

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области
имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»**

Принято
на заседании педагогического совета
МАОУ «СОШ № 1 г. Черняховска
им. В.У.Пана»
протокол № 15 от 25.06.2021 года

Утверждено
Приказ №72-ОД от 30.06.2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально – педагогической направленности
«Патриот»

Возраст обучающихся: 12 -18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Константинов Олег Борисович,
преподаватель-организатор ОБЖ

г.Черняховск
2021г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Патриот» (далее - Программа) МАОУ «СОШ №1 г. Черняховска им. В.У.Пана» (далее - Учреждения) разработана в соответствии со статьями 2.12, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» №1008 от 29.08.2013 г.; положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного Л. И. Анучиной, директором школы, комплексной программой «Основам безопасности жизнедеятельности» Смирнова А.Т., Хренникова Б.О.

Программа модифицированная.

Актуальность Программы. Важнейшей задачей военно-патриотического воспитания молодёжи является подготовка юношей к службе в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации, воспитание любви к своей Родине, поднятие престижа военной службы. Однако уровень подготовленности определённой части выпускников школы не соответствует современным требованиям армии и флота, предъявляемым к молодому поколению. Возникла необходимость повышения в школах уровня всесторонней подготовки учащихся к военной службе.

С переходом Вооружённых сил на годичный срок службы и сокращением сроков начальной военной подготовки в армии встала необходимость более углублённого изучения военного дела именно в школе.

Программа определяет более глубокое изучение раздела «Основы обороны государства и воинская обязанность» курса «Основы безопасности жизнедеятельности» и военно-профессиональную предпрофильную подготовку обучаемых.

В Программе реализованы требования Конституции РФ, Федеральных законов «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», Общевоинских уставов Вооружённых Сил Российской Федерации, постановления правительства РФ «О подготовке молодежи допризывного и призывного возраста к действительной военной службе в ВС РФ»
Формирование содержания Программы удовлетворяет следующим требованиям:

- соответствие социальному заказу общества;
- соответствие потребностям учащихся;
- соответствие критериям отбора содержания образования (научная и практическая значимость, соответствие содержания возрастным возможностям школьников, соответствие объёма содержания имеющемуся времени, соответствие содержания имеющейся учебно-методической и материальной базе).

Содержание Программы имеет следующие характеристики:

- гибкость: предполагает включение в учебный план нескольких самостоятельных, относительно независимых курсов учебных дисциплин;
- интеграция: предполагает интегрирование смежных предметов (история, география, физика, биология, химия, астрономия, информатика и т.д.);
- дифференциация: включает различные варианты блоков учебного плана, варьирование состава тем и времени на их изучение, введение свободно выбираемых разделов и тем;
- гуманизация: ориентация на знания не как на самоцель, а как на условие для развития учащегося.

Содержание Программы позволяет формировать не только предметные знания и умения, но и качества, определяющие развитие индивидуальности и социализацию личности школьника.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся с 12 до 18 лет.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы; определяется содержанием и планируемыми результатами программы; характеризуется продолжительностью программы.

Название объединения	ФИО руководителя	Классы	Срок реализации	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Патриот	Константинов Олег Борисович	7 - 11	1 год	2	104

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Итоговая индивидуальная аттестация предусмотрена по окончании срока обучения по дополнительной общеразвивающей программе

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий – беседы, практические занятия, учебные игры, соревнования, участие в конкурсах.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста являющиеся основным составом объединения дополнительного образования

Цель и задачи Программы

Цель:

Воспитать у молодёжи чувства патриотизма и любви к Родине, готовность служить в Вооружённых Силах Российской Федерации.

Задачи:

Формирование гордости за свою страну, уважение к Вооружённым Силам Российской Федерации, их боевым традициям, военной профессии.

Формирование знаний о назначении Вооружённых Сил Российской Федерации, их характере и особенностях.

Формирование знаний по безопасности и защите человека в чрезвычайных ситуациях, а также овладение практическими навыками использования коллективных и индивидуальных средств защиты населения при ЧС, знаний о правовых основах военной службы, размещением и бытом военнослужащих по призыву.

Формирование умений подготовки учащихся к военной службе в современных условиях.

Содержание программы.

