

Министерство образования и науки Алтайского края
комитет по образованию города Барнаула
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «31» мая 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦВР «ВСК
«Борец» А.И. Николайчик
Приказ №69
От «31» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа
социально-педагогической направленности
«Юный спецназовец»

Возраст учащихся: 10 - 18 лет.
Срок реализации: 1 учебный год
Программа – модифицированная

Авторы-составители:
Суханов Александр Александрович,
тренер-преподаватель,
Лузянин Анатолий Владимирович,
методист

г. Барнаул, 2023

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы... ..	3
1.1. Пояснительная записка... ..	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты... ..	6
1.3. Содержание программы... ..	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий... ..	13
2.1. Календарный учебный график... ..	13
2.2. Условия реализации программы... ..	13
2.3. Формы аттестации... ..	14
2.4. Оценочные материалы... ..	15
2.5. Методические материалы... ..	15
2.6. Список литературы... ..	17

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ Федерации от 31.03.2022 №678-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».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «О б утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУ ДО ЦВР «ВСК «Борец» (приказ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра внешкольной работы «Военно-спортивный клуб «Борец» Приказ № 42 от 30.05.2019г. с изм.)

Актуальность:

Актуальность данной программы заключается в том, что учащимся на основе таких видов спорта как армейский рукопашный бой, самбо, дзюдо, бокс предоставляется возможность обучения навыкам специальной подготовки будущего военнослужащего. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование компетенций в области спорта, физической культуры, формирование желания вести здоровый образ жизни. Программа знакомит учащихся с военной службой в армии (ВДВ и других специальных подразделениях), даёт обучающимся знания, навыки и умения, необходимые для дальнейшего успешного обучения в военных образовательных учреждениях видов и родов войск Вооруженных Сил, Пограничных войск, Войск МВД и МЧС Российской Федерации, прививает учащимся волевые

качества позволяющие, стойко переносить нагрузки связанные с подготовкой военнослужащего специальных подразделений. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что воспитание обучающихся в духе патриотизма, гражданского самосознания, высокой нравственности является одной из основополагающих задач развития личности. Программа «Юный спецназовец» имеет тесную взаимосвязь предметов общей истории, основ военной службы, приёмов спецназа из различных видов спорта (самбо, дзюдо, рукопашный бой). При этом, особое внимание сосредотачивается на формировании у учащихся преданности Отечеству, выработке у них духовно-нравственных и этических качеств, высокого сознания общественного и воинского долга, дисциплинированности, любви к военной службе и профессии военнослужащего, чувства гордости за принадлежность к выбранному роду войск, стремлении добросовестно выполнять свои обязанности, постоянном совершенствовании. Новизна программы в том, что подготовка будущего военнослужащего специальных подразделений является комплексной задачей, которая требует значительных затрат по времени.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:
«Юный спецназовец».

Вид программы:

Программа является модифицированная. В разработке программы участвовал коллектив авторов-составителей: Суханов Александр Александрович, тренер-преподаватель; Лузянин Анатолий Владимирович, методист.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся: 10 – 18 лет.

Программа учитывает психолого-возрастные особенности детей школьного возраста 10-18 лет. Оценка спортивных нормативов происходит в соответствии с половозрастными требованиями для сдачи норм ГТО. Оценка уровня теоретической подготовленности происходит в соответствии с возрастом учащегося:

Психолого-возрастные особенности для детей в подростковом возрасте 10-14 лет. Основная особенность этого периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Становление нового уровня самосознания «Я» - концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость.

Психолого-возрастные особенности для детей в подростковом возрасте 15-17 лет.

Юношеский возраст это самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности. Специфика возраста – обращенность в будущее, построение жизненных планов и перспектив.

Небольшая часть учащихся оканчивает 11 класс в возрасте 18 лет. Включение данного возраста в программу позволяет охватить будущих призывников программной подготовкой.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы: 1 учебный год, (с сентября по май 72 учебных часа, последующий период обучения в летний период включает совершенствование подготовки по различным направлениям образовательной деятельности (соревнования, профильные смены, слёты, конференции, иные мероприятия по тематике программы)).

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: разновозрастные учащиеся.

Режим занятий:

Предмет	Базовый уровень
«Юный спецназовец»	2 часа в неделю; 72 часа в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: создание условий для подготовки учащихся к успешному прохождению военной службы в специальных подразделения Вооружённых Сил Российской Федерации, службе и работе в иных специальных подразделениях, а также физическое и нравственное развитие учащегося, его социализация в обществе через занятия специальной подготовкой.

