

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы

«Кадетская школа № 1784 имени генерала армии В.А. Матросова»

(ГБОУ Кадетская школа № 1784)



«Утверждаю»

Директор ГБОУ

Кадетская школа № 1784

С.А. Кондратьева

2017г.

«Согласовано»

Зам. директора по оценке
и содержанию качества
образования ГБОУ

Кадетская школа № 1784

«25» 08 2017г.

«Согласовано»

Председатель МО ГБОУ
Кадетская школа № 1784

«25» 08 2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по основам безопасности
жизнедеятельности
2 уровень обучения
6 класс**

2017/2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебного предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» для **6 класса** составлена на основе авторской программы А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова. Основы безопасности жизнедеятельности комплексная программа. 5-11 классы авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников. / под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2011

Курс «Основы безопасности жизнедеятельности» предназначен для воспитания личности безопасного типа, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни и жизнедеятельности человека, осознающей их исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы, разумно сочетая личные интересы с интересами общества.

В программе рассмотрены основные виды активного отдыха на природе (пеший, горный, лыжный, водный, велосипедный туризм), дальний и выездной туризм, автономное пребывание человека в природной среде (добровольное и вынужденное). Основное внимание уделено вопросам обеспечения безопасности в природных условиях: ориентированию на местности и правилам движения по маршруту, акклиматизации в различных климатических условиях, поведению при следовании к местам отдыха различными видами транспорта. Рассмотрены вопросы оказания первой медицинской помощи в походах, а также влияния природной и социальной среды на здоровье человека, формирования ЗОЖ и профилактики употребления психоактивных веществ.

Цель: формирование у учащихся навыков и правильных действий в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

Задачи:

- формирование у учащихся модели безопасного поведения в повседневной жизни, в транспортной среде и в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни;
- выработка у учащихся антиэкстремистской и антитеррористической личной позиции и отрицательного отношения к психоактивным веществам и асоциальному поведению.

Данная программа обеспечена **учебно-методическим комплектом:**

1. Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности комплексная программа. 5-11 классы авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников). / под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2011.

2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. Ред. А.Т. Смирнова.- 7-е изд. - М.: Просвещение, 2011

Количество учебных часов: в неделю – 1 час, в год – 35 часов.

Полугодие	Кол-во тестовых работ	Кол-во практических занятий
I полугодие	1	-
II полугодие	1	-

ИТОГО:	2	-
--------	---	---

Основной **формой организации учебного процесса** является урочная деятельность. Преобладающий тип урока - комбинированный. Комбинированные уроки дополняются проведением уроков в форме школьной лекции- визуализации и уроков в форме:

- учебные и учебно-тренировочные занятия с элементами моделирования опасных и экстремальных ситуаций;
- подготовка индивидуальных рефератов;
- индивидуальные консультации;
- практические занятия;
- внеклассная и внешкольная работа (участие во Всероссийской олимпиаде по ОБЖ, мероприятиях и соревнованиях в рамках детско-юношеского движения «Безопасное колесо» и пожарно-прикладным видам соревнований, проведение Дня защиты детей, различных эстафет и викторин по ОБЖ, встречи с ветеранами войны и труда, работниками военкомата и правоохранительных органов, органов ГОЧС, ГИБДД, медицины и др.).

Основной формой текущего контроля знаний учащихся являются устные ответы на теоретические вопросы, тестирования, письменные работы, а также сообщения, доклады, рефераты, презентации. Аттестация обучающихся 6 класса проводится на основании текущих оценок за первое и второе полугодие, по итогам учебного года.

Требование к уровню подготовки учащихся

Учащийся должен:

знать:

- основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие; факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье; вредные привычки и способы их профилактики;
- потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- организацию защиты населения от ЧС природного, техногенного и социального характера, права и обязанности граждан в области безопасности жизнедеятельности;
- приемы и правила оказания первой медицинской помощи;

уметь:

- предвидеть опасные ситуации по их характерным признакам, принимать решение и действовать, обеспечивая личную безопасность;
- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- соблюдать правила поведения на воде, оказывать помощь утопающему;
- оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, отморожениях, ушибах, кровотечениях;
- соблюдать правила личной безопасности в криминогенных ситуациях и в местах скопления большого количества людей;
- действовать согласно установленному порядку по сигналу «Внимание всем!», комплектовать минимально необходимый набор документов, вещей и продуктов питания в случае эвакуации населения;

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

- выработки потребности в соблюдении норм ЗОЖ, невосприимчивости к вредным привычкам;
- обеспечения личной безопасности в различных опасных и ЧС;
- соблюдения мер предосторожности на улицах, дорогах и правил безопасного поведения в общественном транспорте;

- безопасного пользования бытовыми приборами, инструментами и препаратами бытовой химии в повседневной жизни;
- проявления бдительности и безопасного поведения при угрозе террористического акта или при захвате в качестве заложника;
- оказания первой медицинской помощи пострадавшим в различных опасных или бытовых ситуациях;
- обращения (вызова) в случае необходимости в соответствующие службы экстренной помощи.