Учебный план (УП) содержит следующие обязательные элементы - перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации обучающихся.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теоретическая часть	Практическая часть	Формы аттестации/ контроля
1.	История создания Вооруженных Сил Российской Федерации	2	2	-	Устный опрос

2.	Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Суточный наряд роты и его обязанности Практическое несение службы дневальным. Место дневального, обязанности дневального.	4 2 2	4 2 2	- - -	Устный опрос
3.	Уставы Вооружённых сил Российской Федерации Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ — закон воинской жизни. Размещение военнослужащих, распределение времени, повседневный порядок жизни в воинской части.	6 2 4	6 2 4	- - -	Устный опрос
4	Строевая подготовка. Строй. Управление строем. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Строевые приемы и движения без оружия. Движения шагом и бегом. Строй отделения (развернутый, походный). Назначение и общее устройство автомата и пулемёта Калашникова. Основные тактико-технические характеристики оружия. Назначение и основные ТТХ характеристики пистолета Макарова.	10 2 2 2 2 2	- - - - -	10 2 2 2 2 2	Устный опрос Наблюдение Выполнение контрольных нормативов
5	Огневая подготовка. Неполная разборка и сборка автомата АК-74. Чистка и смазка автомата. Постановка на хранение. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Изготовка к стрельбе, зарядание, доклады о готовности. Практическая стрельба из пневматической винтовки с корректировкой стрельбы.	26 8 4 4 10	4 - 2 2 -	22 8 2 2 10	Устный опрос Наблюдение Выполнение контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка. Отработка подготовки к метанию и собственно метание	10 2	- -	10 2	Устный опрос Выполнение

	ручных гранат. Способы передвижения в бою. Перебежки, переползания. Выполнение способов передвижения в бою, используя защитные свойства местности. Топографическая карта, компас, магнитный азимут. Использование средств индивидуальной защиты. Оказание самопомощи и взаимопомощи.	2 2 2 2	- - - -	2 2 2 2	контрольных нормативов
7	Физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия в спортивном зале: прыжки через коня, упражнения на брусьях, перенос тяжестей, упражнения для дыхания. Учебно-тренировочные занятия на спортивном городке: бег на короткие дистанции, упражнения на перекладине, бег на средние дистанции. Приемы рукопашного боя. Метание гранаты. Учебно-тренировочные занятия в плавательном бассейне	12 4 4 2 2	- - - - -	12 4 4 2 2	Устный опрос Выполнение контрольных нормативов
8	Практические занятия по выживанию в природных условиях. Туристический поход. Соревнования Экскурсии по местам боевой славы. Армейский марафон Марш-бросок Подведение итогов	34 8 4 10 6 4 2	- - - - - -	34 8 4 10 4 2	Устный опрос, наблюдение, творческие задания
	Общее количество часов	104	16	88	

Содержание разделов Программы

I. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации.

1.1 История Вооруженных Сил России и начало военных реформ до начала XX века.
История Вооруженных Сил России и военные реформы.

Вооруженные Силы Российской Федерации – Защитники нашего Отечества. Организация вооруженных сил Московского государства в XIV – XV веках. Военная реформа Ивана Грозного в середине XVI века. Военная реформа Петра I, создание регулярной армии, ее особенности. Военные реформы в России во второй половине XIX века, создание массовой армии. Создание Советских Вооруженных Сил, и их структура и предназначение. Вооруженные Силы Российской Федерации, основные предпосылки проведения реформ.

II. Организационная структура Вооруженных Сил Российской Федерации.

2.1 Виды и рода войск ВС РФ, их назначение и история создания.

Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды Вооружённых Сил и рода войск. Сухопутные войска, Военно-воздушные силы, Военно-морской флот. РВСН, ВВКО, ВДВ. Другие войска. История создания и их предназначение.

III. Уставы Вооружённых сил Российской Федерации.

1.1 Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ — закон воинской жизни. Суточный наряд роты и его обязанности. Практическое несение службы дневальным. Место дневального, обязанности дневального.

История создания в России воинских уставов. Уставы боевые и общевоинские. Воинская присяга.

Суточный наряд, его назначение и функции. Дневальный. Обязанности дневального по роте.

