

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ЦФП «Надежда»

Е.Г. Подзолков

« 16 » 12 2021г.



**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА**  
**по военно-спортивному многоборью**  
**«РУБЕЖ»**  
(для групп общей физической подготовки)

Разработал:  
Ныньчук Наталья Васильевна  
Начальник ФСК «Максимум»

Сургут, 2021г.

**Рецензия на адаптированную программу для групп ОФП  
по военно-спортивному многоборью «Рубеж»  
Кем А.В., тренера клуба «Золотая шайба»;  
Ныньчук Н.В. заведующей клубом «Золотая шайба»**

Представленная программа ориентирована на подготовку будущих призывников к участию в соревнованиях по военно-спортивному многоборью. Кроме того она направлена на дополнение знаний по ряду дисциплин общеобразовательной школы: «Основ безопасности жизнедеятельности», «Географии», «Истории», «Биологии», «Обществознанию» и «Физической культуре», выступая в качестве средства межпредметной интеграции. Основная целевая аудитория программы – подростки 11-18 лет, которые разделены на две возрастные подгруппы.

Актуальность программы не вызывает сомнений. Гражданско-патриотическое воспитание является важнейшим направлением современного российского образования. Очень важным является формирование у подростков, в частности у будущих призывников, чувства гражданского долга, сопричастности к истории и военным традициям России, готовности к служению государству и обществу.

Программа сочетает в себе элементы теоретической и практической подготовки. Она содержит все обязательные элементы: пояснительную записку, организационно-методические условия, содержание курса, результаты освоения программы, учебно-тематический план, список литературы.

В пояснительной записке обоснована актуальность программы, выделены цель и задачи, установлено соответствие с основными направлениями гражданско-патриотического воспитания.

В разделе «Организационно-методические условия» описаны этапы реализации программы, формы проведения занятий, принципы оценивания эффективности реализации программы и материально-техническая база.

В разделе «Содержание курса» темы занятий изложены в соответствии с учебно-тематическим планом, дано их краткое содержание, позволяющее оценить качество учебно-воспитательного процесса. Важно, что дано описание не только теоретических, но и практических занятий.

В результатах освоения программы прописаны условия и требования к организации контрольных мероприятий, представлены объективные критерии оценивания.

В учебно-тематическом плане представлены темы теоретических и практических занятий и количество часов, отводимое автором на них, для каждой темы прописаны формы работы и формы контроля.

Важным является то, что отдельно описаны воспитательная работа и психологическая подготовка, благодаря чему программа может считаться в полной мере ориентированной на гражданско-патриотическое воспитание.

Таким образом, данная программа представляется в достаточной степени актуальной, она оформлена в соответствии с требованиями, предъявляемыми к методическим материалам, в силу чего может быть рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Рецензент



**А.Б. Панченко**

**к.и.н., доцент кафедры СГО СурГПУ**

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	5
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
РАЗДЕЛ 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14

## Пояснительная записка

Адаптированная программа по военно-спортивному многоборью разработана на основе государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы" (с изменениями на 13 октября 2017 года), утвержденной Постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015 года N 1493.

Название программы – «Военно-спортивное многоборье» – обосновано тем, что преимущественную роль в ней составляет подготовка к соревнованиям соответствующего профиля.

Программа на практике дополняет знания и умения занимающихся, полученные на занятиях по ОБЖ, географии, истории, биологии, обществознанию, физической культуре.

**Актуальность** программы определяется необходимостью развития чувства гражданского долга призывников, воспитание готовности к достойному и самоотверженному служению обществу и государству, к выполнению обязанностей по защите Отечества, и, шире, возрождение и развитие воинских традиций патриотической направленности, чувства сопричастности к истории Отечества.

Настоящая программа реализует воспитание гражданственности и патриотизма по следующим основным направлениям:

**духовно-нравственное:** осознание личностью высших ценностей, идеалов и ориентиров, социально-значимых процессов и явлений реальной жизни, способность руководствоваться ими в качестве определяющих принципов, позиций в практической деятельности и поведении;

**историческое:** познание наших корней, осознание неповторимости Отечества, его судьбы, неразрывности с ней, гордости за сопричастность к деяниям предков, современного поколения и исторической ответственности за происходящее в обществе и государстве;

**гражданско-правовое:** формирование глубокого понимания гражданского и конституционного долга, правовой культуры и законопослушности, гражданской позиции;

**патриотическое:** воспитание важнейших духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян;

**психологическое:** формирование высокой психологической устойчивости, готовности к выполнению сложных и ответственных задач, развитие морально-волевых качеств, воспитание стойкости, мужества, дисциплинированности.

