

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3  
имени Героя России А.И. Алексеева»  
(МОУ «СОШ №3»)**

**ПРИНЯТА:**

педагогическим советом МОУ «СОШ №3»  
протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МОУ «СОШ №3»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Зайцева  
«31» августа 2023г.

**ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Алексеевцы»**

Направленность:  
Военно-патриотическая  
Для обучающихся 14 - 17 лет  
1 год обучения  
35 часов  
Составитель: Семяшкин Евгений  
Алексеевич  
Учитель физической культуры

г. Ухта, 2023 г.

## Пояснительная записка

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Типовая программа (для данной предметной области);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Целью является формирование и развитие в сознании, чувствах подростков социально значимых ценностей, гражданственности, патриотизма и пропаганду здорового образа жизни в рамках программы по борьбе с подростковой наркоманией. Уменьшение уровня преступности среди молодежи. Установление дружеских связей между учащимися разных учебных заведений. Практическая отработка навыков выживания в условиях природы.

Деятельность посвящается памяти ухтинца Героя России подполковника Федеральной Службы безопасности Александра Алексева, погибшего при выполнении специального задания в Чеченской республике в августе 1996 года.

Образовательный процесс по данной программе строится как последовательный переход воспитанника с одной образовательной ступени на другую, каждая из которых представляет собой определенный уровень образования, отличающихся задачами, содержанием и способами их решения.

Программа рассчитана на год для юношей и девушек 14-17 лет и предполагает одну образовательную ступень.

**1 ступень** – уровень элементарной грамотности. Содержание образования «погружает» обучающихся в дисциплинарные области, чтобы сформировать устойчивый интерес к деятельности и дисциплинам, предлагаемых образовательной программой. Приоритет по данной ступени отводится коммуникативной деятельности воспитанников, направленной на создание комфортной для каждого среды взаимодействия.

**Результат** прогнозируется как устойчивый интерес подростка к деятельности (текущая и по итогам года сохранность контингента, активная позиция обучающихся в деятельности, успешное освоение содержания первой ступени) и как представления по дисциплине учебного плана.

**Подпрограмма** является первой образовательной ступенью и представляет собой область знаний, охватывающих теорию и практику безопасного поведения человека в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера во всех сферах его деятельности.

Подпрограмма предусматривает формирование у обучающихся знаний и умений по защите жизни и здоровья в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время, по ликвидации негативных последствий и оказанию само- и взаимопомощи в случае появления опасностей, по вопросам подготовки к военной

службе. Она предназначена для развития у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, умений распознавать и оценивать опасные и вредные факторы среды обитания человека, определять способы защиты от них; формирования у обучаемых внутренней готовности к воинской службе и более быстрой адаптации будущего воина к условиям армейской среды, а также приобретения навыков здорового образа жизни.

Поставленные цели будут достигаться путем решения следующих задач:

- освоение практических навыков по разделам: основы туристской подготовки, топография и ориентирование, краеведение и экология, основы гигиены и первая доврачебная помощь, военно-спортивная подготовка, безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях, пожарная безопасность, дорожно-транспортная подготовка;
- привлечение специалистов и преподавателей по теоретическим и практическим дисциплинам (огневая, строевая, техническая, пожарная подготовка, ПДД);
- проведение спортивных мероприятий внутреннего значения и участие в спортивных мероприятиях городского и республиканского масштаба;
- формирование навыков психического и физического здоровья, предупреждение и профилактика асоциального поведения

Подпрограмма включает восемь логически взаимосвязанных разделов. Каждый раздел программы представляет собой самостоятельный блок, имеющий свои специфические задачи и структуру, а также организационно-методические рекомендации

Для проведения занятий предполагается использовать учебные базы воинской, пожарной части, военно-исторических музеев и др.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК.

