Тема 1: «Добыча огня и разведение костра». Добыча огня с использованием солнечного тепла. Изготовление линзы в полевых условиях из лампочки, бутылок, льда. Добыча огня ложкой, банкой, половником. Добыча огня с использованием силы трения с использованием марганцовки, ваты проволоки, способом сверления.

Практические занятия: добыча огня и разведение костра изученными способами.

Тема 2: «Поиски и добыча воды». Как найти воду в разных природных зонах. Изготовление простейшего опреснителя. Обнаружение источников воды на разных типах местности. Способы обеззараживания воды. Существующие устройства для очищения воды.

Практические занятия: Поиски и добыча воды на местности. Изготовление опреснителей. Тренировка сбора воды с растений.

Тема 3: «Строительство убежищ из подручных средств, при аварийных ситуациях». Инструменты для строительства и меры безопасности при работе с ними. Материалы для строительства убежищ. Выбор места и типа укрытия в зависимости от местных условий и погоды. Зимние убежища: иглу из твёрдого и рыхлого снега, нора, пещера. Убежища на одну ночь. Тренировка в строительстве простейших убежищ.

Практические занятия: наблюдение за погодой. Строительство временных убежищ доступными способами.

Тема 4: «Поиски и добыча еды в условиях дикой природы». Пища животного происхождения. Насекомые, употребляемые в пищу. Съедобные земноводные, моллюски, ракообразные, рептилии. Птица и млекопитающие.

Практические занятия: изготовление самодельных снастей. Ловля рыбы обычными и самодельными снастями.

Тема 5: «Бивачные работы при аварийных ситуациях. Гигиена». Изготовление орудий охоты: праща, рогатка, дротик, копьё, лук и стрелы. Изготовление ловушек и силков для охот на зверей и птиц. Разделка трофеев и выделка шкур. Хранение мяса на срок до 12 часов. Как сохранить мяса в течение нескольких дней. Вяление, сушка и копчение мяса в полевых условиях. Гигиена, её значение в условиях автономного выживания. Организация бани в полевых условиях.

Практические занятия: Плетение верёвки из природных материалов. Приготовление разнообразной пищи без посуды, и различными способами.

Тема 6: «Медицинская помощь в аварийных ситуациях». Оказание медицинской помощи при ушибах, вывихах, закрытых и открытых переломах.

Практические занятия: тренировки в наложении стерильных повязок и жгута. Транспортировка пострадавшего.

Тема 7: «Охота на диких животных в аварийных ситуациях». Способы и методы охоты на диких животных при попадании в аварийную ситуацию. Изучение образа жизни предполагаемой дичи. Способы охоты на зверей. Материалы для изготовления и правила установки ловушек давящего, натяжного, действия. Ловля птиц с помощью петель, силков, ловушек. Простейшие орудия охоты. Правила поведения при встрече с животными, которые могут представлять угрозу для человека (медведи, волки, кабаны, лоси, рысь и т.д.)

Практические занятия: Тренировка в чтении следов различных животных. Изготовление и установка ловушек, петель, силков. Изготовление орудий охоты: копьё, дротик, праща, рогатка, лук и стрелы.

Тема 8: «Преодоление препятствий в походе». Закрепление ранее изученных материалов для повышения мастерства и в рамках подготовки к соревнованиям.

Тема 9: «Учебно-тренировочные походы». В течение учебного года проводятся три однодневных похода по 8 часов в которых вырабатываются навыки, умения по выживанию в условиях дикой природы. Отрабатывается технология действий при различных аварийных ситуациях. Нарбатывается опыт и практика в организации бивачных работ. В конце учебного года проводится трёхдневный поход, в котором, для закрепления

изученного материала, рекомендуется некоторые продукты питания заменять природными, а элементы снаряжения изготавливать из подручных материалов.

Тема 10: «Участие в соревнованиях». Участвовать в школьных, городских и республиканских туристических слётах и соревнованиях.

Тема 11: «Подведение итогов». Подведение итогов учебного года.

В конце учебного года учащиеся должны уметь развести костёр без помощи спичек и зажигалки. Уметь добыть, отфильтровать и обеззаразить воду. Построить укрытие для холодного и зимнего времени. Уметь отличить съедобные растения и грибы отядовитых. Ориентироваться на местности без карты и компаса. Устанавливать знаки аварийной сигнализации и подавать аварийные сигналы. Отличать следы местных диких животных. Знать правила поведения при встрече с дикими животными. Уметь построить примитивное укрытие. Уметь читать следы, знать повадки домашних и диких животных, живущих в родном крае. Изготавливать и устанавливать ловушки и силки. Уметь готовить пищу без использования варочной посуды, обустраивать быт, соблюдать личную гигиену. Уметь оказать медицинскую помощь при травмах и заболеваниях, используя природные компоненты. Бережно относиться к природе.

