

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 15  
от 31.05 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»  
  
«1» сентября 2023 год

**Дополнительная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарной  
направленности  
«Выстрел»**

возраст учащихся 11-18 лет  
срок реализации программы – 3 года  
количество часов - 666  
ID- номер программы в Навигаторе - 1091

Педагог дополнительного образования  
Дроздовский Данил Григорьевич

г. Нарьян-Мар  
2023 г.

## Содержание

1. Паспорт Программы-----	3
2. Пояснительная записка-----	4
3. Режимы учебного процесса-----	7
4. Учебный план-----	8
5. Календарный учебный график-----	9
6. Содержание изучаемого курса -----	11
7. Планируемые результаты-----	14
8. Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства) -----	15
9. Материально-техническое обеспечение -----	16
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов-----	17

**Паспорт дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы**

Ф.И.О. автора/ авторов	Дроздовский Данил Григорьевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность Программы	социально-гуманитарная
Продолжительность реализации Программы	3 года
Объём часов по годам обучения	1 год обучения – 222 часа; 2 год обучения – 222 часа; 3 год обучения – 222 часа.
Возраст учащихся	11-18
Цель программы	патриотическое, физическое, интеллектуальное развитие личности и лидерских качеств
Сроки реализации программы	2023-2026 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» социально-гуманитарной направленности «Выстрел» (далее – Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.б. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

*Направленность программы* – социально-гуманитарная. Программа «Выстрел» направлена на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина России – патриота Родины, способной успешно выполнять гражданские обязанности.

Важную роль в подготовке молодежи к жизни играет нравственное поведение, идеалы и ценности, в соответствии с которыми дети выбирают себе профессию,

стиль жизни, строят свое будущее. Военно-патриотическое воспитание является основой для подготовки морально устойчивых личностей с активной гражданской позицией, физически развитых будущих защитников нашего отечества.

*Уровень усвоения – базовый.*

Программа представляет собой современное понимание значимости гражданско-патриотического воспитания, как одного из приоритетных направлений системы образования в целом.

В Программе отражены основные цели, задачи, мероприятия по развитию системы военного воспитания, образования и просвещения, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.

*Актуальность* Программы в том, что в рамках изучаемого курса дети и подростки группы "риска" научатся саморегуляции, дисциплине, работать в команде, сознательно управлять своими эмоциями, освоят элементы военного образования. Патриотизм формируется в процессе обучения, социализации и воспитания школьников. Патриотизм проявляется в поступках и в деятельности человека. Зарождаясь из любви к своей малой Родине, патриотические чувства, пройдя через целый ряд этапов на пути к своей зрелости, поднимаются до общегосударственного патриотического самосознания, до осознания любви к Родине, к своему Отечеству.

*Новизна* в том, что вместе с образовательным компонентом дети и подростки на практике получают военно-тактические знания, физическую подготовку, умения работать в команде, навыки обращения со стрелковым оружием на макетах лазертаг-оборудования.

*Воспитательная работа* в клубе направлена на формирование личности ребенка. Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию у учащихся высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Патриотическое воспитание осуществляется в процессе социализации молодёжи в различных сферах жизнедеятельности общества путём участия в работе различного рода движений, акций, инициатив, мероприятий. Совместная работа и тренировки выполняют важную задачу сплочения детского коллектива.

*Язык реализации Программы: русский.*

*Цель:* создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному развитию личности и лидерских качеств, и командообразование.

*Задачи Программы:*

- воспитание патриотизма и гордости за Отечество, уважения к истории страны, края;
- расширение спектра активных форм и методов работы по данному направлению;
- осознание учащимися своего долга по защите России;
- морально-психологическая подготовка к службе в Вооружённых силах РФ (быть контактными, уметь строить взаимоотношения с другими людьми);
- выработка необходимых физических качеств, выполнение нормативов физической подготовки;
- приобретение умений и навыков в преодолении препятствий природного и специального характера;

- приобщение к здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек;
- изучение истории Вооружённых сил России;
- получение знаний о различных видах вооружения и боевой технике;
- знакомство с важнейшими положениями воинских уставов.

