

Согласовано: Заместитель директора по ВР
МБОУ «Златоруновская СОШ
им ГСС К.Ф. Белошапкина»
Пешкова О.Н. _____
« ____ » _____ 2023 г

Утверждено: директор МБОУ
«Златоруновская СОШ
им ГСС К.Ф. Белошапкина»
Бутотова Г.А. _____
« ____ » _____ 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Я – Юнармеец!»**

Составитель
Черненко Александр Николаевич
преподаватель-организатор ОБЖ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Я - Юнармеец» МБОУ «Златоруновская СОШ» (далее программа) разработана в соответствии с требованиями законов РФ «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «Об образовании» и постановлением правительства РФ от 18 апреля 1992 года №261 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О гражданской обороне», с учетом Федеральной программы курса ОБЖ Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010) и Учебного плана МБОУ «Златоруновская СОШ им ГСС К.Ф. Белашапкина» на 2020- 2021 учебный год.

Направленность программы: военно-патриотическая.

Программа направлена на повышение интереса обучающихся к военно – патриотической деятельности и предназначена обеспечить:

- участие молодежи в реализации государственной политики в области военно – патриотического и гражданского воспитания;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- передачу и развитие лучших традиций российского воинства;
- приобретение военно – прикладных умений и навыков;
- воспитание ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности, готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Программа предназначена для всесторонней подготовки молодежи к предстоящей службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации. Программа ориентирована на военно-патриотическое воспитание юношей и девушек, имеет целевую установку готовить юношей к защите Отечества, основываясь на боевых традициях России на всех этапах ее существования, формировать морально-психологические качества, дисциплинированность, уважение к старшим, ветеранам боевых действий. Основная цель военно-патриотического воспитания – готовить обучающихся к защите Родины, своего народа, родного края, воспитывать чувство уважения и гордости к Российской Федерации и ее Вооруженным силам.

Программа включает пять логически взаимосвязанных разделов. Разделы в совокупности составляют область знаний, охватывающую теорию и практику защиты человека от опасностей природного, техногенного происхождения, а также опасностей военного времени.

В программе формируются понятия здорового образа жизни как индивидуальной системы ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Новизна программы. В программе расширена тематика занятий по основным военно-прикладным дисциплинам, прикладной физической подготовке, что позволит более качественно подготовить обучающихся по основам военной службы. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы. В подготовке молодёжи к защите Родины важная роль отводится школе. Практика становления подрастающего поколения в нашей стране убедительно свидетельствует, что одним из важных средств военно-патриотического воспитания подростков и юношей, формирования у них высоких нравственных и физических качеств является военно-спортивная игра.

Удовлетворить их тягу к военным знаниям, дать правильное представление о некоторых сторонах походно-боевой жизни, воспитать выносливость, солдатскую находчивость, решительность и смелость – таково назначение военно-спортивной игры.

Поскольку военная служба представляет особый вид деятельности человека, связанный с повышенным профессиональным риском и преодолением опасностей различного характера.

Практика Вооруженных Сил РФ показывает, что условиями безболезненной и быстрой адаптации юношей к военной службе являются:

- знание особенностей воинских коллективов, реальной жизни казармы, не приукрашенной, но

и не показанной только с негативной стороны;

- хорошая физическая подготовка;
- наличие навыков в выполнении строевых приемов;
- осознание необходимости соблюдения воинской дисциплины и четкого выполнения приказов и распоряжений командиров;
- овладение еще в школе знаниями и навыками допризывной подготовки.

