

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 412
Петродворцового района Санкт-Петербурга имени М.А. Аветисяна

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 412
Протокол № 7
от «26» августа 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Зарница» (1 год обучения)
На 2021-2022 учебный год**

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы: педагог дополнительного образования
Прохоренко Алексей Алексеевич

Санкт-Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа «Зарница» разработана для учащихся 6 – 10 классов ГБОУ №412 г. Санкт-Петербурга и направлена на подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнению конституционного долга по защите Отечества и участие в районном мероприятии - оборонно-спортивной и туристской игре «Зарница».

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. (Распоряжение КО от 01.03.2017 № 617-р).

Направленность образовательной программы дополнительного образования – военно-спортивная.

Актуальность программы

В национальной доктрине образования определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной и профессиональной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуры других народов.

Изменения военно-политической обстановки в мире требует отлаженной работы системы патриотического воспитания подрастающего поколения. В связи с этим значительно возросла роль образовательных учреждений, детских и молодежных организаций, способствующих нравственно-патриотическому становлению детей и молодежи, подготовке их к самостоятельной жизни.

Новизна программы.

Данная программа позволяет придать патриотическому воспитанию школьников системный и целенаправленный характер, упорядочить подготовку к оборонно-спортивной и туристской игре «Зарница».

Педагогическая целесообразность.

Программа направлена на повышение интереса учащихся 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.

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Зарница» направлена на подготовку подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах, выполнению конституционного долга по защите Отечества и участию в районных соревнованиях – оборонно-спортивной и туристской игре «Зарница».

Адресат программы.

Данная программа разработана для детей 11- 17 лет. Срок обучения по программе 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю: по 2 часа из расчета 72 часа в год.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

Режим занятий

Программа по зарнице реализуется на базе ГБОУ СОШ №412. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию для групп первого года обучения. Каждая группа разбивается на подгруппы с целью профилактики распространения вирусных инфекций. В связи с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 №20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции» запрещается принимать в одну группу обучающихся с разных классов. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Цель программы: формирование гражданско-патриотических качеств личности, способной к самообразованию и самосовершенствованию.

Задачи:

обучающие:

- знакомство с историей Вооруженных Сил РФ;
- знакомство с символами воинской славы, Боевым Знаменем;
- знакомство со стрелковым оружием;
- формирование навыка использования стрелкового оружия;
- овладение приемами первой медицинской помощи и выживания в экстремальной ситуации;
- знакомство с правилами дорожного движения;
- формирование навыка их применения;
- знакомство с «Азбукой пожарной безопасности»;
- формирование навыка действий при учебной пожарной тревоге;

развивающие:

- развитие выносливости, ловкости, физической силы юнармейцев через занятия военно-прикладным многоборьем;
- развитие аккуратности, чистоплотности, дисциплинированности,

- развитие навыка четко следовать приказам командира,

воспитательные:

- воспитание патриотизма как преданности и любви к своему Отечеству;
- воспитание чувства глубокой ответственности за выполнение требований присяги, верности воинскому долгу, Боевому Знамени части (Флагу корабля) как символу воинской чести, доблести и славы;
- воспитание ответственности за принятые решения и поступки, самостоятельности;
- воспитание коллективизма

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Задачи программы «Зарница» решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Предполагается, что к окончанию обучения по программе учащиеся приобретут начальные знания по основам военной подготовки, оказанию первой доврачебной помощи. Освоив программу, учащиеся смогут приобрести те знания и умения в области военных знаний, которые помогут им в дальнейшем, например, в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций, в период несения воинской службы.

Предметные результаты.

Учащиеся должны знать

- основные вехи в истории Вооруженных сил Российской Федерации;
- символы воинской славы, Боевые Знамена;
- воинские звания сухопутных войск Российской Армии и Военно-Морского Флота Российской Федерации;
- нормативы физической подготовки для прохождения военизированной полосы препятствий и военизированного кросса;
- правила техники безопасности и основные приемы при работе с оружием;
- порядок неполной разборки и сборки автомата Калашникова и правила поведения во время стрельбы;
- команды и приказы военнослужащему, находящемуся в строю, при осуществлении доклада командиру, при передвижении в строю;
- азбуку пожарной безопасности, виды огнетушителей и знаков безопасности;
- правила ПДД;
- медицинские термины,
- основы при оказании доврачебной помощи;
- лекарственные травы, растения и грибы.