Задачи:

Личностные (воспитательные):

- Воспитывать чувство любви к Родине и чувства глубокого патриотизма;
- Воспитывать учащегося как цельную гармонично-развитую личность, закладывая основы представлений об облике русского офицера-защитника Родины;
- Формирование патриотического сознания, идей служения обществу, его вооруженной защиты;

Метапредметные (развивающие):

- Заложить основы самостоятельной деятельности и самообразования;

Образовательные (обучающие, предметные):

- С учётом возраста учащихся, предоставить им основы знаний по специальной, общефизической, медицинской и строевой подготовке военнослужащих;
- Формирование командирских и методических навыков командования.
- Познакомить учащихся с военной службой юношей в армии, дать обучающимся знания, навыки и умения, необходимые для дальнейшего успешного обучения в военных образовательных учреждениях видов и родов войск Вооруженных Сил;
- Сформировать навыки юного командира;
- Научить выполнять приемы самбо, дзюдо, рукопашного боя, тренировочные приёмы спецназа.

Ожидаемые результаты:

	Базовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none">- ознакомление с общим содержанием тем занятий- знание основных требований воинских Уставов и воинских законов.- Учащийся изучат военно–спортивный комплекс, составляет индивидуальные нормативы, проводит самостоятельные тренировки, сдаёт зачёты, правильно выполняет физические упражнения.- ознакомление со структурой тела человека и функциями его органов

	Базовый уровень
	<ul style="list-style-type: none"> - получение знаний о порядке действия при оказании первой доврачебной помощи и правила обращения с пострадавшим и его транспортировки. - ознакомление с основными видами стрелкового оружия Российской армии. - знание основных характеристик и устройства стрелкового оружия. <ul style="list-style-type: none"> -ознакомление с основными сражениями Великой Отечественной войны - знание героических примеров в истории СССР и РФ (Герои СССР и Герои России).
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - умение и навыки исполнения основных требований воинской службы. - навыки по оказанию первой доврачебной помощи при механических, физических, химических, биологических травмах и заболеваниях. - умение и навыки исполнения уставных команд при отработке строевых приёмов, выполнение строевых приёмов с оружием. <ul style="list-style-type: none"> - умение обращения с видами стрелкового оружия и их использование - Приобретение навыков обращения с оружием при выполнении стрельбы с разных положений.
Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - умение определять причины, признаки, тяжесть полученной травмы и возможные последствия, умения выполнять действия по оживлению. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию. Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним. Повышение работоспособности учащихся, совершенствование их физических и психических качеств необходимых для владения техникой рукопашного боя. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта, гигиены и медицины. <ul style="list-style-type: none"> - выполнение установленных нормативов по основным видам <ul style="list-style-type: none"> - получение результатов превышающих установленные нормативы - выполнение спортивных разрядов и получения

	Базовый уровень
	<p>опыта участие в соревнованиях - выполнение норм комплекса ГТО</p> <p>В течение периода реализации образовательной программы учащиеся принимают участие в соревнованиях и мероприятиях различного ранга. Приоритетными являются мероприятия: военно-патриотического, физкультурно-спортивного и туристско-краеведческого направления.</p> <p>Учащиеся примут участие в спартакиаде учреждения (сдаче контрольных нормативов) или оценочным способом быть аттестованы как успешно освоившие образовательную программу (Аттестация оценочным способом осуществляется на основании результатов показанных в течение реализации образовательной программы, участием мероприятий и соревнованиях).</p>

1.3. Содержание программы
«Юный спецназовец»
Базовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

№п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов обучения			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1.	Военная служба в ВС РФ.	Тема №1. Инструктаж. Военная служба в ВС РФ.	2	2		анкетирование
2.	Оказание первой медицинской помощи.	Тема №2. Оказание первой медицинской помощи. Аптечка.	2	1	1	анкетирование
		Тема №3 Военная медицинская подготовка спецназовца	2	1	1	анкетирование
3	Рукопашный бой. Приёмы спецназа.	Тема №4. Рукопашный бой	2		2	анкетирование
		Тема №5 Специальные упражнения. Приёмы спецназа	20	2	18	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, творческая

					работа, мастер- классы.
	Тема №6. Техника передвижений. Приёмы спецназа	4		4	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, творческая работа, мастер-классы.
	Тема №7. Техника борьбы. Приёмы спецназа	2		2	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, творческая работа, мастер-классы.
	Тема №8. Техника ударов. Приёмы спецназа	4		4	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, творческая работа, мастер-классы.
	Тема №9. Подвижные игры. Приёмы спецназа	12	2	10	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, творческая работа, мастер-

					классы.	
		Тема 10. Защита от нападения. Приёмы спецназа	2		2	анкетирование, участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, творческая работа, мастер-классы.
4.	Общая физическая подготовка	Тема №11. Общефизические упражнения	10		10	участие в мероприятиях и соревнованиях и их результаты, мастер-классы.
		Тема №12. Упражнения на развитие выносливости.	2		2	Анкетирование
		Тема №13. Упражнения на развитие силы	2		2	Анкетирование
5.	Участие в соревнованиях и мероприятиях. Аттестация.	Тема №14. Участие в соревнованиях и мероприятиях. Аттестация.	6	2	4	Зачёт (Промежуточный / Итоговый контроль)
Итого на учебный год			72	10	62	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Военная служба в ВС РФ.

