

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Сладковская средняя общеобразовательная школа**

Принято на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «26» августа 2026г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор школы  
О.В.Кудрина  
«26» августа 2026г.



**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
Физкультурной направленности  
«Зарница»**

(наименование программы)

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в неделю: 2

Автор-составитель:  
Тищин Сергей Григорьевич, учитель  
физкультуры, ОБЗР

2026г.

### **Пояснительная записка.**

Программа военно-спортивного кружка «Зарница» (далее Программа) разработана в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795 «О государственной программе "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 гг."»,

### **Актуальность проблемы патриотического воспитания детей и молодёжи:**

В последнее десятилетие в России произошли экономические и политические изменения, которые привели к значительной социальной дифференциации населения и потере общих для всех граждан страны духовных ценностей. Эти изменения снизили воспитательное воздействие российской культуры и образования как важнейших факторов формирования чувства патриотизма. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания.

За последние годы в России значительно ослаблена работа по патриотическому воспитанию граждан. Этому во многом способствуют такие явления последнего времени: экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей, снижение воспитательного воздействия культуры, искусства и образования; насаждение культа вседозволенности, насилия и жестокости в средствах массовой информации и печати; обострение межнациональной розни. Разрушение системы патриотического воспитания привело к тому, что происходит постепенная утрата обществом патриотического сознания, нравственных и этических ориентиров. Утрачивается истинное значение и понимание интернационализма; получают широкое распространение в общественном сознании равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам; проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной и государственной службы. В этих условиях становление системы патриотического воспитания необходимо рассматривать, как объединяющее начало, фактор взаимодействия детского и молодежного движения, органов исполнительной власти, общественных объединений, как основу для развития идейно-патриотического воспитания граждан.

В целях объединения усилий школы, семьи, общественности, в патриотическом воспитании детей, а также выработки единых подходов в военно-патриотическом воспитании и разработана данная Программа.

### **Цель и задачи программы:**

**Целью** Программы является развитие у учащихся активной гражданской позиции и патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, отражающих сопричастность к делам и достижениям старших поколений, готовность к активному участию в различных сферах жизни общества.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**:

- формирование у подрастающего поколения верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооруженной защите;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- физическое развитие учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни;
- дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования в школе;
- консолидация и координация деятельности школы, семьи, общественности, жителей села в патриотическом воспитании детей.
- Подготовка учащихся к муниципальным и региональным соревнованиям военно-патриотического характера

В процессе реализации Программы осуществляется взаимодействие школы с органами исполнительной власти, с воинскими частями, учреждениями культуры и спорта, Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детей «Галактика», а также с ветеранскими и другими общественными объединениями.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная.

**Возраст учащихся:** 10-16 лет.

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную подготовку, военно-тактическую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность,

мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Школьники получают хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки.

Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течение учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических, военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах таких как: Соревнования по первой помощи, военно спортивной игре «Зарница», соревнованиях по туризму

**Результатами реализации Программы служит следующее:**

- воспитание у учащихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств, для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

**Конечным результатом реализации Программы** стала положительная динамика роста патриотизма и интернационализма в школе, обеспечение на ее основе благоприятных условий для духовного и культурного воспитания личности школьника, гражданина и патриота Родины, повышение авторитета школы.

#### **Основные направления программы военно-спортивного кружка «Зарница»**

##### **1. Совершенствование процесса патриотического воспитания школьников.**

Системой мер по совершенствованию процесса патриотического воспитания предусматривается:

1. Определение приоритетных направлений работы по патриотическому воспитанию на современном этапе;
2. Обогащение учебного и воспитательного процесса мероприятиями по патриотическому воспитанию;
3. Развитие форм и методов по патриотическому воспитанию на основе новых информационных технологий;
4. Усиление патриотической направленности в курсах социально-гуманитарных дисциплин;

##### **2. Развитие научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания учащихся.**

Системой мер по развитию научно-теоретических и методических основ патриотического воспитания предусматривается:

1. Продолжить изучение изменений в сфере патриотического воспитания и использование их в практической деятельности;
2. Разработка методических рекомендаций по проблемам формирования и развития личности школьника как патриота России;
3. Разработка комплекса учебных занятий в области патриотического воспитания;
4. Разработка форм, методов и средств патриотического воспитания различных категорий учащихся;
5. Изучение и обобщение передового опыта в области патриотического воспитания для его внедрения в практику патриотической работы.