### Целесообразность программы

Занятия по предлагаемой программе готовят подростков к сознательной жизни в свободном обществе в духе понимания мира, терпимости и дружбы между всеми народами, этническими, национальными и религиозными группами, воспитывают и закаляют их характер и волю,

помогают найти себя в жизни. Значимым направлением программы являются занятия по медико-санитарной, туристской и общефизической подготовке, направленные на практическое применение, так же особое внимание в программе отведено правовым аспектам прохождения военной службы гражданами России.

Программа определяет содержание, основные пути развития правового, гражданско-патриотического воспитания детей и подростков и направлена на воспитание патриотизма и формирование гражданственности.

**Цель:** совершенствование общефизической подготовки; военно-прикладных навыков; воспитание чувства истинного патриотизма и формирование твердой гражданской позиции и духовно-нравственных качеств личности

**Задачи программы:**

- выработка необходимых физических навыков для успешного выполнения нормативов (тестов) ВФСК ГТО;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков по вопросам гражданской обороны, техники спортивного многоборья, оказания первой помощи, строевой и стрелковой подготовки;
- изучение основ безопасности при прохождении военной службы, конструкции и правил обращения с боевым ручным стрелковым оружием, мер безопасности при стрельбе;
- приобщение к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек;
- приобретение умений и навыков в преодолении препятствий природного и специального характера;
- воспитание патриотизма и гордости за Отечество, уважения к истории страны.

Военно-патриотическое воспитание включает в себя общефизическую, начальную военную, военно-техническую и морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его составных частей. Такой подход к данному направлению работы позволяет полно сформировать качества, умения, навыки, необходимые будущему защитнику Отечества.

Программа рассчитана на военно-спортивную и патриотическую работу с детьми и подростками по месту жительства, возрастной категории 9 -18 лет. Занятия рассчитаны три раза в неделю по два часа с каждой группой в течение года.

В программу могут быть внесены коррективы в зависимости от наличия материально-технической базы и календаря спортивно-массовых мероприятий.

## **Раздел 1. Организационно-методические указания.**

### **Этапы реализации программы:**

1 этап - подготовительный – знакомство с особенностями программы и ее содержанием.

2 этап – основной – выработка умений и специальных навыков, предусмотренных программой.

3 этап – подведение итогов: подготовка и сдача нормативов, участие в показательных выступлениях; оценка результативности программы по итогам соревнований

### **Организация занятий. Формы и методы тренировочного процесса:**

Каждое занятие состоит из следующих частей:

1. Общее построение.
2. Общефизическая подготовка. Строевая подготовка.
3. Изучение нового материала: теория, практика.
4. Выработка умений и навыков (форма проведения: индивидуальная, групповая, в парах).
5. Занятия игровыми видами спорта.
6. Подведение итогов занятия.

При проведении занятий максимально используется принцип наглядности, с этой целью применяются видеофильмы, плакаты, учебное оружие и снаряжение, макеты, личный показ инструктора по спорту.

**Формы подведения итогов реализации программы:** тестирование занимающихся по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного ранга.

**Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение:** Для реализации программы необходим спортивный зал, спортивный стадион, гимнастические маты, оборудование для полосы препятствий, палатки, мячи, гранаты для метания, винтовки.

### **Оценка эффективности реализации программы:**

Для контроля качества освоения программы проводятся зачёты, соревнования, сдача нормативов ВФСК ГТО; военно-спортивные игры.

Из числа наиболее подготовленных юных спортсменов формируются команды для участия в городских соревнованиях военно-спортивного характера.

Достаточно подготовленные воспитанники в качестве инструкторов проводят подготовку команд для участия в клубных соревнованиях.