1.2 Размещение военнослужащих, распределение времени, повседневный порядок жизни в воинской части.

Повседневная жизнь военнослужащего в Вооружённых Силах Российской армии.

IV. Строевая подготовка.

4.1 Строй. Управление строем. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю. Строй и основные его элементы. Выполнение строевых приемов по команде. Обязанности военнослужащего перед построением и в строю.

4.2 Строевые приемы и движения без оружия. Движения шагом и бегом.

Строевые приемы без оружия. Повороты на месте. Навыки выполнения действий по командам в движении строевым шагом. Случаи применения движения шагом или бегом. Техника строевого шага и бега. Отработка строевого шага и движения подразделения бегом. Движение походным шагом

4.3 Строй отделения (развернутый, походный).

Строй отделения. Навыки в перестроениях из одной шеренги в две и наоборот. Действия учебной группы в походном строю.

V. Огневая подготовка.

5.1 Назначение и общее устройство автомата и пулемёта Калашникова. Основные тактико-технические характеристики оружия. Назначение и основные ТТХ характеристики пистолета Макарова

Автомат Калашникова. Основные характеристики. Пистолет Макарова. Основные характеристики.

5.2 Неполная разборка и сборка автомата АК-74. Чистка и смазка автомата. Постановка на хранение.

Сборка и разборка автомата. Способы хранения и поддержания в боевой готовности.

5.3 Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Изготовка к стрельбе, зарядание, доклады о готовности. Практическая стрельба из пневматической винтовки с корректировкой стрельбы.

Техника безопасности при обращении с автоматом Калашникова. Способы устранения неполадок. Практическая стрельба из автомата и пневматической винтовки.

5.4 Отработка подготовки к метанию и собственно метание ручных гранат.

Приемы и правила метания ручных наступательных гранат на местности с места на меткость и дальность.

VI. Тактическая подготовка.

6.1 Действия солдата в бою. Приемы изготовки для ведения прицельного огня из стрелкового оружия. Способы передвижения в бою. Перебежки, переползания. Выполнение способов передвижения в бою, используя защитные свойства местности.

Обязанности солдата в бою. Выбор места для стрельбы. Приемы изготовки для ведения прицельного огня из стрелкового оружия. Способы передвижения солдата в бою и выбор способа передвижения (переползания по-пластунски, переползания боком, переползания на четвереньках)

6.2 Топографическая карта, компас, магнитный азимут.

Умение ориентирование на местности без карты и с помощью карты. Определение сторон горизонта разными способами. Сущность ориентирование на местности. Использование компаса, часов для определения сторон горизонта по признакам местных предметов.

6.3 Использование средств индивидуальной защиты. Оказание самопомощи и взаимопомощи.

Оказание первой медицинской помощи себе и пострадавшему. Применение средств индивидуальной защиты в бою и при чрезвычайных ситуациях. Транспортировка пострадавшего.

VII. Физическая подготовка.

7.1 Учебно-тренировочные занятия в спортивном зале: прыжки через коня, упражнения на брусьях, перенос тяжестей, упражнения для дыхания

Формирование здорового образа жизни. Развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости. Групповые занятия.

7.2 Учебно-тренировочные занятия на спортивном городке: бег на короткие дистанции, упражнения на перекладине, бег на средние дистанции. Учебно-тренировочные занятия по овладению приемов рукопашного боя.

Укрепление навыков выносливости, силы, быстроты и ловкости. Формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и преодолении искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Правила и методика применения приемов рукопашного боя. Воспитание уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и самообладания.

7.3 Учебно-тренировочные занятия в плавательном бассейне.

Формирование навыков плавания. Основные приемы передвижения по воде. Способы и стили плавания. Оказание первой медицинской помощи терпящему бедствие на воде.

VIII. Соревнования, марафон, подведение итогов

Планируемые результаты обучения

В обучающей сфере:

Изучить историю и боевые традиции Вооружённых Сил Российской Федерации, символы воинской чести.

Обучить учащихся основам военной службы. Дать им конкретные рекомендации по поступлению в военные учебные учреждения.

В воспитательной сфере:

Воспитание гордости за свою страну, уважение к Вооружённым Силам Российской Федерации, их боевым традициям, военной профессии.