##### **3. Координация деятельности общественных организаций(объединений) в интересах патриотического воспитания учащихся.**

Системой мер по координации деятельности общественных организаций (объединений) в интересах патриотического воспитания предусматривается:

1. Создание условий для участия общественных организаций (объединений) и творческих союзов в работе по патриотическому воспитанию учащихся школы;
2. Развитие активных форм общественного воспитательного воздействия на формирование патриотического сознания учащихся школы.

#### **4. Информационное обеспечение в области патриотического воспитания учащихся.**

Системой мер по информационному обеспечению в области патриотического воспитания учащихся предусматривается:

##### **Содержание программы**

Наиболее эффективной, в плане военно-патриотического воспитания, формой внешкольной деятельности учащихся, являются творческие объединения учащихся (кружки) военно-патриотического характера, так как они охватывают сразу все направления военно-патриотической работы и позволяют, с одной стороны, придать военно-патриотическому воспитанию более массовый характер, а с другой стороны – вовлечь больше учащихся в самоуправление оборонно-массовой работой.

**Целью** работы кружка является:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Популяризация службы в рядах Вооружённых сил;
- Физическое и нравственное совершенствование личности.

Работа кружка – это не разовое эпизодическое мероприятие, а массовая форма систематической военно-патриотической и спортивной работы. Она представляет собой комплекс занятий по курсам ОБЖ и НВП, соревнований, эстафет, конкурсов, викторин, походов, тактических игр на местности и других мероприятий, которые закладывают основы морально-психологической подготовки, способствуют физической закалке и совершенствованию военных знаний и навыков.

##### **Направления деятельности.**

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

- Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. И Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.
- Упражнения для развития физических качеств

###### **Строевая подготовка.**

- Обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем.
- Строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги по звеньям.
- Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.
- Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда.
- Выход из строя и подход к начальнику, возврат в строй.

###### **Туризм.**

- Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний.
- Движение по азимуту.
- Составление схемы местности и нанесение цели на схему.
- Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа.

###### **Первая медицинская помощь.**

*Главная задача* – научить оказывать первую медицинскую помощь при разных ситуациях.

- Личная и общественная гигиена.
- ПМП при травмах и несчастных случаях.
- Понятие раны. Виды ран.
- Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.
- перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.
- Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах.

- Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств.
- Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них.
- ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.
- Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания.
- ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.
- Пищевые отравления, ПМП при них.
- Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности.
- Лекарственные травы, их значение, назначение. Основные виды растений родного края, их использование. Умение собирать лекарственные травы.

#### **Огневая подготовка.**

- Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена.
- Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.
- Снаряжение магазина.
- Основы и правила стрельбы.

#### **Основа туристической техники.**

- Ориентирование в туристическом походе.
- Организация бивака. Разведение костра. Установка палатки.
- Способы преодоления препятствий во время маршрута. Наведение навесной переправы

#### **Дорога без опасности.**

- Изучение правил дорожного движения.
- Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.
- Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов.
- Фигурное вождение велосипеда.

#### **Пожарная безопасность.**

- Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.
- Надевание «боек» - боевой одежды.
- Пожарная эстафета.

#### **Количество часов:**

Программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

К программе прилагается календарно-тематическое планирование (смотреть приложение № 1).