В настоящее время вопросы военной подготовки вызывает у подростков большой интерес. Программа позволяет подросткам приобщиться к здоровому образу жизни. Создаются условия для развития у юношей и девушек мотивации к познанию, выработки чувства коллективизма, ответственности за себя и товарищей. Дает возможность получить первичные навыки военной службы и основам безопасности жизнедеятельности. Военно-патриотический кружок создается с целью привития подросткам любовь к Родине, изучения военной истории России, укрепления здоровья и физического развития, умения действовать в экстремальных ситуациях и сложной обстановке, привития здорового образа жизни, культуры поведения в обществе, оказать помощь в выборе будущей профессии.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что получив знания на уроках ОБЖ, часть ребят желает попробовать и проверить себя в условиях соревнований. Вот для таких обучающихся, имеющих уже определенные знания и опыт, создана эта программа. Опыт показывает, что ребятам, особенно юношам, всегда присущ дух соперничества, желание быть лучшим: самым сильным, быстрым, метким, умелым. Это стремление и дает возможность реализовать программа «Юнармеец», в которой изначально запланировано участие в таких сложных комплексных соревнованиях, как «Зарница», «Орленок», «Школа безопасности» участие в походах, в поисковой работе, несение вахты памяти и почетных караулов, где подросткам нужно не только показать их умения и навыки в видах спорта, но и глубокие теоретические знания по истории, правилам дорожного движения, медицине и т.д. Кроме того, эти соревнования воспитывают коллективизм, умение подчинять свои амбиции интересам команды, чувству ответственности за свои действия и поступки, спортивно-волевые качества. Программа направлена, в первую очередь, на нравственное воспитание и физическое совершенствование учащихся, подготовку их к самостоятельной жизни в обществе.

Цель программы: Спортивно - патриотическое воспитание детей и подростков посредством вовлечения их в военно-патриотическую игру.

Гражданское и патриотическое воспитание, морально-психологическая и физическая подготовка подростков. Первоначальная подготовка по основам военной службы. Развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

Задачи:

- способствовать воспитанию патриотизма, уважительного отношения к ВС РФ и военной профессии;
- создать условия для формирования у ребят морально-психологических качеств;
- повышать в процессе воспитания дисциплину и исполнительность;
- повседневно вырабатывать и повышать у учащихся физическую выносливость;
- воспитывать у детей чувства взаимовыручки и товарищеской поддержки;
- ознакомить учащихся с жизнью и бытом в армии;
- изучение стрелкового вооружения, средств защиты, приемов и способов действий на поле боя;
- способствовать подготовке юношей к службе в ВС РФ;
- формирование знаний о порядке и правилах оказания первой медицинской помощи, умение правильно оказать первую помощь себе и товарищу.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа включает пять логически взаимосвязанных разделов. Разделы в совокупности составляют область знаний, охватывающую теорию и практику защиты

человека от опасностей природного, техногенного происхождения, а также опасностей военного времени, военной, спортивной, медицинской подготовок.

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- В течении учебного года обучающиеся получают навыки юнармейских специальностей.
- В процессе обучения формируются команды для участия в военизированных, тактических и спортивных соревнованиях, смотрах, конкурсах, викторинах различного уровня.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют школьники 11-17 лет. Для начала занятий в кружке специальной подготовки не требуется. Но, главное, без медицинских противопоказаний. Количество занимающихся 15-30 человек.

Срок реализации данной программы –1 год. Программа рассчитана на 102 учебных часа в год, по 3 часа в неделю.

Формы организации занятий:

- тематические занятия,
- игровые уроки,
- практические занятия,
- конкурсы,
- соревнования,
- дискуссии, беседы.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. Индивидуальные.
2. Групповые.

Кроме названных выше существуют и другие формы занятий:

- просмотр учебных кинофильмов;
- походы по знаменательным историческим местам;
- участие в смотрах, в соревнованиях разного уровня, военно- спортивных и тактических играх;
- учебные семинары;
- встреча с ветеранами войн;
- вахта памяти;
- показательные выступления.

Режим занятий: занятия в кружке проводятся для обучающихся 5 – 11 классов, три раза в неделю по 40 минут. При проведении полевых выходов, учений, стрельб, а также других занятий, связанных с выходом в поле, выездом в воинскую часть, участием в учебно-полевых сборах и соревнованиях продолжительность учебного дня не регламентируется.