Воспитание гуманного отношения к людям, не зависимо от их расовой, национальной и религиозной принадлежности.

Понимание учащимися важности защиты своего Отечества и выполнение своего гражданского и патриотического долга во всем многообразии форм его проявления, умение и желание сочетать общественные и личные интересы, реальный вклад, вносимый ими в дело процветания Отечества.

В развивающей сфере:

Гармоничное развитие физических и психологических качеств для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

Формирование социальной активности

Итог: марш-бросок с элементами военного многоборья «Штурм»

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. История создания Вооруженных Сил Российской Федерации							
1-2	сентябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	История Вооруженных Сил России и начало военных реформ до начала XX века. История Вооруженных Сил России и военные реформы. Виды и рода войск ВСРФ, их назначение и история создания.	Кабинет ОБЖ	Наблюдение, устный опрос
Раздел 2. Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации							
3-4	сентябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	Суточный наряд роты и его обязанности	Кабинет ОБЖ	Наблюдение
5-6	сентябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	Практическое несение службы дневальным. Место дневального, обязанности дневального.	Кабинет ОБЖ	Устный опрос
Раздел 3. Уставы Вооружённых сил Российской Федерации							
7-8	сентябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ — закон воинской жизни.	Кабинет ОБЖ	Творческие задания, устный опрос, наблюдение

9-12	октябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	4	Размещение военнослужащих, распределение времени, повседневный порядок жизни в воинской части.	Кабинет ОБЖ	Устный опрос
Раздел 4. Строевая подготовка							
13-14	октябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	Строй. Управление строем. Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.	Кабинет ОБЖ	Устный опрос
15-16	октябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	2	Строевые приемы и движения без оружия. Движения шагом и бегом.	Школьный стадион	Творческие задания, устный опрос, наблюдение
17-18	октябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	2	Строй отделения (развернутый, походный).	Школьный стадион	Наблюдение
19-20	ноябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	Назначение и общее устройство автомата и пулемёта Калашникова.	Кабинет ОБЖ	Контрольные нормативы
21-22	ноябрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	Основные тактико-технические характеристик и оружия. Назначение и основные ТТХ	Кабинет ОБЖ	Устный опрос, наблюдение

					характеристик и пистолета Макарова.		
Раздел 5. Огневая подготовка							
23-30	декабрь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	8	Неполная разборка и сборка автомата АК-74. Чистка и смазка автомата. Постановка на хранение	Кабинет ОБЖ	Наблюдение, контрольные нормативы
31-34	январь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	4	Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.	Кабинет ОБЖ	Устный опрос
35-38	январь	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	4	Изготовка к стрельбе, зарядание, доклады о готовности	Кабинет ОБЖ, тир	Устный опрос
39-48	январь февраль	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	10	Практическая стрельба из пневматической винтовки с корректировкой стрельбы.	Тир	Наблюдение, контрольные нормативы
Раздел 6. Тактическая подготовка							
49-50	март	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	2	Отработка подготовки к метанию и собственно метание ручных гранат.	Школьный стадион	Наблюдение, контрольные нормативы
51-52	март	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-	внеаудиторная	2	Способы передвижения в бою.	Школьный стадион	Наблюдение, контрольные

		16.15			Перебежки, переползания.		нормативы
53-54	март	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	2	Выполнение способов передвижения в бою, используя защитные свойства местности.	Школьный стадион	Наблюдение, контрольные нормативы
5-56	апрель	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	2	Топографическая карта, компас, магнитный азимут	Школьный стадион	Контрольное задание
57-58	апрель	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	аудиторная	2	Использование средств индивидуальной защиты. Оказание самопомощи и взаимопомощи.	Кабинет ОБЖ	Наблюдение
Раздел 7. Физическая подготовка							
59-62	апрель	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	4	Учебно-тренировочные занятия в спортивном зале: прыжки через коня, упражнения на брусьях, перенос тяжестей, упражнения для дыхания.	Спортивный зал	Наблюдение, контрольные нормативы
63-64	май	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	2	Учебно-тренировочные занятия на спортивном городке: бег на короткие	Спортивный городок	Наблюдение, контрольные нормативы