Тема №1. Инструктаж. Военная служба в ВС РФ.

Теория (2 часа).

Проведение инструктажей. Воинские Уставы и воинские законы. Отработка основных навыков, исполнение требований воинской службы. Общая подготовка. Назначение и структура ВС РФ. Основные законы военной службы. Тактическая подготовка.

Раздел №2 Оказание первой медицинской помощи.

Тема №2. Оказание первой медицинской помощи. Аптечка.

Теория (1 час), практика (1 час).

Порядок действия при оказании первой доврачебной помощи, правила обращения с пострадавшим, его транспортировка.

Практика: Реанимационные мероприятия. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема №3. Военная медицинская подготовка спецназовца.

Теория (1 час), практика (1 час.)

Оказание первой медицинской помощи при ранениях.

Раздел №3. Рукопашный бой. Приёмы спецназа.

Тема №4. Рукопашный бой.

Практика (2 час):

Правила и приёмы рукопашного боя.

Тема 5 Специальные упражнения. Приёмы спецназа.

Теория: (2 час.), Практика (18 часов.)

Понятие и классификация рукопашного боя

по целям и задачам: (боевой, армейский, полицейский, гражданский, спортивный)

по средствам:

- бой без оружия,
- бой с оружием).

по количеству участников боя:

- индивидуальный;
- групповой.

по условиям ведения ближнего боя:

- бой в условиях улицы
- бой в ограниченном пространстве
- бой в природных условиях (естественное покрытие)
- бой в воде.

Тема №6. Техника передвижений. Приёмы спецназа

Практика (4 часа)

Переход из одной стойки в другую, выдвижение вперед, отступление, повороты — наиболее опасная фаза в схватке, так как противник может воспользоваться этими удобными моментами для проведения атаки.

Тема №7. Техника борьбы. Приёмы спецназа

Практика (2 часа)

Выполнение приёмов из различных видов борьбы (самбо, дзюдо и др.).

Тема №8. Техника ударов. Приёмы спецназа.

Практика (4 часа)

Выполнение ударов на правильность.

Тема №9. Подвижные игры. Приёмы спецназа

Теория (2 часа); Практика 10 (часов)

Верное выполнение приёмов из различных видов спорта (карте, армейский рукопашный бой и т.д.).

Практика: Верное выполнение приёмов спецназа.

Тема №10. Защита от нападения. Приёмы спецназа

Практика (2 часа)

Выполнения упражнений по самообороне.

Тема №11. Общефизические упражнения

Практика (10 часов)

Выполнение упражнений направленных общефизическое развитие.

Выполнение игровых упражнений с использованием волейбольных, баскетбольных и футбольных мячей.

Тема №12. Упражнения на развитие выносливости.

Практика (2 часа)

Бег, прыжки со скакалкой, приседания, подтягивания на турнике, отжимания, прыжки на месте с высоко поднятыми коленями, планка (Исходное положение — упор лёжа с опорой на носки и локти, вытягиваем корпус, напрягаем мышцы живота, «подкручиваем» копчик и напрягаем ягодицы. Необходимо контролировать прямое натянутое тело на протяжении всего упражнения. В противном случае планка не окажет нужного эффекта. В такой позиции постарайтесь удерживать себя минимум 30 секунд. Максимум снова не ограничен — всё зависит от физической подготовленности вашего организма).

Тема №13. Упражнения на развитие силы

Практика (2 часа).

Упражнения с гантелями. Выпады с гантелями на месте. Жим гантелей стоя (Примите исходную позицию, описанную в первом упражнении. Возьмите в каждую руку по гантели, разверните запястья наружу и поднимите гантели к плечам, затем выпрямите руки вверх. На выдохе опустите руки. Проработайте мышцы 10-15 раз.). Пробежка по лестнице. Отжимания.

Тема №14. Участие в соревнованиях и мероприятиях. Аттестация.

Теория (2 часа), практика (4 часа)

Анкетирование. В анкетировании можно указывать выполнил ли учащийся упражнение или нет, результат, пророст результата за период и др.

Практика: Участие в соревнованиях и мероприятиях (мастер-классы, слёты и др.)