*Объём и срок реализации Программы:* программа разработана на три года обучения. На освоение программы отводится 222 часа в год, всего 666 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю 2 часа теории и 4 часа практики. 74 часа теории, 148 часов практики. Обучение рассчитано на детей и подростков 11-18 лет. В зависимости от условий, возраста участников программа может меняться и дополняться в течение обучения.

Среди основополагающих принципов военно-патриотического воспитания выделяют: научность; гуманизм; демократизм; приоритетность исторического, культурного наследия России, её духовных ценностей и традиций; системность; преемственность и непрерывность в развитии молодежи; направленность на развитие возможностей, способностей и качеств каждой личности на основе индивидуального подхода; тесная и неразрывная связь с другими видами воспитания.

## Режимы учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
2023-2024 учебный год	12-15	6	11-12 лет
2024-2025 учебный год	12-15	6	13-14 лет
2025-2026 учебный год	12-15	6	15-17 лет

## Учебный план

### Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	2		2
2	ОФП	4	46	50
3	Медико-санитарная подготовка	20	12	32
4	Строевая подготовка	22	38	60
5	Вооружённые Силы Российской Федерации	14		14
6	Виды тактических игр	6		6
7	Виды оружия	10	12	22
8	Страницы истории НАО	18		18
9	Походы, экскурсии, итоговые соревнования		18	18
Итого		96	126	222

### Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	2		2
2	ОФП	2	46	48
3	Медико-санитарная подготовка	8	12	20
4	Маскировка	16	8	24
5	Тактическая подготовка	14	8	22
6	Огнестрельное оружие	20	26	46
7	Пожарная безопасность	8	2	10
8	Великая Отечественная Война	20		20
9	Походы, экскурсии	6	24	30
Итого		96	126	222

### Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение	2		2
2	ОФП		18	18
3	Основы туризма	8	16	24
4	Изучение уставов ВС РФ	10		10
5	Структура Вооружённых Сил Российской Федерации	12		12
6	Тактическая подготовка	36	18	54
7	Страницы истории	6		6
8	Проведение соревнований, игр		96	96
Итого		74	148	222

## Календарный учебный график

### Первый год обучения

№	Название раздела, темы	Часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Введение	2	2									2
2	ОФП	50	6	6	8	6	4	4	6	4	6	50
3	Медико-санитарная подготовка	32	8		8	2	4	2	6		2	32
4	Строевая подготовка	60	8	10	2	8	2	10	4	12	4	60
5	Вооружённые Силы Российской Федерации	14		4	2				4		4	14
6	Виды тактических игр	6		2			2	2				6
7	Виды оружия	22		2	2	6	4	2	2	2	2	22
8	Страницы истории НАО	18		2	2	4	2		2	2	4	18
9	Походы, экскурсии, итоговые соревнования	18	4		2		2	4	2		2	18
	<b>Итого</b>	<b>222</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>222</b>

### Второй год обучения

№	Название раздела, темы	Часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Введение	2	2									2
2	ОФП	48	6	6	4	8	6	4	6	4	4	48
3	Медико-санитарная подготовка	20	4		4	4		4		4		20
4	Маскировка	24	4	4	4		4		4	4		24
5	Тактическая подготовка	22		4		6	4	6			2	22

6	Огнестрельное оружие	46	8		8	8		8	8		6	46
7	Пожарная безопасность	10		2			4		2	2		10
8	Великая Отечественная Война	20		2	4		2		2	4	6	20
9	Походы, экскурсии	30	4	8	2			2	4	4	6	30
	Итого	222	28	26	26	26	20	24	26	22	24	222

### Третий год обучения

№	Название раздела, темы	Часов в год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1	Введение	2	2									2
2	ОФП	18	4	2	4				4	4		18
3	Основы туризма	24	2		4	2	2	4		4	2	24
4	Изучение уставов ВС РФ	10	2	2		2	2		2			10
5	Структура Вооружённых Сил Российской Федерации	12			4			4	4			12
6	Тактическая подготовка	54	6	10	4	10	6	2	6	2	8	54
7	Страницы истории	6					2	2			2	6
8	Проведение соревнований, игр	96	12	12	10	12	8	12	10	10	12	96
	Итого	222	28	26	26	26	20	24	26	22	24	222