					дистанции, упражнения на перекладине, бег на средние дистанции.		
65-66	май	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	2	Учебно-тренировочные занятия на спортивном городке: бег на короткие дистанции, упражнения на перекладине, бег на средние дистанции.	Спортивный городок	Наблюдение, контрольные нормативы
67-68	май	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	2	Приемы рукопашного боя. Метание гранаты	Спортивный городок	Наблюдение, контрольные нормативы
69-70	май	Вт.15.30-16.15 Чт.15.30-16.15	внеаудиторная	2	Учебно-тренировочные занятия в плавательном бассейне	Плавательный бассейн	Наблюдение, контрольные нормативы
Раздел 8.							
71-78	июнь		внеаудиторная	8	Практические занятия по выживанию в природных условиях. Туристический поход.	Городской стадион	Контрольные нормативы, наблюдения, устный опрос
79-82	июнь		внеаудиторная	4	Соревнования	Городской стадион	Контрольные нормативы
83-92	июль		внеаудиторная	10	Экскурсии по местам боевой славы.	Городская территория	Экскурсионный лист
93-98	июль		внеаудиторная	6	Армейский марафон	Городской стадион	Наблюдение, контрольные нормативы
99-102	август		внеаудиторная	4	Марш-бросок	Городской стадион	Контрольные нормативы

103 - 104	август		внеаудиторная	2	Подведение итогов	Школьный стадион	Презентация
-----------------	--------	--	---------------	---	-------------------	------------------	-------------

**Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение Программы**

Основное оборудование	Количество
ММГ АК 74 М	1
Пистолет пневматический Grosman 1377С	1
Пневматическая винтовка МР-512	2
Учебная граната Ф-1	1
Противогазы ГП-5	20
Респиратор "У-2К"	1
Учебная граната 500 г	3
Стол	16
Стулья	31
Защитный костюм Л-1	1
Пирамида оружейная	1
ОЗК	1
Компас Азимут	1
Классная доска	1
Шкафы для хранения имущества	3
Ноутбук	1
Проектор	1
Экран	1
Акустические колонки	2

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования, образование высшее,

Оценочные материалы.

Проведение диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов

Методическое обеспечение Программы.

Название учебного пособия	Основное оснащение
Плакат Противопехотные и противотанковые мины (формат 41x30)	Комплекты раздаточного материала и комплекты демонстрационного материала по разделам «Основы военной службы», «Действиям в чрезвычайных ситуациях», «Гражданской обороне» и «Основам медицинских знаний».
Комплект таблиц "Символы воинской чести"	

(5 таблиц)	
Плакат "Организационная структура вооруженных сил РФ" (формат 1000x700)	
Плакат Взрывные устройства (формат 100x70)	
Плакат "Основы военной службы"	
Плакат Изготовка и правила стрельбы из ГП-25 формат 100x70	
Стенд "Воинские звания и знаки различия РФ" размер 1200x1400	
Стенд "Фортификационные сооружения" размер 700x1000	
Стенд "Уставы. Закон военной службы. Военная присяга" размер 1200x1400	
Плакат Защитные сооружения ГО (формат 41x30) 10 шт	
Плакат Средства защиты органов дыхания – противогазы, респираторы (формат 41x30) 10 шт	
Плакат Первая медицинская помощь при ЧС (формат 41x30) 10 шт	
Плакат Приемы и правила стрельбы из автоматического гранатомета формат 100x70	
Плакат Приемы и правила стрельбы из пистолета ПМ формат 100x70	
Плакат Приемы и правила метания гранат (формат 100x70)	
Плакаты "Ордена и медали России"	
Плакат Строевая подготовка (формат 41x30) 10 шт	

Формы подведения итогов реализации Программы

Школьные и муниципальные конкурсы, соревнования, военно-спортивные игры, спартакиады, военный марафон, дни здоровья

Список используемой литературы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон РФ «Об обороне».
3. Закон РФ «О военной обязанности и военной службе».
4. Закон РФ «О статусе военнослужащих».
5. Закон РФ «Об образовании».
6. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации.
7. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 10 класса общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнёв. – М.: Просвещение, 2008.
8. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для учащихся 11 класса общеобразовательных учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Васнёв. – М.: Просвещение, 2008.