**Календарно - тематическое планирование
по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»
6 класс**

№ п/п	№ раздела, темы, урока	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Примечание
				6 «А»	6 «Б»	
	Раздел 1,II	Основы комплексной безопасности	25			
	Тема 1	Подготовка к активному отдыху на природе	6			
1	1.1	Природа и человек	1			
2	1.2	Ориентирование на местности	1			
3	1.3	Подготовка к выходу на природу.	1			
4	1.4	Определение своего местонахождения и направления движения на местности	1			
5	1.5	Определение места для бивака и организация бивачных работ	1			
6	1.6	Определение необходимого снаряжения для похода	1			
	Тема 2	Активный отдых на природе и безопасность	5			
7	2.1	Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе	1			
8	2.2	Подготовка и проведение пеших походов равнинной и горной местности	1			
9	2.3	Подготовка и проведение лыжных походов	1			
10	2.4	Водные походы и обеспечение безопасности на воде	1			
11	2.5	Велосипедные походы и безопасность туристов	1			
	Тема 3	Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности	6			
12	3.1	Основные факторы, оказывающиеся влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1			
13	3.2	Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация человека в горной местности	1			
14	3.3	Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1			
15	3.4	Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	1			
16	3.5	Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте.	1			
17	3.6	Итоговое тестирование за I полугодие по теме: «Активный отдых на природе».	1			
	Тема 4	Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде	4			
18	4.1	Автономное пребывание человека в природе	1			
19	4.2	Доорвольная автономия человека в природной среде	1			

20	4.3	Вынужденная автономия человека в природной среде	1			
21	4.4	Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1			
	Тема 5	Опасные ситуации в природной среде	4			
22	5.1	Опасные погодные условия	1			
23	5.2	Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1			
24	5.3	Укусы насекомых и защита от них	1			
25	5.4	Клещевой энцефалит и его профилактика	1			
	Раздел IV	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.	4			
	Тема 6	Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.	4			
26	6.1	Личной гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	1			
27	6.2	Оказание первой медицинской помощи при травмах	1			
28	6.3	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге	1			
29	6.4	Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	1			
	Раздел III	Основы здорового образа жизни	6			
	Тема 7	Здоровье человека и факторы, на него влияющие	6			
30	7.1	Здоровый образ жизни и профилактика утомления	1			
31	7.2	Компьютер и его влияние на здоровье.	1			
32	7.3	Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1			
33	7.4	Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека	1			
34	7.5	Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.	1			
35	7.6	Итоговое контрольное тестирование за 2 полугодие по теме: «Оказание первой медицинской помощи в природных условиях»	1			
Всего часов:			35			

Содержание программы
учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»
6 класс

Раздел I. Основы комплексной безопасности

Тема 1. Подготовка к активному отдыху на природе.

Природа и человек. Общение с живой природой – естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Виды активного отдыха на природе и необходимость подготовки к нему.

Способы ориентирования на местности, определения сторон горизонта. Определение своего местонахождения и направления движения на местности.

Подготовка к выходу на природу. Порядок движения на маршруте. Порядок определения места для бивака. Особенности разведения костра и приготовления пищи. Определение необходимого снаряжения для похода.

Тема 2. Активный отдых на природе и безопасность.

Общие правила безопасности при активном отдыхе на природе.

Подготовка снаряжения и обеспечение безопасности в пеших и горных походах. Порядок движения походной группы. Режим и распорядок дня похода. Преодоление лесных зарослей и завалов, водных препятствий, движение по склонам.

Подготовка снаряжения и обеспечение безопасности в лыжном походе. Организация движения и ночлегов.

Подготовка снаряжения к водному походу и обеспечение безопасности на воде.

Подготовка снаряжения и обеспечение безопасности при велосипедном походе.

Тема 3. Дальний (внутренний) и выездной туризм, меры безопасности.

Факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях: к холодному климату, к жаркому климату, в горной местности. Общие правила безопасности в дальнем и выездном туризме.

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта (автомобилем, железнодорожным транспортом).

Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха водным или воздушным видом транспорта.

Тема 4. Обеспечение безопасности при автономном пребывании человека в природной среде.

Автономное пребывание человека в природе. Добровольная и вынужденная автономия.

Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. Сооружение временного укрытия из подручных средств, добывание огня, обеспечение пищей и водой. Подача сигналов бедствия.

Тема 5. Опасные ситуации в природных условиях.

Опасные погодные условия и способы защиты от них.

Меры личной безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях. Укусы насекомых и защита от них. Способы профилактики клещевого энцефалита.

Раздел II. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Тема 6. Первая медицинская помощь при неотложных состояниях.

Вопросы личной гигиены и оказание первой медицинской помощи в природных условиях. Состав походной аптечки. Лекарственные растения и их использование.

Правила оказания ПМП при ссадинах и потертостях, ушибах, вывихах и растяжениях связок.

Правила оказания ПМП при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге.
Правила оказания ПМП при укусах ядовитых змей и насекомых.

Тема 7. Здоровье человека и факторы, на него влияющие.

Здоровый образ жизни и профилактика утомления. Влияние компьютера на здоровье человека. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека. Стадии развития наркомании. Профилактика употребления наркотиков и психоактивных веществ. Правила четырех «Нет!» наркотикам.

Формы и средства контроля

Преобладающей формой текущего контроля выступает устный опрос (собеседование) и письменный (контрольное тестирование).

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

1. Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

2. Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат в целом соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

3. Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.

4. Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший менее 44% от максимально возможного количества баллов.

Перечень учебно-методических средств обучения

Литература

Основная литература:

1. Программы общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности комплексная программа. 5-11 классы авторы А.Т. Смирнов, Б.О.Хренников / под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2011.
2. Смирнов А.Т. Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс : учебник для общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2009, 2011

Дополнительная литература:

Антуфьева О.А., Фалькович Т.А, Обухова Л.А . Патриотическое воспитание подрастающего поколения:5-11 кл. Методическое пособие- Воронеж: Л.А.Обухова, 2006-166 с.

Амелина В.Е. Справочник классного руководителя: внеклассная работа в школе по изучению Правил дорожного движения /авт.- сост. В.Е.Емелина.- М.; Глобус, 2006.- 264 с.

Евлахов В.М. Основы безопасности жизнедеятельности. Методика преподавания занятий в общеобразовательных учреждениях: методическое пособие /Е.В.Евлахов.- М.: Дрофа, 2009.- 271 с.

Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. 5-11 классы /Н.И. Еременко.- Изд. 2-е. доп.- М: Глобус; Волгоград; Панорама, 2008.- 176 с.

Кумицкая Т.М, Жиренко О.Е. Уроки мужества: Методы организации, сценарии проведения. 5-11 класс /Сост. Т.М. Кумицкая, О.Е.Жиренко.- М.: 5 за знания, 2008.- 112 с.

Петров С.В. Тематическое и поурочное планирование по ОБЖ: 5-й класс: к учебнику М.П. Фролова, Е.Н. Литвинова и др. «Основы безопасности жизнедеятельности. 5 класс». Под ред. Ю.Л.Воробьева / С.В.Петров.- М.; АСТ: Астрель; Владимир; ВКТ, 2008.- 366 с.

Рыбин А.Л , Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: 5-9 кл.: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений /А.Л.Рыбин, М.В.Маслов; под ред. А.Т.Смирнова.- М. : Просвещение, 2008.- 160 с.

Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., В.А.Васнев, М.В.Маслов. «Основы безопасности жизнедеятельности» Методические рекомендации. 5-11 классы. – М., Просвещение. 2010.- 176 с.

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.: 5-9 кл.: поуроч. Разработки /А.Т.Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова;- М.: Просвещение, 2008.- 271 с.

Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Планируемые результаты. Система заданий. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /А.Т.Смирнов А.Т, Б.О.Хренников, М.В.Маслов; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б.Логиновой.- М.: Просвещение, 2013 – 176 с.

Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс; поурочные планы /авт.- сост. Г.Н.Шевченко.- Волгоград. Учитель, 2006- 107 с.

Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл. поурочные планы /авт.- сост. Г.Н.Шевченко.- Волгоград: Учитель, 2005.- 133 с.