## Содержание программы

### *1 год обучения*

1. Вводное занятие. Рассказ – беседа об учебной программе. Инструктаж по мерам и технике безопасности при проведении теоретических и практических занятий.
2. ОФП - система физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений:  
Скорость – бег на 100м.  
Выносливость – бег на 2 – 3 км.  
Силовая подготовленность – подтягивания, пресс.
3. Медико-санитарная подготовка. Задача первой медицинской помощи состоит в том, чтобы простейшими средствами спасти жизнь пострадавшему, облегчить его страдания, предотвратить развитие возможных осложнений, уменьшить тяжесть травмы или заболевания.
4. Строевая подготовка. Строй и основные его элементы. Выполнение строевых приёмов по команде. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Строевые приёмы без оружия. Повороты на месте. Навыки выполнения действий по командам в движении строевым шагом. Техника строевого шага и бега. Отработка строевого шага и движения отделения бегом. Строи отделения. Навыки в перестроениях из одной шеренги в две и наоборот.
5. Вооружённые Силы Российской Федерации. Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды Вооружённых Сил и рода войск. Сухопутные войска, вооружённо–воздушные силы, военно–морской флот, отдельные рода войск, ракетные войска стратегического назначения. История создания и их предназначение.
6. Виды тактических игр. Информация о видах военно - тактических игр, работа оборудования, технические характеристики, техника безопасности, правила игр.
7. Виды оружия. Раздел посвящен истории оружия. Здесь мы познакомимся с техническими характеристиками оружия различных эпох, начиная от древнего холодного оружия и заканчивая современным огнестрельным.
8. Страницы истории НАО 1941-1945 г. История Ненецкого автономного округа в годы великой отечественной войны. Оленно-транспортные батальоны.
9. Походы, экскурсии.

### *2 год обучения*

1. Введение. Рассказ – беседа об учебной программе. Инструктаж по мерам и технике безопасности при проведении теоретических и практических занятий.
2. ОФП система физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений:  
Скорость – бег на 100м.  
Выносливость – бег на 2 – 3 км.  
Силовая подготовленность – подтягивания, пресс.

3. Медико-санитарная подготовка. Задача первой медицинской помощи состоит в том, чтобы простейшими средствами спасти жизнь пострадавшему, облегчить его страдания, предотвратить развитие возможных осложнений, уменьшить тяжесть травмы или заболевания
4. Маскировка. Занятие посвящено видам и способам маскировки на местности, общая и индивидуальная маскировка.
5. Тактическая подготовка. Перемещение группы колонной и линией. Ориентирование на местности работа с картой. Невербальное общение язык жестов. Настройка и общение по рации.
6. Огнестрельное оружие. История автомата Калашникова, сборка и разборка.
7. Пожарная безопасность. Признаки пожара. Первичные средства пожаротушения, где хранятся и как ими пользоваться. Как вести себя при эвакуации.
8. Изучение УГК и КС ВС РФ. Основные положения УГК и КС РФ, статьи и приказы. Правовая форма уставов.
9. Великая Отечественная Война. История масштабных битв. Сталинградская битва. Ленинградская блокада. Битва за Москву. Медали и ордена во время Великой Отечественной Войны.
10. Походы, экскурсии.

### *3 год обучения*

1. Введение. Рассказ – беседа об учебной программе. Инструктаж по мерам и технике безопасности при проведении теоретических и практических занятий.
2. ОФП система физических упражнений, направленных на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений:  
Скорость – бег на 100м.  
Выносливость – бег на 2-3 км.  
Силовая подготовленность – подтягивания, пресс.
3. Основы туризма организация и усвоение туристических навыков по горному, пешеходному туризму. Усвоение навыков веревочного курса. Разведение костров и установка бивака. Строительство переправ.
4. Медико-санитарная подготовка Задача первой медицинской помощи состоит в том, чтобы простейшими средствами спасти жизнь пострадавшему, облегчить его страдания, предотвратить развитие возможных осложнений, уменьшить тяжесть травмы или заболевания;
5. Вооружение Российских ВС - Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды Вооружённых Сил и рода войск. Сухопутные войска. Военно-воздушные силы. Военно-морской флот. Отдельные рода войск. Ракетные войска стратегического назначения. История создания и их предназначение.
6. Тактическая подготовка. Перемещение группы колонной и линией. Ориентирование на местности. Работа с картой. Невербальное общение язык жестов. Настройка и общение по рации.
7. «Страницы истории». История масштабных битв. Сталинградская битва. Ленинградская блокада. Битва за Москву. Медали и ордена во время Великой Отечественной Войны.