4. Результаты освоения программы

Программа первого года обучения предусматривает получение обучающимися знаний по поведению в первые часы аварийной ситуации. Контроль психического состояния (тренировку по данной теме рекомендуется проводить перед выполнением кружковцами контрольных заданий и перед практическими занятиями). Добыча огня при помощи подручных средств. Строительство летних временных укрытий. Поиски воды и её обеззараживание. Ремонт и изготовление одежды из подручных предметов. Соблюдение личной гигиены. Ориентирование без карты и компаса. Установка знаков аварийной сигнализации и подача сигналов бедствия. Изучение дикорастущих растений, употребляемых в пищу, ловля рыбы снастями, изготовленными из имеющихся в наличии предметов. Изучение следов диких животных.

Программа второго года обучения предусматривает продолжение тренировки контроля психического состояния. Более углублённое и расширенное изучение тем «Добыча огня при помощи подручных средств», «Добыча и обеззараживание воды». Строительство временных убежищ в осенне-весеннее и зимнее время. Более углублённое изучение способов поиска, добычи и приготовления белковой пищи. Изучение и применение лекарственных растений. Диагностика и лечение заболеваний и травм лекарственными растениями. Поведение и бивачные работы при длительном пассивном выживании. Изготовление орудий охоты и ловушек. Рассказ об различных способах охоты на зверей и птиц. Поведение человека при встрече с дикими животными.

5. Рекомендуемая литература

Литература для детей:

1. Даниэль Дефо. «Жизнь и удивительные приключения Робинзон Крузо».
2. Жюль Верн. «Таинственный остров».
3. Владимир Арсеньев. «ДерсуУзала», «По Уссурийскому краю», «Сквозь тайгу».
4. Григорий Федосеев «Таёжные встречи», «В тисках Джугдыра», «Злой дух Ямбуя», «Последний костёр», «Смерть меня подождёт», «Тропую испытаний».
5. Джек Лондон. Северные рассказы. «Любовь к жизни», «Костёр».
6. Сетон-Томпсон Эрнест «Маленькие дикари» Изд. ЭНАС-КНИГА, 2015 г.
7. Уильям Голдинг «Повелитель мух» Изд. АСТ 2006 г.

Литература для педагога дополнительного образования, руководителя

кружка:

1. Аксенов Ю. В. и др. Медицина катастроф: Учеб.пособие. – М., 1996.
2. Баланко С. В. Школа выживания. – М., 1992.
3. Верзилин Николай Михайлович По следам Робинзона Изд. Белый город, 2015 г.
4. Волович В. Г. Академия выживания. – М., 1996.
5. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., 1990.
6. Волович В. Г. С природой один на один. – М., 1989.
7. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды Изд. "Мысль" 1983 г.
8. Диденко М. А. Как остаться в живых одному в лесу Изд. Эксмо. 2016 г.
9. Замятина Н.Г. Кухня Робинзона. Изд. Центрполиграф 2013 г.
10. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания: 2–е изд., испр., доп. и перераб. – М., 2000.
11. Ильичев А. А. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация Изд. МГЦТК "Дорога" Москва 1991 г.
12. Ильиных С. Выживание в лесу изд. OZON 2014 г.
13. Кошечев А. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании. – М., 1980.
14. Кудряшов. Б.Г. Энциклопедия выживания. Один на один с природой Изд. Советская Кубань 2001 г.
15. Малахов Г. П. Голодание. – СПб., 1996.
16. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2004.
17. Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных условиях. —М., 1992.
18. Радзиевская С. Б. Болотные робинзоны Изд. Речь, 2015 г.
19. Репин Леонид «Затерявшиеся в тайге» Изд. Мысль, 1980 г.
20. Севастьянов Анатолий Дикий урман Изд. Молодая гвардия, 1986 г.
21. Ужегов Г. Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. – М., 1996.
22. Кракауэр Дж В диких условиях Изд. Эксмо 2017 г.
23. Уайзман Дж. Полное руководство по выживанию Изд. АСТ: 2014 г.

24. Молодан Игорь Автономное выживание в экстремальных условиях и автономная медицина Изд. Эксмо, Якута 2015 г.
25. Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения Изд. Русский журнал 2001 г.
26. «Способы автономного выживания человека в природе» редакцией Михайлова Л.А. Изд. Питер, 2008 г.
27. Формозов А. Н. Спутник следопыта Изд. КомКнига 2006 г.

Электронные источники:

www.yaplakal.com	http://narodnymisredstvami.ru
www.labirint.ru	http://microbak.ru
https://medn.ru	http://www.gorizont.od.ua
http://www.turklub-kolomna.ru	http://www.receptdolgoletia.ru
http://www.alvogenors.ru	www.google.com
http://mymedicalportal.net	http://survivalbook.ru
http://medportal.ru	http://hibaratxt.narod.ru
http://survinat.ru	http://protivkart.org
http://www.umopit.ru	http://zizn.russian-albion.com/ru/
http://www.odinostrov.ru	http://www.yaklass.ru