#### **Тематическое планирование.**

| № | Тематика занятия.                              | Количество часов. | Ресурсы                                                                                           |
|---|------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Первая медицинская помощь.</b>              | 20                | <a href="https://mchs.gov.ru/">https://mchs.gov.ru/</a>                                           |
| 2 | <b>Туристические навыки.</b>                   | 10                | <a href="https://romiro.me/online-school/">https://romiro.me/online-school/</a>                   |
| 3 | <b>Дорога без опасности. ПДД.</b>              | 5                 | <a href="https://госавтоинспекция.рф/">https://госавтоинспекция.рф/</a>                           |
| 4 | <b>Общая физическая и строевая подготовка.</b> | 20                | <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br>Строевая подготовка в школе. Rutube.ru |
| 5 | <b>Топография</b>                              | 3                 | <a href="https://ruspartizan.com/topography">https://ruspartizan.com/topography</a>               |
| 6 | <b>Пожарная безопасность.</b>                  | 5                 | <a href="https://mchs.gov.ru/">https://mchs.gov.ru/</a>                                           |
| 7 | <b>Огневая подготовка.</b>                     | 5                 | <a href="https://ruspartizan.com/topography">https://ruspartizan.com/topography</a>               |

|  |              |    |  |
|--|--------------|----|--|
|  | <b>итого</b> | 68 |  |
|--|--------------|----|--|

### Поурочное планирование.

| №                                        | Тематика занятия.                                                                                  | Количество часов. | Вид занятий                  |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|
| <b>Туристические навыки (10 ч).</b>      |                                                                                                    |                   |                              |
| 1                                        | Ориентирование на местности без карты.                                                             | 1                 | Лекция                       |
| 2                                        | Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний                                 | 1                 | Практическое занятие         |
| 3                                        | Составление схемы местности и нанесение цели на схему.                                             | 1                 | Практическое занятие         |
| 4                                        | Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа                             | 1                 | Лекция                       |
| 5                                        | Измерение расстояния различными способами                                                          | 1                 | Практическое занятие         |
| 6                                        | Ориентирование в туристическом походе. Движение по азимуту.                                        | 1                 | Практическое занятие         |
| 7                                        | Организация бивака. Установка палатки. Разведение костра.                                          | 1                 | Практическое занятие         |
| 8                                        | Туристические узлы и их назначение                                                                 | 1                 | Практическое занятие         |
| 9                                        | Способы преодоления препятствий во время маршрута. Наведение «траверса» и его прохождение          | 1                 | Практическое занятие         |
| 10                                       | Способы преодоления препятствий во время маршрута. Наведение навесной переправы                    | 1                 | Практическое занятие         |
| <b>Первая медицинская помощь (20 ч).</b> |                                                                                                    |                   |                              |
| 11                                       | Личная и общественная гигиена.                                                                     |                   | Лекция                       |
| 12                                       | Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях.                                        | 1                 | Лекция                       |
| 13                                       | Ушибы, растяжения связок и первая медицинская помощь при них.                                      | 1                 | Лекция, Практическое занятие |
| 14                                       | Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.         | 1                 | Лекция                       |
| 15                                       | Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. Первая медицинская помощь при переломах.         | 1                 | Практическое занятие         |
| 16                                       | Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств. | 1                 | Лекция                       |
| 17                                       | Понятие раны. Виды ран.                                                                            | 1                 | Лекция                       |
| 18                                       | Перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила.                                            | 1                 | Лекция                       |
| 19                                       | Кровотечения, венозные. Признаки, способы временной остановки кровотечения.                        | 1                 | Лекция                       |
| 20                                       | Кровотечения, венозные. Признаки, способы временной остановки кровотечения.                        | 1                 | Практическое занятие         |
| 21                                       | Кровотечения, артериальные. Признаки, способы временной остановки кровотечения.                    | 1                 | Лекция                       |