Учащиеся должны научиться:

- уважительно относиться к символам воинской славы;
- осуществлять неполную сборку разборку автомата Калашникова в связи с установленными нормативами и порядками проведения сборки- разборки автомата;
- осуществлять алгоритм снаряжения магазина АК-74 патронами (15, 30 штук);
- вести прицельную стрельбу из положений лежа;
- четко и последовательно осуществлять команды, выполнять приказы командира и осуществлять доклад о выполнении поставленной задачи;
- использовать знание правил ПДД на практике;
- выполнять нормативы физической подготовки для прохождения военизированной полосы препятствий и военизированного кросса;
- проводить учебную пожарную тренировку, соблюдая правильный алгоритм действий;

- применять на практике правильный алгоритм оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего;
- оказывать элементарную доврачебную помощь;

Метапредметные результаты.

Учебно-интеллектуальные умения

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач,
- осуществлять поиск информации, анализировать и отбирать информацию,
- анализировать изображения, тексты при выполнении практических и самостоятельных работ;

Учебно-коммуникативные умения

- слушать и слышать педагога;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- представить итог проделанной работы, отвечая на заданные вопросы;
- отстаивать свою позицию;

Учебно-организационные умения и навыки

- умение организовать свое рабочее место;
- навык соблюдения правил по технике безопасности в процессе деятельности;
- умение планировать, организовывать, контролировать и оценивать выполненную работу в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение правильно распределять учебное время на выполнение заданий;
- умение аккуратно и чётко выполнять задание.

Личностные результаты.

Организационно-волевые качества:

- принятие и освоение социальной роли учащегося,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- умение переносить предлагаемые нагрузки в течение занятия;
- активное побуждение к практическим действиям;
- контроль своих поступков.

Ориентационные качества:

- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно, соответственно возрасту, судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений;
- мотивация к творческому труду, работе на результат;
- стремлению к совершенствованию своих способностей и ориентацию на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- бережное отношение к материальным и духовным ценностям;

- чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий, которым уделяется внимание в программе;
- осознание своей национальности, уважение культуры и традиции народов России и мира.

Поведенческие качества:

- знание моральных норм и сформированных морально-этических суждений;
- умение оценивать свои поступки и действия других с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- восприятие общих дел объединения как своих собственных;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Вводное занятие.

Теория: Знакомство с членами военно-патриотического кружка. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Входной контроль по определению уровня подготовки учащихся. Планирование работы.

2. Вооруженные силы Российской Федерации -- защитники нашего Отечества.

2.1. Вооруженные силы Российской Федерации. История Вооруженных сил.

Теория: Понятие «Вооруженные силы». Значение Вооруженных сил. Необходимость создания Вооруженных сил в Российском государстве. История Вооруженных сил России. Вооруженные силы в 1990 годы. Вооруженные силы в 2000 годы. Вооруженные силы после Пятидневной войны. Командование Вооруженными силами.

2.2. Реформы Вооруженных сил.

Теория: Реформы Вооруженных сил. Изменения в командном составе Вооруженных сил Российской Федерации, внешнем виде военнослужащих, видах вооружения.

2.3. Структура Вооруженных сил и основные задачи.

Теория: Структура и назначения Вооруженных сил Российской Федерации. Отличия внутренних войск от регулярной армии. Несение службы в мирное и военное время.

3. Символы воинской чести.

3.1. Военная присяга.

Теория: Военная присяга, ее значение для военнослужащего. Содержание военной присяги.

Практика: Порядок приведения к присяге. Просмотр отрывков из фильма «Военная присяга».

3.2. Боевые Знамена.

Теория: Краткая история боевых знамен страны с древности до наших дней. Боевые знамена Вооруженных Сил РФ. Значения знамен. Символы знамен.

Практика: Сбор материала о знамёнах Вооруженных Сил РФ.

4. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.

4.1. Уставы Вооруженных сил Российской Федерации.

Теория: Уставы Вооруженных Сил РФ. Назначение уставов, основные разделы.

4.2. Основные положения Строевого Устава.

Теория: Строевой Устав. Основные положения Строевого Устава. Значение Строевого Устава. Несение суточного наряда. Распорядок дня. Несение караульной службы.

Практика: Развод суточного наряда. Несение службы дневального и дежурного по роте.

5. Строевая подготовка.

5.1. Виды строевой подготовки.

Теория: Виды строя. Передвижение в строю. Перестроение из одно шереножного строя в двухшереножный строй. Смыкание и размыкание в одно шереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Передвижение в составе знаменной группы.

Практика: Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни.

5.2. Выполнение строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения).

Теория: Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Повороты направо, налево, кругом при передвижении строя. Подача и выполнение команд в строю. Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира. Переход с походного шага на строевой шаг. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину», «влево», «вправо» при передвижении строя.