Ожидаемые результаты.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- правила выживания в условиях вынужденной автономии;
- правила поведения в экстремальной ситуации;
- основы службы в Вооруженных силах;
- историю ВС РФ, их состав, военную доктрину ВС РФ;
- основы ведения рукопашного боя;
- нормы Всероссийского спортивного комплекса «ГТО»

Должны уметь:

- пользоваться основными видами стрелкового оружия;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- ориентироваться на местности;
- оказывать первую (доврачебную) помощь;
- выполнять физические упражнения;
- применять полученные знания на практике.

Должны владеть:

- приемами строевой подготовки;
- основами самозащиты;
- способами выживания в экстремальных условиях;
- выполнять нормативы по физической подготовке, установленные «Наставлением по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации»;
- выполнять основные мероприятия, определенные уставом внутренней службы, строевым уставом, уставом гарнизонной, комендантской и караульной службы ВС РФ.

Результативность усвоения программы обучающимися проверяется в ходе военно-спортивных игр, соревнований, смотров, квалификационных экзаменов.

• Воспитательные и развивающие возможности:

- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни; чувства уважения к героическому наследию России и её государственной символике, патриотизма и долга по защите Отечества;
- Военная подготовка – это изучение военного дела, военно-спортивные соревнования, экскурсии в воинские части, учебно-полевые сборы.
- Физическое развитие направлено на формирование стойкого убеждения, что здоровье человека – это достояние государства и осуществляется через внеклассные мероприятия, посвященные физической культуре и спорту, организацию спортивных соревнований и туристических походов.

Логическим продолжением программы во внеурочное время является прохождение учебных военных сборов на базе воинской части.

• Специфика:

Предусматривает изучение основных положений, раскрывающих содержание обязательной подготовки молодежи к военной службе. Раскрывает содержание обязательной подготовки граждан к военной службе. В процессе изучения курса учащиеся получают начальные знания в области обороны, ознакомятся с основными положениями Военной доктрины Российской Федерации; получают сведения о Вооруженных Силах Российской Федерации, их структуре и предназначении для обеспечения национальной безопасности страны; уяснят роль и значение военно-патриотического воспитания молодежи в деле подготовки граждан России к выполнению конституционного долга по защите Отечества.

Содержание образования

Раздел I. Строевая подготовка. 17 часов.

Виды строев и их элементы. Направляющий и замыкающий. Интервал и дистанция. Колонна и шеренга. Одно-и двухшереножный строй. Воинское приветствие на месте. Внешний вид. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!». Подход к начальнику и отход от него. Воинское приветствие в движении. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», «Разойдись!». Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте. Прохождение торжественным маршем с отдаванием воинского приветствия.

Раздел II. Выживание в экстремальных ситуациях. 20 часов.

Психология выживания. Факторы риска. Формирование плана выживания. Тактика выживания. Общая схема действий в первые минуты аварии. Роль психической устойчивости человека в условиях автономного существования. Потеря ориентировки. Определение сторон

света с помощью компаса. Ориентирование по небесным светилам. Ориентирование по тени, по солнцу и часам. Ориентирование по карте и местным предметам. Движение по заданному курсу. Оценка расстояний. Поиск людей. Изготовление самодельного походного снаряжения и примитивной одежды и обуви. Укрытия для защиты от неблагоприятных климатических воздействий. Способы добычи огня и обустройство кострового бивака.

Раздел III. Оказание первой медицинской помощи в полевых условиях. 16 часов.

Понятие первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при ожогах. Первая медицинская помощь при ранениях. Основные виды повязок для перевязки ран. Первая медицинская помощь при вывихах, растяжениях, ушибах и переломах. Оказание первой медицинской помощи при солнечном и тепловом ударах. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях. Реанимационные мероприятия. Демонстрация приёмов оказания первой медицинской помощи пострадавшим. Защита от опасных животных и насекомых. Оказание первой медицинской помощи при укусах ядовитых змей и насекомых. Особенности выживания в различных климатогеографических зонах. Понятие первой медицинской помощи.