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	с 01.06.2024г. по 31.08.2024г.
Даты начала и окончания учебного года	с 11.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

2.2. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Для реализации программы предусмотрен учебно-спортивный комплекс, тренажёрный зал, разминочный (зеркальный) зал, стадион.</p> <p>Занятия проводятся в большом от (от 15*12 м до 36*18 м) и малом физкультурно-спортивном зале – «борцовский зал» (до 15*12 м), на спортивной площадке (стадион), возможны занятия на местности и стадионе. Место проведения занятий определяется тематикой темы учебно-тематического планирования. Для освоения программы необходим следующий инвентарь и оборудование: скакалки гимнастические; мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);</p> <ul style="list-style-type: none">- Инвентарь для бокса: шлем, перчатки, капы, лапы, подушки (16 комплектов на группу);- Макет ножа (10 штук на группу);- Скакалка гимнастическая (8 единиц на группу);- боксёрский мешок (2 штуки на группу);- Секундомер (1 штука на группу);- Аптечка для оказания первой помощи (пр. 169н от 05.03.2011г.) (1 штука на группу);- Гантели (4 пары на группу);- Гиря спортивная (1 штука на группу).
Информационное	Наглядные материалы: стенды или плакаты с

Аспекты	Характеристика
обеспечение	изображением АКМ.
Кадровое обеспечение	<p>Требования кадровому обеспечению предъявляются в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.</p> <p>Уровень образования - Среднее профессиональное;</p> <p>Профессиональная категория – нет требований.</p> <p>Программа реализуется без требований к соответствию квалификации педагога. Повышение квалификации работники проходят в соответствии с действующим федеральным законодательством в сфере образования.</p>

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования
- Конкурс
- Фестиваль
- Слёт
- Анкетирование
- Мастер-классы
- Мероприятия
- Контрольные нормативы

2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Проводиться посредством анкетирования учащихся по пройденному материалу.
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы по предмету «Юный спецназовец»	<ul style="list-style-type: none"> • Зачет (может проводиться в устной, письменной или практика) • Творческая работа • Соревнования • Конкурс (конкурс может носить как теоретический (например, викторина по пройденному материалу), так и практический характер (нормативы ГТО и др.)) • Выставка (организация выставки по теме) • Фестиваль (показательные выступления) • Слёт (участие в слете связанным с темой программы) • Анкетирование • Мастер-классы (демонстрация изученных упражнений другим учащимся, родителям, педагогам) • Мероприятия (мероприятия связанные образовательной программой, темой занятия,) • Контрольные нормативы ФСК ГТО

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный

- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Встреча с интересными людьми
- Диспут
- Игра
- Презентация
- Мини-конференция
- Мастер-класс
- Олимпиада
- Семинар
- Фестиваль
- Чемпионат
- Турнир
- Тренинг
- Экспедиция

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/

2. Указ Президента РФ от 10.11.2007 N 1495 (ред. от 01.02.2021) "Об утверждении общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации" (вместе с "Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации", "Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил Российской Федерации", "Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации") [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС КонсультантПлюс онлайн. - [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_72806/ Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" / СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м

3. Федеральный закон от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/178405/#ixzz4OYPFbPVJ> м

4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // КонсультантПлюс. [сайт]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

5. Концепция развития дополнительного образования детей утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС Консультант плюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/

6. Постановление Правительства РФ от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе" [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС ГАРАНТ. [сайт]. - Режим доступа: <http://base.garant.ru/181486/#ixzz4OYOhTTAY>

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // СПС «Гарант»: [сайт]. -

Режим

доступа:

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013>

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. : [сайт]. - Режим

доступа:

<https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz542ot19062017.PDF>

Список литературы

1. Богданова А. Психологические особенности детей разного возраста / А. Богданова [Электронный ресурс]. 2005. - Режим доступа: https://www.b17.ru/article/psyosobennosti_detei/

2. Казачков Г. Тактика спецназа / Г. Казачков. -Ростов-на-Дону. 2006. – 271 с.

3. Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой. Система А. Кадочникова / А.А. Кадочников, М.Б. Ингерлейб - Ростов-на-Дону. 2003. – 352 с.

4. Каштанов Ю.Е. Русский рукопашный бой / Ю.Е. Каштанов - М.: Изд-во: Белый город, 2014. - 53 с.

5. Начальная военная подготовка / под. ред. Ю.А. Науменко; реком. коллегией Министерства просвещения СССР. [Электронный ресурс]. - М., военное издательство 1985 - Режим доступа: <http://sheba.spb.ru/shkola/nvp-1985.pdf>

6. Строевая подготовка / рук. Г.И. Апакидзе, ред. В.А. Меринский - М.: Воениздат, 2001

7. Учебное пособие по начальной военной подготовке / под. общей ред. А.И. Одинцова; рек. коллегией Министерства просвещения СССР. [Электронный ресурс]. - М., изд-во «ДОСААФ». 1971 - Режим доступа: http://www.docme.ru/doc/75247/uchebnoe-posobie-po-nachal_noj-voennoj-podgotovke.-1971