*Теоретические занятия*

#### **1.2. Узлы. Виды узлов, их применение**

История узлов. Виды узлов. Применение узлов

*Теоретические занятия*

Вязка узлов

*Практические занятия*

#### **1.3. Личное и групповое турснаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

*Теоретические занятия*

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

*Практические занятия*

#### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Теоретические занятия*

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

*Практические занятия*

#### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Теоретические занятия*

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

*Практические занятия*

#### **1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Теоретические занятия*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

*Практические занятия*

#### **1.7. Туристские должности в группе**

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий

снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культторг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

*Теоретические занятия*

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

*Практические занятия*

### **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

*Теоретические занятия*

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

*Практические занятия*

### **1.9. Походы выходного дня и многодневные**

Выбор маршрута похода. Поход.

*Практические занятия*

### **1.10. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilm, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Теоретические занятия*

Составление отчета о походе. Ремонт, и сдача инвентаря.

*Практические занятия*

## **Раздел 2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Понятие о местных предметах и топографических, спортивных знаках. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Теоретические занятия*

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## **2.2. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

*Теоретические занятия*

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

*Практические занятия*

## **2.3. Ориентирование на местности по карте**

Работа на местности по карте. Обнаружение ЗКП.

*Практические занятия*

## **2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда; ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

*Теоретические занятия*

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению, местонахождения.

*Практические занятия*

## **Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение

водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

*Теоретические занятия*

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

*Практические занятия*

### **3.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

*Теоретические занятия*

Формирование походной медицинской аптечки.

*Практические занятия*

### **3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля. Способы транспортировки пострадавшего.

*Теоретические занятия*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Элементарные способы переноски пострадавшего.

*Практические занятия*

## **Раздел 4. Военно-спортивная подготовка**

### **4.1. Общая физическая подготовка**

Комплекс упражнений и игр, тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие обучающихся. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность и на точность. Подтягивание на перекладине. Гимнастическая подготовка. Спортивные игры.

*Практические занятия*

### **4.2. Огневая подготовка**

Техника безопасности при обращении с оружием. Материальная часть автомата Калашникова. Виды оружия по цели назначения. Способы применения. Пневматическая и малокалиберная винтовка, автомат и пулемет Калашникова, снайперская винтовка Драгунова. Устройство и применение.

*Теоретические занятия*

Пневматические винтовки и организация стрельб из них в учебном помещении, спортивном зале, тире или на открытой местности. Малокалиберные винтовки и организация стрельб из них в учебном помещении, спортивном зале, тире или на открытой местности при наличии соответствующего разрешения и выполнении мер безопасности. Оружие войсковых частей и стрельбы на полигонах в/ч. Разборка-сборка автомата Калашникова в учебном помещении.

*Практические занятия*

### **4.3. Строевая подготовка**

Понятия строй, колона, шеренга, порядок выхода из строя и движения в колонне. Военские ритуалы. Строи и управление ими. Обязанности солдата перед построением и в строю. Строевые приемы и движения с оружием и без. Отдание воинского приветствия на ходу. Прохождение торжественным маршем и со строевой песней. Воинское приветствие с оружием и без. Выход из строя и подход к начальнику.

*Теоретические занятия*

Практические занятия: Овладение обучающимися строевых элементов (построение, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, выход из строя и подход к начальнику, прохождение торжественным маршем, отдание воинского приветствия в движении, повороты на месте и в движении); умение носить военизированную форму одежды; умение выполнять команды.

*Практические занятия*

## **Планируемые умения**

К концу обучения по разделу «**Основы туристской подготовки**» обучающиеся должны **знать:**

- виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм;
- виды узлов;
- типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки;
- состав и назначение ремонтной аптечки;
- порядок движения группы на маршруте;
- должности в группе постоянные и временные.

**уметь:**

- укладывать рюкзак, работать со снаряжением;
- использовать простейшие узлы и технику их вязания;
- готовить пищу на костре;
- выполнять временные должностные обязанности во время проведения похода;
- преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы; организовывать переправы.

По разделу «**Топография и ориентирование**» обучающиеся должны **знать:**

- масштаб, его виды;
- рельеф, способы изображения рельефа на картах;
- топографические знаки;



- основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.
- компас, его виды, устройство компаса;
- азимут, его отличие от простого угла, виды азимута.