Раздел IV. Физическая подготовка. 18 часов.

Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Правила и умение выполнять утреннюю гимнастику. Развитие общей и специальной выносливости. Общефизическая подготовка. Развитие быстроты движений. Совершенствование элементов спортивных игр. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков преодоления полосы препятствий. Развитие ловкости специальными упражнениями. Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения. Бег по пересечённой местности. Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания и укрепления здоровья.

Раздел V. Огневая подготовка. 43 час.

Т.Б. при обращении с оружием и при проведении стрельб. Устройство пневматической винтовки. Устройство пневматической пистолета. Принцип работы. Частичная разборка. Замена манжеты. Прицеливание. Спуск. Дыхание во время прицеливания. Проверка правильности прицеливания. Меры безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Изготовка к стрельбе. Решение огневой задачи. Подготовка к стрельбе. Правила исходного положения. Выбор позиции. Определение расстояния до цели. Правила прицеливания. Спуск. Правила стрельбы по различным целям. Прицеливание. Выстрел. Уход за оружием. Отработка навыков плавного спуска. Физические упражнения для повышения выносливости. Физические упражнения при утомлении глаз. Корректировка при прицеливании. Производство стрельбы. Регулировка прицела. Подготовка к соревнованиям. Проверка правильности прицеливания.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения основ безопасности жизнедеятельности на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать

- основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности;
- начальную военную подготовку в войсках, основные этапы подготовки молодёжи к военной службе в Российской Федерации;
- правила размещения военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, основные элементы распорядка дня;
- основные мероприятия, проводимые в военной части по сохранению и укреплению здоровья военнослужащих;

- о назначении и составе суточного наряда, организации караульной службы;
- о строевых приёмах, правилах воинского приветствия без оружия на месте и в движении;
- о назначении и основных свойствах автомата Калашникова АК-74, порядке неполной разборки и сборке автомата;
- содержание тактической подготовки, общей характеристике современного боя, способах передвижения солдата в бою;
- мероприятия личной и общественной гигиены, мероприятия по сохранению и укреплению здоровья и закаливанию военнослужащих.

Уметь

- выполнять неполную разборку и сборку автомата Калашникова; вести стрельбу из автомата по неподвижным целям; владеть навыками безопасного обращения с оружием;
- проводить закаливание и контроль за состоянием своего здоровья;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки; выполнять физические упражнения в объеме требований, предъявляемых к молодому пополнению воинских частей;
- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе.

Календарно-тематическое планирование

Дата	№ урока	Тема урока	Форма аттестации	Изменения
Раздел I. Строевая подготовка. 17 часов.				
	1	Виды строев и их элементы. Направляющий и замыкающий. Интервал и дистанция.		
	2	Колонна и шеренга. Одно-и двухшереножный строй. Воинское приветствие на месте.		
	3	Внешний вид. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!».		
	4	Повороты на месте направо, налево, кругом.		
	5	Выполнение команд: «Выйти из строя на три шага», «Встать в строй»		
	6	Подход к начальнику и отход от него. Воинское приветствие в движении.		
	7	Повороты в движении: «Налево», «Направо», «Кругом».		
	8	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!», «Разойдись!».		
	9	Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте.		
	10	Размыкание от середины и смыкание.		
	11	Элементы строевого и походного шага: подъём ноги, вынос руки. Постановка ноги.		
	12	Движение строевым и походным шагом.		
	13	Отдание воинской чести на месте.		
	14	Повороты налево, направо, кругом.		
	15	Прохождение торжественным маршем с отдаванием воинского приветствия.	Зачет	
Раздел II. Выживание в экстремальных ситуациях. 20 часов.				