## 8. Проведение игр.

*Методическое обеспечение образовательной программы.*

Данная Программа представляет собой систему работы по внеурочной деятельности добровольного объединения учащихся различных возрастных групп. При проведении занятий используется принцип наглядности, с этой целью применяются: плакаты, учебное оружие и снаряжение, макеты вооружения, личный показ преподавателя, видеофильмы, наглядные пособия, веревки, оборудование для проведения игр «Лазертаг», карты, мультимедийная установка, туристическое снаряжение.

Работа коллективная и групповая проводится в форме теоретических, практических и тренировочных занятий. Для достижения целей программы при необходимости возможно привлечение специалистов и заинтересованных лиц к совместной работе.

Эффективность обучения и воспитания достигается с использованием различных форм, методов и приемов обучения, включающих:

- тематические игры;
- конкурсы и викторины;
- уроки мужества;
- встречи с ветеранами, воинами запаса и военнослужащими;
- экскурсии в городской музей;
- различные игры, знакомящие подростков с жизнью и деятельностью войск.

Применяемые технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровье сберегающие технологии;
- новые информационно (компьютерные) технологии.

## Планируемые результаты

В результате освоения программного материала ожидается формирование и овладение учащимися универсальных учебных действий:

- знание истории и боевых традиции Вооружённых сил РФ;
- правильно и безопасно обращаться с оружием;
- выполнять полную и неполную сборку автомата Калашникова;
- метко стрелять;
- развить общефизические качества (реакция, выносливость);
- выполнять комплексы физических упражнений;
- оказать первую медицинскую помощь при травмах и ранениях;
- оказать помощь при чрезвычайных ситуациях;
- выживать в экстремальных ситуациях;
- научиться ориентироваться на местности по карте и без неё;
- ориентироваться на местности;
- работать в коллективе;
- развить морально – волевые качества;
- выполнять строевые команды на месте и в движении;
- соблюдать дисциплину;
- выполнять правила внутреннего распорядка;
- осознать себя как индивидуальность;
- способность к самооценке своих действий и поступков;
- проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь;
- усвоить гуманистические, демократически и традиционные ценности многонационального российского общества;
- уметь самостоятельно определять цель при выполнении работы;
- выстраивать последовательность необходимых операций;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- уметь сотрудничать с взрослыми и сверстниками в процессе совместной деятельности;
- работать индивидуально и в группе;
- сознавать ответственность за общее дело.

## Материально-техническое обеспечение

- методические разработки по темам Программы;
- подборка информационной справочной литературы;
- сценарии массовых мероприятий, разработанные для досуга учащихся;
- наглядные пособия по темам;
- карты индивидуального пользования по темам;
- образцы творческих работ;
- инструктаж последовательного выполнения работы;
- новые педагогические технологии в образовательном процессе;
- видео и фотоматериалы;
- веревки;
- оборудование для проведения игр «Лазертаг»;
- карты;
- мультимедийная установка;
- туристическое снаряжение;
- альпинистское снаряжение;
- компасы;
- макеты автоматов;
- спортивная площадка.

## Формы и периодичность текущего контроля, и промежуточная аттестация (оценочные средства)

Реализация программы: участие в различных соревнованиях, слетах военно-спортивного и туристического направления.

Программа призвана помочь каждому школьнику осмыслить его место в жизни, приобщаться к целому ряду ценностей, понятий, помочь сформулировать собственный взгляд на жизнь, своё мировоззрение и в то же время знать и уважать прошлое и настоящее своего народа, своего края, своей семьи.