Практика: Отработка строевых приемов. Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, Походный шаг. Повороты в движении: «направо», «налево», «кругом – марш». Развернутый строй одно шереножный, двух шереножный, развернутый строй отделения и взвода. Перестроения из одно шереножного в двух шереножный строй. Размыкание влево, вправо. Отработка строевой песни при передвижении.

6. Огневая подготовка.

6.1. Неполная сборка и разборка автомата Калашникова (АК-74).

Теория: Неполная сборка и разборка автомата Калашникова (АК-74). Понятие. Порядок разборки и сборки автомата. Ошибки при разборке и сборке автомата Калашникова.

Практика: Тренировка по неполной сборке и разборке автомата. Неполная сборка и разборка автомата на время.

6.2. Интерактивный тир.

Теория: Правила нахождения на огневом рубеже. Правила стрельбы из положений лежа и стоя. Изучение процессов происходящих при производстве выстрела, законов внешней и внутренней баллистики.

Практика: Отработка стрельбы из положений лежа и стоя.

7. Медико-санитарная подготовка.

7.1. Медицинские термины.

Теория: Медицинские термины: виды травм, ранений, кровотечений, утоплений, степени тяжести ожогов, отморожений. Знакомство с терминами: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение. Понятия: антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина. Повторение основ строения человека: скелет, конечность, кость, артерия, вена.

Практика: Письменный тест на знание медицинских терминов.

7.2. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Первая доврачебная помощь. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.

Практика: Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Оценка ситуации. Обеспечение безопасности на месте происшествия. Оценка состояния пострадавшего. Оказание неотложной помощи. Вызов скорой медицинской помощи. Фиксация информации о времени и причинах случая. Контроль за состоянием пострадавшего.

7.3. Временная остановка артериального кровотечения.

Теория: Приемы временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки. Накладки повязок «Уздечка», «Восьмиобразная», «Спиральная» на конечности. Накладка повязки «Черепичная расходящаяся» на конечности. Иммобилизация с использованием шин Крамера при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости. Правила транспортировки пострадавшего.

Практика: Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего.

7.4. Лекарственные растения и грибы.

Теория: Лекарственные травы и грибы. Виды, названия, значение. Способы приготовления и применения лекарственных растений.

Практика: Выполнение письменного теста на знание лекарственных трав и грибов.

8. Физическая подготовка.

8.1. Военизированный кросс.

Теория: Порядок проведения и нормативы военизированного кросса.

Практика: Отработка и выполнение требований нормативов спортивной классификации военизированного кросса.

8.2. Военно-прикладная полоса препятствий.

Теория: Военно-прикладная полоса препятствий, нормативы, этапы.

Практика: Отработка и выполнение нормативов военно-прикладной полосы препятствий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема учебного занятия	Количество часов		
			Все го	Теория	Практика
	01.09-10.09	<i>Комплектование группы</i>			
1	<i>Вводное занятие</i>				
2	<i>Вооруженные Силы Российской Федерации - защитники нашего Отечества (2 часа - теория)</i>				
1.		<i>Вводное занятие.</i> История Вооруженных сил	1	1	-
2.		Реформы Вооруженных сил. Структура Вооруженных сил и основные задачи	1	1	-
3	<i>Символы воинской чести (2 часа: теория – 1 час, практика - 1 час)</i>				
3.		Военная присяга. Боевые Знамена	2	1	1
4	<i>Уставы Вооруженных Сил РФ (8 часов: теория – 8 часов)</i>				
4.		Уставы Вооруженных сил РФ. Основные положения Строевого Устава	2	2	-
5.		Звания Вооруженных Сил РФ.	3	3	
6.		Военно – историческая подготовка. «Великие Полководцы России». Государственные награды РФ.	3	3	
5	<i>Строевая подготовка (21 час: 4 – теория, 17 – практика)</i>				
7.		Виды строевой подготовки	1	1	-
8.		Выполнение строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения)	2	1	1
9.		Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Смирно», «Равняйсь», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Равнение на середину».	1	-	1
10.		Порядок выполнения команд: повороты на месте «Напра-во», «Нале-во», «Кру-гом». Строевой шаг. Повороты в движении	2	1	1
11.		Движение походным шагом.	1	-	1