Оборудование и приборы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Дидактическое описание	Количество на 25 учащихся	
			По плану	Фактически
ПРИБОРЫ ЛАБОРАТОРНЫЕ				
1	Комплект принадлежностей для оказания первой медицинской помощи	Используется для приобретения и закрепления навыков оказания первой медицинской помощи. Применяется при проведении практических занятий	5	5
2	Комплект принадлежностей, обеспечивающий безопасное пребывание человека в природных условиях	Применяются на практических занятиях	-	-
3	Комплект шин складных средних (для руки и ноги)	Применяются на практических занятиях	1	1
4	Противогаз детский	Для практического знакомства с устройством и правилами использования противогаза	-	-
5	Противогаз взрослый	Для практического знакомства с устройством и правилами	-	-

		использования противогаза		
6	Общевойсковой защитный плащ	Для практического знакомства с устройством и правилами использования общевойскового защитного плаща	-	-
7	Малогобаритный макет автомата Калашникова	Для практического знакомства с устройством и правилами использования макета автомата	1	1
ПРИБОРЫ ДЕМОНСТРАЦИОННЫЕ				
8	Прибор радиационной разведки	Используется для ознакомления с конструкцией прибора и способами его применения	-	-
9	Прибор химической разведки	Ознакомление с конструкцией прибора и способами его применения	-	-
ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				
10	Комплекты таблиц демонстрационных по ОБЖ (по ПДД, ЧС)	Демонстрационная таблица представляет собой набор взаимосвязанных рисунков, схем. Служит для обеспечения наглядности при изучении материала, обобщения и повторения. Может быть использован при подготовке к докладу или реферату.	1	1
СРЕДСТВА ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ				
11	Портативный компьютер учителя	Используется учителем для разработки учебных материалов (текстовых, мультимедийных, дистанционных и др.), поиска информации в Интернете, оперативной коммуникации с учащимися по локальным и глобальным сетям, оперативного контроля за работой учащихся на уроке, технической поддержки при изложении материалов урока.	1	1
12	Мультимедиа проектор	Используется учителем для вывода на экран мультимедийных материалов по теме урока, для демонстрации видеофильмов, презентаций или других визуальных материалов учащихся,	1	1
13	Акустическая система	Предназначена для воспроизведения звука при фронтальной работе с классом	1	1
14	Сетевой фильтр-удлиннитель	Предназначен для подключения компьютерной и оргтехники чувствительной к нестабильности сетевого напряжения.	1	1
	Флэш-память	Предназначена для хранения информации и обмена файлами.	1	1
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ- ИНСТРУМЕНТЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
15	Программное обеспечение для компьютера учителя	Используется учителем для разработки учебных материалов (текстовых, мультимедийных, дистанционных и др.); поиска информации в Интернете; оперативной коммуникации с	1	1

		учащимися по локальным и глобальным сетям; оперативного контроля за работой учащихся на уроке; технической поддержки при изложении материалов урока.		
ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ- ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ.				
16	Учебно-методические комплекты по ОБЖ	УМК, имеющие рекомендацию Министерства образования РФ, и предоставленные правообладателем для свободного использования их содержания в цифровой форме в системе общего образования РФ. Предназначены для использования материалов (текстов и изображений) учителем и учащимися в процессе самостоятельной работы.	1	1
17	Видеозаписи по ОБЖ	Используются в качестве иллюстраций к уроку, при подготовке докладов и в самостоятельной работе учащихся. Позволяют продемонстрировать динамику реальных процессов	1	1
18	Иллюстративные материалы по ОБЖ	Дают наглядное представление об изучаемых объектах. Используются в качестве иллюстраций к уроку, при выполнении домашних или самостоятельных работ, при подготовке рефератов, докладов.	1	1
ДОСКИ УЧЕБНЫЕ				
20	Доска маркерная	Предназначена для записи поясняющего материала при объяснении нового материала и демонстрации работы учащихся.	1	1

Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	http://www.scrf.gov.ru
Министерство внутренних дел РФ	http://www.mvd.ru
МЧС России	http://www.emercom.gov.ru
Министерство здравоохранения РФ	http://www.minzdrav-rf.ru
Министерство обороны РФ	http://www.mil.ru
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Министерство природных ресурсов РФ	http://www.mnr.gov.ru
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm
Федеральный надзор России по ядерной и	http://www.gan.ru

радиационной безопасности	
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Академия повышения квалификации работников образования	http://www.apkro.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Журнал «Курьер образования»	http://www.courier.com.ru
Журнал «Вестник образования»	http://www.vestnik.edu.ru
Издательский дома «Профкнига»	http://www.profkniga.ru
Издательский дом «1 сентября»	http://www.1september.ru
Издательский дом «Армпресс»	http://www.armpress.info
Энциклопедия безопасности	http://www.opasno.net
Личная безопасность	http://personal-safety.redut-7.ru
Образовательные ресурсы Интернета- Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html
Портал Всероссийской олимпиады школьников	http://rusolymp.ru/
Образовательные ресурсы Интернета – Безопасность жизнедеятельности	http://www.alleng.ru/edu/saf.htm
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё Безопасности Жизнедеятельности	http://www.bezopasnost.edu66.ru
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	http://www.hardtime.ru