### **Материально–техническая база:**

Видеофильмы: «Оружие Калашникова», «Ракетные войска стратегического назначения», «Мины ВС РФ», «Вооружение Российской армии»;

Комплекты плакатов: «ГТО – это норма»; «Строевая подготовка», «Тактическая подготовка», «Проведение аварийно - спасательных работ в зоне бедствий», «Гражданская оборона»;

Макеты: автомата Калашникова, комплект магазинов с учебными патронами к автомату Калашникова; противопехотных мин, ручных гранат;

Прочий инвентарь: пневматические винтовки; противогазы ГП – 5, общевойсковой защитный комплект; саперные лопаты; полоса препятствий, спортивный городок, строевая площадка, лазерный стрелковый тир, спортивный зал.

Годовой план распределения часов по разделам подготовки и примерное тематическое планирование представлено в таблице 1.

В приложениях 1-3 представлены примерные планы-графики распределения программного материала в годичном цикле для каждой возрастной группы.



### Годовой план распределения часов по разделам подготовки

№ п/ п	Разделы подготовки	Возрастные группы					
		9-12 лет		13-15 лет		16-18 лет	
		Кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов	Кол-во занятий	Кол-во часов	Кол-во занятий
1.	<b>Теоретическая подготовка (общие вопросы теории и практики)</b> - режим дня, гигиена; - форма одежды РА - уставы ВС; история ВС РФ и т.д.	6	3	6	3	6	3
2.	<b>Общая физическая подготовка</b> - комплексы ОРУ; - подготовка к сдаче нормативов (тестов) ВФСК ГТО и т.д.	98	49	76	38	70	35
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b> - комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; - преодоление полосы препятствий в условиях помещений и на открытой местности; - приемы закаливания организма; - основы рукопашного боя; - приемы самообороны и т.д. и т.п.	48	24	48	24	48	24
4.	<b>Техническая подготовка</b> - основы туристической подготовки; - огневая подготовка; - сборка-разборка оружия; - защита от средств массового поражения и т.д.	32	16	46	23	54	27
5.	<b>Тактическая подготовка</b> - строевая подготовка; - действия солдата в бою; - тактика расположения и т.д.	14	7	22	11	22	11
6.	<b>Соревновательная подготовка</b> - выполнение нормативов (тестов) ВФСК ГТО; - участие в соревнованиях.	16	8	16	8	16	8
7.	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4	2	4	2	4	2
8.	Медико-санитарная подготовка	4	2	4	2	4	2
	<b>Всего часов/занятий</b>	222	111	222	111	222	111

- Количество занятий может варьировать, в зависимости от организации тренировочного процесса в летний период на спортивных сооружениях учреждения

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **Тематическое планирование по разделам подготовки**

#### **Общая физическая подготовка.**

Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Теория и методика наращивания силы, занятия на гимнастических снарядах. С отягощениями, развитие прыгучести. Теория и методика развития выносливости, бег на длинные и средние дистанции марш-броски на 3-6 км. Теория и методика рукопашного боя, защита от ударов рукой, ногой, палкой, штыком, ножом.

#### **Строевая подготовка.**

Элементы строя, виды строя, обязанности перед построением и в строю. Индивидуальная строевая подготовка: повороты на месте и в движении, движение строевым шагом, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него, отдавание воинской приветствия на месте и в движении. Строевая подготовка в составе отделения: повороты на месте и в движении, движение строевым шагом, размыкание и смыкание, отдавание воинского приветствия командиру, исполнение строевой песни.

#### **Огневая подготовка.**

Меры безопасности при стрельбе. Боевые свойства и устройство пневматического оружия. Изготовка к стрельбе и стрельба из положения, стоя, лежа и с колена из пневматического оружия.

Автомат Калашникова, ПМ: назначение, боевые свойства, устройство и принцип действия, приемы стрельбы, неполная разборка, снаряжение магазина. Ручные осколочные гранаты: назначение, боевые свойства, устройство и принцип действия, приемы и правила метания.

#### **Уставы Вооруженных сил РФ.**

Общевоинские уставы: содержание Строевого устава, Устава внутренней службы, Устава гарнизонной и караульной службы, Дисциплинарного устава. Боевой устав мотострелковых войск, действия солдат и подразделений в бою.