		Движение строевым шагом.			
12.		Повороты в движении: «Напра-во», «Нале-во», «Кругом – Марш».	1	-	1
13.		Выполнение воинского приветствия на месте и в движении	1	-	1
14.		Выполнение воинского приветствия на месте вне строя, без головного убора и с надетым головным убором.	1	-	1
15.		Развернутый и походный строй отделения. Развернутый строй одношереножный, двушереножный; перестроение из одношереножного в двушереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю.	2	1	1
16.		Порядок перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание и смыкание влево, вправо.	1	-	1
17.		Движение походным строем в составе отделения в колонну по одному, в колонну по два, в колонну по три. Перестроение отделения из развернутого строя в колонну	1	-	1
18.		Движение походным строем в составе отделения в колонну по два, по три. Перестроение отделения из развернутого строя в колонну	1	-	1
19.		Перестроение отделения на месте и в движении. Отработка строевой песни при передвижении.	1	-	1
20.		Выход из строя и возвращение в строй. Подход к командиру и отход от него	2	-	2
21.		Порядок подхода к командиру и отход от него. Ответ на приветствие командира. Тренировка знамённой группы. Передвижение в составе знаменной группы.	3	-	3
6	<i>Огневая подготовка (6 часов: 2 – теория, 4 – практика)</i>				
22.		Назначение, боевые свойства, общее устройство автомата Калашникова (АК-74)	1	1	-
23.		Порядок разборки, виды разборки автомата. Порядок сборки, последовательность действий, приёмы	3	-	3
24.		Правила стрельбы из положений лежа и стоя	2	1-	1

7	Медико-санитарная подготовка. (12 часов: 6 – теория, 6 – практика)				
25.		Медицинские термины. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
26.		Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи при механических травмах, ранениях. Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи при ожогах, при тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.	2	1	1
27.		Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи при утоплении, при обморожении.	1	-	1
28.		Виды бинтовых повязок. Использование жгута и жгута-закрутки. Накладка повязки «Уздечка», накладка повязки «Восьмиобразная»	2	1	1
29.		Накладка повязки «Спиральная» на конечности. Накладка повязки «Черепичная расходящаяся» на конечности.	1	-	1
30.		Иммобилизация с использованием шин Крамера при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости. Правила транспортировки пострадавшего.	2	1	1
31.		Лекарственные растения и грибы	1	1	-
32.		Гражданская оборона	1	1	
8	Физическая подготовка (21 час: 3 – теория, 17 – практика)				
33.		Основы здорового образа жизни. Порядок проведения и нормативы военизированного кросса, прохождения полосы препятствий	1	1	-
34.		Передвижение по пересеченной местности. Чтение карты. Определение азимута	5	2	3
35.		Выполнение упражнений на укрепление мышц, связок скелета верхней части тела	2	-	2
36.		Выполнение упражнений на тренировку вестибулярного аппарата	2	-	2
37.		Выполнение упражнений на тренировку мышц брюшного пресса, груди, ног	2	-	2
38.		Выполнение упражнений на укрепление мышечного каркаса	2	-	2
39.		Сгибание и разгибание рук в размахе на брусьях,	2	-	2

		поднимание ног к перекладине, подъем с переворотом на перекладине, отжимание от пола на руках, угол в упоре на брусьях			
40.		Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге	2	-	2
41.		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	-	1
42.		Метание гранаты на точность	1	-	1
43.		Зачет по физической подготовке	1	-	1
			72	26	46

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Вооруженные Силы России. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2018.
2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы»
3. Дворник А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Оборудование тира. Москва – 2019.
4. Защита Отечества – обязанность каждого гражданина. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2018.
5. На службе Отечеству. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2006.
6. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
7. Романовский В.К. Символы Российской государственности. Русское слово. – 2016.
8. Сборник основных документов по вопросам подготовки граждан Российской Федерации к военной службе. Москва – 2015.
9. Тактическая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2016.

ЭОР

1. Смотр строя и песня видео пособие <https://vk.com> > ducpetergof
2. Неполная разборка-сборка автомата Калашникова <https://vk.com> > ducpetergof
3. Прохождение Пожарной эстафеты <https://vk.com> > ducpetergof

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Бубнов В.Г. Атлас добровольного спасателя. Учебное пособие «Первая медицинская помощь на месте происшествия». Москва – 2005.
2. Алексеев Сергей Владимирович, Данченко Сергей Петрович, Костецкая Галина Анатольевна. Редактор: Рыжов К. В., Клепова Людмила Павловна, Вегенер К. Г. Издательство: Вентана-Граф, 2019 г. ОБЖ. 10-11 классы. Базовый уровень. Учебник. ФГОС
3. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
4. Основы медицинских знаний учащихся / под ред. М.И.Гоголева. М.: Просвещение, 1991 А.Т.