16	Психология выживания. Факторы риска. Формирование плана выживания. Тактика выживания.		
17	Общая схема действий в первые минуты аварии.		
18	Роль психической устойчивости человека в условиях автономного существования.		
19	Правила подачи сигналов бедствия.		
20	Потеря ориентировки.		
21	Определение сторон света с помощью компаса.		
22	Ориентирование по небесным светилам.		
23	Ориентирование по тени, по солнцу и часам.		
24	Ориентирование по карте и местным предметам.		
25	Движение по заданному курсу.		
26	Оценка расстояний.		
27	Поиск людей.		
28	Изготовление самодельного походного снаряжения и примитивной одежды и обуви.		
29	Укрытия для защиты от неблагоприятных климатических воздействий.		
30	Способы добычи огня и обустройство кострового бивака.		
31	Поиск и использование водоисточников. Организация питьевого режима.		
32	Использование для питания дикорастущих съедобных растений, плодов, ягод.	Зачет	
Раздел III. Оказание первой медицинской помощи в полевых условиях. 16 часов.			
33	Понятие первой медицинской помощи.		
34	Первая медицинская помощь при ожогах.		
35	Первая медицинская помощь при ранениях.		
36	Основные виды повязок для перевязки ран.		
37	Первая медицинская помощь при вывихах, растяжениях, ушибах и переломах.		
38	Оказание первой медицинской помощи при солнечном и тепловом ударах.		
39	Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.		
40	Реанимационные мероприятия.		
41	Демонстрация приёмов оказания первой медицинской помощи пострадавшим.		
42	Защита от опасных животных и насекомых.		
43	Оказание первой медицинской помощи при укусах ядовитых змей и насекомых.		
44	Особенности выживания в различных климатогеографических зонах.		
45	Понятие первой медицинской помощи.	Зачет	
Раздел IV. Физическая подготовка. 18 часов.			
46	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
47	Объективные и субъективные показатели		

		самоконтроля.		
	48	Правила и умение выполнять утреннюю гимнастику.		
	49	Развитие общей и специальной выносливости.		
	50	Общезначительная подготовка. Развитие быстроты движений.		
	51	Совершенствование элементов спортивных игр.		
	52	Развитие скоростно-силовых способностей.		
	53	Совершенствование навыков преодоления полосы препятствий.		
	54	Развитие ловкости специальными упражнениями.		
	55	Развитие силовых способностей.		
	56	Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
	57	Упражнения на развитие гибкости.		
	58	Общеразвивающие упражнения. Бег по пересечённой местности.		
	59	Упражнения на развитие общей выносливости.		
	60	Правила использования факторов окружающей природной среды для закаливания и укрепления здоровья.		
	61	Виды закаливания.	Зачет	
Раздел V. Огневая подготовка. 43 часа.				
	62	Т.Б. при обращении с оружием и при проведении стрельб.		
	63	Устройство пневматической винтовки.		
	64	Устройство пневматической пистолета.		
	65	Принцип работы. Частичная разборка.		
	66	Замена манжеты.		
	67	Прицеливание. Спуск.		
	68	Дыхание во время прицеливания.		
	69	Проверка правильности прицеливания.		
	70	Меры безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Изготовка к стрельбе.		
	71	Решение огневой задачи. Подготовка к стрельбе.		
	72	Правила исходного положения.		
	73	Выбор позиции.		
	74	Определение расстояния до цели.		
	75	Правила прицеливания. Спуск.		
	76	Правила стрельбы по различным целям.		
	77	Прицеливание. Выстрел.		
	78	Уход за оружием.		
	79	Пристрелка.		
	80	Проверка правильности прицеливания.		
	81	Исходное положение при стрельбе из положения лёжа с упора.		
	82	Изготовка к стрельбе. Стрельба из положения, лёжа с упора.		