#### **История Вооруженных сил России.**

Куликовская битва: условия, ход, примеры мужества и воинской доблести, значение. Битва на Чудском озере: причины, ход, примеры героизма. Походы А.В. Суворова: личность Суворова, его победы, «Наука побеждать». Крымская война: причины побед и поражений. Отечественная война 1812 г.: причины, ход, роль М.И. Кутузова и народа. Первая мировая война: причины, ход, участие России. Вторая мировая война: Великая Отечественная война 1941-1945 гг.: причины, ход, примеры массового героизма, значение.

### **Защита от оружия массового поражения.**

Фильтрующий противогаз: назначение, устройство, принцип действия и применение, подгонка и подготовка к работе.

Общевойсковой защитный комплект: назначение, состав и применение.

### **Вооружение Российских Вооружённых сил.**

Сухопутные войска. Военно-морской флот. Военно-воздушные силы.

### **Тактическая подготовка.**

Действия солдата в бою: способность передвижения на поле боя, выбор места для стрельбы и наблюдения, изготовление окопа, оборона и наступление. Противопехотные и противотанковые мины: назначение, боевые свойства, устройство, принцип действия, их установка и обнаружение.

### **Основы туристской подготовки.**

Охрана природы. Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Система. Вербки. Карабины. Ремонтный набор. Карты. Схемы. Планы. Топография. Масштаб. Условные знаки. Рельеф. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Ориентирование. Спортивное ориентирование. Спортивная карта.

Укладка рюкзака. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация лагеря. Костер, разжигание, поддержание. Приготовление пищи на костре. Сушка вещей. Согрев. Меры безопасности. Характеристики местности по рельефу. Азимут. Определение и движение по азимуту. Азимут истинный и магнитный. Компас, работа с компасом. Действия по определенным сторонам света с компасом и без. Измерение расстояний. Виды ориентиров. Определение сторон горизонта по местным признакам, выход к ближайшему жилью, источники света в ночное время. Ориентирование в закрытом помещении ориентирование в заданном направлении. Преодоление препятствий по наведенным и закрепленным перилам. Страховка. Принципы и требования.

### **Медико-санитарная подготовка.**

Личная гигиена, профилактика заболеваний. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма. Медицинские препараты. Общая фармакология. Асептика и антисептика.

Гигиена физических упражнений, гигиена тела. Гигиена обуви, одежды. Медицинская аптечка (походная, индивидуальная, домашняя). Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Походный травматизм, заболевания в походе. Средства профилактики заболеваний и травматизма в походе. Раны и травмы. Шины и лангеты. Элементарные способы транспортировки пострадавшего (на носилках, на плаще).

## Результаты освоения программы.

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СПФ, результаты выступлений на соревнованиях, выполнение спортивных нормативов. Построение тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности занимающихся. Виды контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения представлены ниже.

### *Условия и требования к организации и проведению контрольных испытаний:*

Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой.

В целях предупреждения травматизма необходимо учитывать состояние здоровья испытуемых.

Проведению контрольных испытаний предшествует квалификационная разминка.

Тестирование следует проводить не менее двух раз в году, после медицинского обследования.

Спортивная форма одежды должна соответствовать видам испытаний.

### Контрольные нормативы по военной подготовке.

№	Наименование норм	Условия и время выполнения	Ошибки
1.	Определение магнитного азимута по компасу	Задача: определить магнитный азимут на ориентир. Время: до 4 мин.	Ошибка не должна превышать 4 градусов
2.	Определение сторон горизонта по компасу	Задача: определить стороны горизонта и показать. Время: до 3 мин.	Неумение пользоваться компасом. Действие медленные неуверенные

### Контрольные нормативы по гражданской обороне.

	Наименование норматива	Оценка	
		Удовлетворительно	Отлично
	Надевание противогаза одиночное выполнение групповое выполнение	10 сек. 12 сек.	8 сек. 10 сек.
	Надевание противогаза на пораженного	17 сек.	15 сек.
	Надевание респиратора	10 сек.	8 сек.
	Надевание легкого защитного костюма Л - 1	5 сек.	4 сек.
	Надевание ОЗК «плащ - в рукава»	4,30 сек.	3, 30 сек

## Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

№	Контрольные испытания	9-10 лет			11-12 лет			13-15 лет		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
<b>Юноши</b>										
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	12	20	14	12	9	-	-	-
	или подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	7	4	3	10	6	4
2.	Бег на 60м (с)	10,5	11,6	12,0	9,9	10,8	11,0	8,7	9,7	10,0
3.	Бег на 1 км (мин, с)	4,50	6,10	6,30	-	-	-	-	-	-
4.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	9,30	10,00	10,25	9,00	9,30	9,55
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	175	160	150	200	185	175
<b>Девушки</b>										
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	7	5	14	8	7	15	9	7
2.	Бег на 60м (с)	11,0	12,3	12,9	10,3	11,2	11,4	9,6	10,6	10,9
3.	Бег на 1 км (мин, с)	6,00	6,30	6,50	-	-	-	-	-	-
4.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	11,30	12,00	12,30	11,00	11,40	12,10
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	130	125	165	145	140	175	155	150

№	Контрольные испытания	16-17 лет			18 лет		
		отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
<b>Юноши</b>							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	13	10	9
2.	Бег на 100м (с)	13,8	14,3	14,6	13,5	14,8	15,1
3.	Бег на 3 км (мин, с)	13,10	14,40	15,10	12,30	13,30	14,00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	240	230	215
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек.)	50	40	30	50	40	30
<b>Девушки</b>							
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	14	12	10
2.	Бег на 100м (с)	16,3	17,6	18,0	16,5	17,0	17,5
3.	Бег на 2 км (мин, с)	9,50	11,20	11,50	10,30	11,15	11,35
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	195	180	170
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек.)	40	30	20	47	40	34

### Контрольные нормативы по огневой подготовке.

№	Наименование норм	Условия и время выполнения	Ошибки
1.	Снаряжение магазина патронами	Задача: лежа; учебные патроны россыпью Время: до 1 мин.	Патроны вкладываются с усилием
2.	Неполная разборка сборки	Задача: упражнения выполняются лежа Время: 18 сек. 30 сек.	Нарушен порядок последовательности



#### **Раздел 4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Воспитательная работа в группах общей физической подготовки по направлению военно-спортивного многоборья проводится в соответствии с планом работы МБУ ЦФП «Надежда».

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юных спортсменов.

В занятиях следует уделять большое внимание воспитанию таких качеств как чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, трудолюбия.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе занятий и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Психологическая подготовка проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности занимающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей занимающегося и задач данного занятия.

Так, в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.



## ЛИТЕРАТУРА

- А.Д. Григорьев. Полководческая школа А.В. Суворова: педагогический аспект. Педагогика: № 1 1994г. с.80
- Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлев. - М.: Айрис-пресс, 2006.С.32
- Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации /н,к, Беспятова, Д.Е. Яковлев. -М.: Айрис-пресс, 2006. - 192 с. (Методика)
- Горелик Ф.Б. - «Воспитывая гражданина, формируя мировоззрение» - Москва: Просвещение, 1986г.
- Егорова А.В. - «Программ^: лауреатов 5-го Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей» - Москва: ГОУ ЦРСДОД, 2003г.
- Катуков А.М. - «Военно - патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке» - Москва: Просвещение, 1984г.
- Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации (одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей (протокол № 2(12) -П4 от 21 мая 2003 г.)
- Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. - «Физическое воспитание» - Москва: Высшая школа, 1989г.
- Кофман Л.Б. - «Настольная книга учителя физической культуры» - Москва: Физкультура и спорт», 1998г.
- Кузнецова Л.В. - «Воспитательная работа в школе» - Москва: Школьная пресса, 2002г.
- Мкзыкина Н.В., Монахов А.Л. - «Воспитать патриота Отечества» - журнал «Внешкольник», № 7 - 8, 2003г.
- Маленкова Л.И. - «Теория и методика воспитания» - Москва: Педагогическое общество России, 2002г.
- Областная целевая программа «Патриотическое воспитание граждан Томской области на 2004 - 2005 годы»
- Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий / авт. - сост. И.А. Пашкович. - Волгоград: Учитель, 20006. - 169с.
- Сафонкина И. - «НВП: на пути к профессиональной армии» - газета «Форпост», № 5, декабрь, 2003г.
- Среди́н Г.В. - «Основы военно - патриотического воспитания» - Москва: Просвещение, 1988