|                                                          |                                                                                                                                                   |   |                              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|
| 22                                                       | Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения.                                                                          | 1 | Практическое занятие         |
| 23                                                       | Понятие об ожогах и обморожениях, первая медицинская помощь при них.                                                                              | 1 | Лекция                       |
| 24                                                       | Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударах, поражение электрическим током.                                                         | 1 | Лекция                       |
| 25                                                       | Первая медицинская помощь утопающему, способы искусственного дыхания.                                                                             | 1 | Лекция, Практическое занятие |
| 26                                                       | Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения.                                                                  | 1 | Лекция                       |
| 27                                                       | Пищевые отравления, первая медицинская помощь при них.                                                                                            | 1 | Лекция                       |
| 28                                                       | Тактическая медицина. Понятия зон опасности.                                                                                                      | 1 | Лекция                       |
| 29                                                       | Тактическая медицина. Отработка навыков первой помощи на поле боя.                                                                                | 1 | Практическое занятие         |
| 30                                                       | Тактическая медицина. Отработка навыков первой помощи на поле боя.                                                                                | 1 | Практическое занятие         |
| <b>Огневая подготовка (5 ч).</b>                         |                                                                                                                                                   |   |                              |
| 31                                                       | Тактико – технические характеристики АК -74                                                                                                       | 1 | Лекция                       |
| 32                                                       | . Неполная разборка и сборка автомата АК -74.                                                                                                     | 1 | Лекция                       |
| 33                                                       | Снаряжение магазина. Основы и правила стрельбы..                                                                                                  | 1 | Практическое занятие         |
| 34                                                       | . Стрельба из пневматической винтовки из положения: сидя с упора, лежа.                                                                           | 1 | Практическое занятие         |
| 35                                                       | . Стрельба из пневматической винтовки из положения: с колена, стоя.                                                                               | 1 | Практическое занятие         |
| <b>Топография (3 ч).</b>                                 |                                                                                                                                                   |   |                              |
| 36                                                       | Ориентирование на местности с помощью компаса                                                                                                     | 1 | Практическое занятие         |
| 37                                                       | Правила работы с топографическими картами                                                                                                         | 1 | Практическое занятие         |
| 38                                                       | Ориентирование с помощью современных средств связи (навигаторов GPS)                                                                              | 1 | Практическое занятие         |
| <b>III. Дорога без опасности (5 ч).</b>                  |                                                                                                                                                   |   |                              |
| 39                                                       | Изучение правил дорожного движения.                                                                                                               | 1 | Лекция                       |
| 40                                                       | Изучение дорожных знаков, сигналов светофора, жестов регулировщика.                                                                               | 1 | Лекция                       |
| 41                                                       | Обязанности пешеходов, пассажиров и велосипедистов. Понятие СИМ.                                                                                  | 1 | Лекция                       |
| 42                                                       | Правила движения для велосипедистов                                                                                                               | 1 | Лекция                       |
| 43                                                       | Фигурное вождение велосипеда.                                                                                                                     | 1 | Практическое занятие         |
| <b>IV. Общая физическая и строевая подготовка (20ч).</b> |                                                                                                                                                   |   |                              |
| 44                                                       | Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. | 1 | Лекция                       |