	83	Отработка навыков при стрельбе лёжа с упора.		
	84	Исходное положение при стрельбе из положения сидя с упора.		
	85	Изготовка к стрельбе. Стрельба из положения сидя с упора.		
	86	Отработка навыков при стрельбе сидя с упора.		
	87	Стрельба с корректировкой прицеливания.		
	88	Исходное положение при стрельбе из положения с колена.		
	89	Изготовка к стрельбе. Стрельба из положения с колена.		
	90	Отработка навыков при стрельбе с колена.		
	91	Исходное положение при стрельбе из положения стоя.		
	92	Исходное положение при стрельбе из положения стоя.		
	93	Отработка навыков при стрельбе стоя.		
	94	Соревнования по стрельбе лёжа с упора. Разборка, чистка, смазка, сборка.		
	95	Приёмы и техника стрельбы с руки лёжа. Дыхание при прицеливании.		
	96	Проверка правильности прицеливания.		
	97	Отработка навыков плавного спуска.		
	98	Физические упражнения для повышения выносливости.		
	99	Физические упражнения при утомлении глаз.		
	100	Корректировка при прицеливании. Производство стрельбы.		
	101	Регулировка прицела.		
	102	Подготовка к соревнованиям. Проверка правильности прицеливания.	Зачет	
ВСЕГО:			144 часа	

Перечень учебно-методического обеспечения.

Класс	Учебники (автор, название, год издания, кем рекомендован или допущен, издательство)	Методические материалы	Дидактические материалы	Материалы для контроля	Интернет-ресурсы
10	1.«Основы безопасности жизнедеятельности». А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. Издательство	1.Раздаточные материалы по основам безопасности жизнедеятельности. Евлахов, В. М. 10–11 кл. – М.: Дрофа, 2004г.	1.«Основы безопасности жизнедеятельности». 10 класс. Поурочные планы. По учебнику	1.«Основы безопасности жизнедеятельности». 5 – 11 классы. С.С.Соловьёв Тесты. 2003г. 2.Оценка	http://it-n.ru/; www.schol-collectijn.edu.ru http://www.schol

	<p>«Просвещение», 2014 2.А.Т.Смирнов, В.А.Васнев «Основы Военной службы». Издательство «Дрофа», 2014 года.</p>	<p>2. Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок» - М.: ГБОУ ЦДТ «Щит», 2010 г.</p>	<p>А.Т. Смирнова. Автор В.А. Шкенёв. Волгоград: Учитель. 2006 год.</p>	<p>качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам безопасности жизнедеятельности / авт.-сост. Г. А. Колодницкий, В. Н. Латчук, В. В. Марков, С. К. Миронов, Б. И. Мишин, М. И. Хабнер. – М.: Дрофа, 2002</p>	
--	--	---	--	---	--

Список литературы.

1. Вестник военной информации. М. Военинформ Министерства обороны Р.Ф.
2. Журналы ОБЖ, 1996-2004 года.
3. Общевоинские уставы.
4. «Основы безопасности жизнедеятельности» 10 класс. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. Издательство «Просвещение» 2014 год.
5. Основы военной службы. А.Т. Смирнов, В.А. Васнев. Дрофа, Москва 2014 год.
6. Пособие по методике строевой подготовки. М. Воениздат МО СССР, 1978 год.
7. Программа ОБЖ, М. Просвещение. 1998 год.
8. Программа ОБЖ 1 -11-е классы М. Просвещение, 1997 год.
9. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке. Строевая подготовка. Сборник план-конспектов.М. 1970 год.
10. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. Питер Дарман. Формула-пресс. Русское издание, 1990 год.
11. Физическая подготовка юношей к службе в армии. Учебное пособие. В.И. Усаков. Красноярск, книжное издательство, 2006 год.
12. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. – М.: «ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001 г.
13. Кинль В.А. Пулевая стрельба.
14. Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок» - М.: ГБОУ ЦДТ «Щит», 2010 г.
15. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия: методические указания / сост. Д.П. Киселёв. – Ульяновск: УлГТУ, 2011 г.
16. Иткис М.А. «Специальная подготовка стрелка-спортсмена».
17. В.И. Усаков. Физическая подготовка юношей к службе в армии. Учебное пособие. Красноярск, книжное издательство, 2006 год.
18. А.А. Ильин. Первые действия в экстремальной ситуации. М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002 год.