**уметь:**

- работать с компасом;
- работать с картами различного масштаба;
- определять стороны горизонта;
- ориентироваться по местным предметам;
- двигаться по азимуту, определять азимут на заданный предмет (обратная засечка), находить ориентиры по заданному азимуту (прямая засечка);

По разделу «**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**» обучающиеся должны **знать:**

- гигиенические основы труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом, походов и путешествий;
- сущность закаливания солнцем, воздухом, водой;
- состав медицинской аптечки;
- перечень, назначение, дозировка, противопоказания к применению лекарственных препаратов;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

**уметь:**

- соблюдать гигиенические требования в походе;
- формировать походную медицинскую аптечку;
- различать ядовитые растения и растения-целители;
- оказывать первую доврачебную помощь

По разделу «**Военно-спортивная подготовка**» обучающиеся должны

**знать:**

- комплекс упражнений и игр, тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие;
- традиционные (закаливание водой, солнцем и т.д.) и нетрадиционные (купание в проруби, обтирание снегом, голодание, хождение босиком и т.д.) методы оздоровления;
- нормативы по физической подготовке с учетом возраста и личных возможностей.

**уметь:**

- контролировать свое физическое здоровье;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по развитию силы, выносливости, ловкости.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма		1	
1.2.	Узлы. Виды узлов, их применение			1
1.3.	Личное и групповое турснаряжение			1
1.4.	Подготовка к походу			1
1.5.	Питание в туристском походе			1
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий		1	

1.7	Туристские должности в группе		1	
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		1	
1.9.	Походы выходного дня и многодневные			1
1.10	Подведение итогов туристского похода		1	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки		1	
2.2.	Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом. Азимут		1	2
2.3.	Ориентирование на местности по карте		1	2
2.4.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		1	3
<b>3.</b>	<b>Военно-спортивная подготовка</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
3.1	Общая физическая подготовка		1	2
3.2	Огневая подготовка		1	1
3.3.	Строевая подготовка		1	1
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний		1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка		1	1
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего		2	1
	<b>Всего</b>	<b>35</b>	<b>16</b>	<b>19</b>

## Литература:

1. Аверин А.Н., Выдрин Н.Ф., Ендовицкий Н.К. и др. Начальная военная подготовка. Москва «Просвещение» 1986 г.
2. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. – 4-е изд., перераб. и доп. М., 1974.
3. Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с.
4. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980.
6. Дарман П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях.- М.: ООО Изд-во Яуза, Формула-Пресс, 2001.- 352 с.
7. Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2002.- 384 с.
8. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Издательство ЭКСМО, 2003.- 384 с.
9. Козлов Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя.- М.: ТЦ Сфера, 2004.- 224 с.
10. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва «Просвещение», 1988.
11. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. / Под ред. А.К. Бруднова. – М.: Гуманитарный издательский центр – ВААДОС, 2000. – 544 с. – (Воспитание и дополнительное образование детей).
12. Латчук В.Н. Безопасность жизнедеятельности. Сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций.- М.: Издательство ДиК, М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1988, - 704 с.
13. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. – М.: Дрофа, 2001. – 230 с.
14. Пробный учебник для средних учебных заведений под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». Москва «Просвещение» 1991 г.
15. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника.- М.: Филологическое общество «СЛОВО».- 1997.- 445 с.
16. Строевой устав ВС РФ.
17. Уличев М.В. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях. – СПб.: Информационно-методический сектор городского Центра гражданского и патриотического воспитания ГОУ «Балтийский берег», 2005
18. Учебное пособие по «Основам военной службы». Выпуск 2. Вооруженные Силы России. Москва – 2001 г.
19. Устав внутренней службы ВС РФ.
20. Филиппов А.Е. Методические рекомендации для подготовки команд к городским соревнованиям по военно-спортивному многоборью. – СПб.: Информационно-методический сектор городского Центра гражданского и патриотического воспитания ГОУ «Балтийский берег», 2005