|                                     |                                                                                                                                                      |   |                      |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|
| 45                                  | Строевая подготовка: обязанности командиров отрядов в организации и управлении строем, строевая выучка.<br>Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками. | 1 | Практическое занятие |
| 46                                  | Строевая подготовка: Виды строя и управление строем.                                                                                                 | 1 | Лекция               |
| 47                                  | Строевая подготовка: строевая выучка. Бег по пересечённой местности.<br>Провести учёт по прыжкам в длину с места.                                    | 1 | Практическое занятие |
| 48                                  | Строевая подготовка: Обязанности военнослужащего в строю.                                                                                            | 1 | Лекция               |
| 49                                  | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка. Выход из строя, подход к командиру.<br>Развитие быстроты реакции. Бег с заданиями.                   | 1 | Практическое занятие |
| 50                                  | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка.<br>Приветствие старшему по званию.                                                                   | 1 | Практическое занятие |
| 51                                  | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка.<br>Приветствие старшему по званию.                                                                   | 1 | Практическое занятие |
| 52                                  | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка.<br>Повороты в движении.                                                                              | 1 | Практическое занятие |
| 53                                  | Строевая подготовка: одиночная строевая выучка.<br>Повороты в движении.                                                                              | 1 | Практическое занятие |
| 54                                  | Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с прыжками через препятствия.                                                                     | 1 | Практическое занятие |
| 55                                  | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте.<br>Перестроения. Повороты.                                                                  | 1 | Практическое занятие |
| 56                                  | Строевая подготовка: действие в составе отряда на месте.<br>Перестроения. Повороты.                                                                  | 1 | Практическое занятие |
| 5/                                  | Преодоление полосы препятствий                                                                                                                       | 1 | Практическое занятие |
| 58                                  | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Перестроения. повороты<br>Общая физическая подготовка. Эстафеты.                          | 1 | Практическое занятие |
| 59                                  | Общая физическая подготовка. Эстафеты.                                                                                                               | 1 | Практическое занятие |
| 60                                  | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении. Прохождение торжественным маршем с песней.                                                | 1 | Практическое занятие |
| 61                                  | Развитие скоростных качеств.                                                                                                                         | 1 | Практическое занятие |
| 62                                  | Строевая подготовка: действие в составе отряда в движении.                                                                                           | 1 | Практическое занятие |
| 63                                  | Полоса препятствий.                                                                                                                                  | 1 | Практическое занятие |
| <b>Пожарная безопасность (5 ч).</b> |                                                                                                                                                      |   |                      |
| 64                                  | Надевание «боёвки» - боевой одежды.                                                                                                                  | 1 | Практическое занятие |
| 65,<br>66                           | Боевое развёртывание от пожарного автомобиля.                                                                                                        | 2 | Практическое занятие |
| 67<br>68                            | Пожарная эстафета.                                                                                                                                   | 2 | Практическое занятие |

### **Источники:**

1. «Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы"» - Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795;
2. "Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы" - Приказ Минобороны РФ и Минобразования РФ от 3 мая 2006 г. N 203/1936;
3. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ;
4. Смирнов А.Т. Программа среднего (полного) общего образования по ОБЖ, программа курса ОБЖ для X-XI классов общеобразовательных учреждений –2010 г.;
5. Смирнов А.Т. Учебники: «Основы безопасности жизнедеятельности» 10, 11 класс, Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. - Москва, «Просвещение», 2009-2008 гг.
6. Смирнов А.Т. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя / Сост. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. - М.: Просвещение, 2007;
7. «ОБЖ. Основы безопасности жизни» - учебно-методический журнал;
8. Васнев В.А. «Основы подготовки к военной службе» - Методические материалы и документы: Кн. для учителя / Сост. В. А. Васнев, С. А. Чинённый. - М.: Просвещение, 2007г.;
9. Федеральные законы Российской Федерации «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе», «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собрание законодательства Российской Федерации: Официальное издание. — М., 2001—2004 г.
10. Программа по физической культуре для общеобразовательных школ 1-11 класс.- Матвеев А.П, Просвещение, 2010 г.
11. Дни воинской славы России. Москва, ООО глобус, 2007 г.
12. Аронов А.А. Воспитание патриотов: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1989 г.
15. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. – М.: Издательство ДОСААФ, 1996 г.
16. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе.- М.: Просвещение, 1978 г.
17. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры на местности. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1978 г.
18. Тетушкина Л.Н. Уроки воспитания патриотизма. ОБЖ № 8, 2005 г.
19. Хромов Н.А. Основы военной службы. ОБЖ, № 8, 2005 г.
20. Строевой устав вооруженных сил Российской Федерации. Москва, военное издательство, 2006