Проверка результативности обучения, воспитания и развития учащихся осуществляется методом постановки контрольных вопросов, тестирования, анкетирования, анализа результатов конкурсов и соревнований.

<i>Вид контроля</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Сроки контроля</i>
Входной контроль	Опрос, анкетирование детей	Сентябрь
Промежуточный контроль	1. Тестирование. 2. Выполнение практических заданий	Декабрь Май
Итоговая аттестация	1. Тестирование 2. Выполнение практических заданий 3. Проведение итоговых соревнований	По окончании обучения на каждом уровне программы или по окончании всего периода обучения по программе

## Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Абрамова С.В. Система гражданского образования школьников: воспитание гражданской активности, социально-правовое проектирование, изучение гуманитарного права - М.: Глобус, 2006.- 224 с.
2. Аверина Н.Г. О духовно-нравственном воспитании школьников. Начальная школа // Российская школа. - 2011. - №11. - С.68 - 71.
3. Агапова И.А. Мы - патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия: 1-11 классы. - М.: ВАКО, 2010. - 368 с.
4. Азаров Ю. Педагогическое искусство патриотического воспитания школьников // Дополнительное образование. - 2013. - №6. - С.3 - 7.
5. Александрова Е.Ю. Система патриотического воспитания в ОУ: планирование, педагогические проекты, разработки тематических занятий и сценарии мероприятий - Волгоград: Учитель, 2007. - 203 с.
6. Батурина Г.И. Нравственное воспитание школьников на народных традициях - М.: Народное образование, 2002 - 112с.
7. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков методическое пособие / Н К. Беспятова, Д.Е. Яковлев - М.: Айрис Пресс: Айрис дидактика, 2006. - 189 с.
8. Быков А.К. Событийный подход в патриотическом воспитании школьников // Воспитание школьников. - 2009. - №7. - С. 21 - 24.
9. Боевой устав по организации и ведению общевойскового боя, часть III. М.: Воениздат, 2009 года.
10. Боевой устав по организации и ведению общевойскового боя, часть III. М.: Воениздат, 2009 года.
11. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Организация дополнительного образования детей: Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 192 с.
12. Журавская Т.В. Патриотическое воспитание: Нормативные правовые документы. - 2-е изд., перераб. - М.: ТЦ Сфера, 2006. - 96 с.
13. Маханева М.Д. Нравственно-патриотическое воспитание детей младшего возраста - М.: АРКТИ, 2004. - 69 с.
14. Микрюков В.Ю. Военно-патриотическое воспитание в школе: 1-11 классы - М.: ВАКО, 2009. - 192 с.
15. Пашкович И.А. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработка занятий - Волгоград: Учитель, 2006. - 169 с.
16. Приходько, В. И Актуальность проблемы воспитания патриотизма и готовности молодежи к защите Отечества / В.И. Приходько // Молодежь и общество. - 2011. - №2. - С.53 - 57.
17. Райхлина Е.Л. Использование литературного наследия в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Воспитание школьников. - 2009. - №9. - С.26 - 28.
18. Руководство по автомату АК74 (АКС74, АК74Н, АКС74Н) и ручному пулемету РПК74 (РПКС74, РПК74Н, РПКС74Н). М.: Воениздат, 1984
19. Черноусова Ф.П. Классные часы, беседы о нравственном и патриотическом воспитании: учебное пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2012. - 112 с.

20. Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск, книга 1. М.: Воениздат, 1991.
21. Шелест О.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях. 2004.

*Электронные информационные ресурсы*

<https://yandex.ru/video/preview/5834246905750046716?parentreqid=1588053012547847-894505279053291745600291-production-app-host-sas-weby25>

<https://www.youtube.com/watch?v=1-ZodOyjKOU>

<http://fremus.narod.ru/java/h02/nvp85.html>

<http://sodpm.ru/Book/PageConstructor?pageid=65>

<https://nastavleniya.ru/AK74/ak74.html>

<https://fireman.club/conspects/tema-osnovy-organizacii-i-metodiki-provedeniya-zanyatij-po-fizicheskoy-podgotovke-formy-i-soderzhanie-samostoyatelnyx-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami/>

<https://djvu.online/file/CWGq8YPG7oft4>