

**Управление образования ЗАТО г.Радужный
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №1 г.Радужный**

Рекомендована
Педагогическим советом
Протокол №8 от 30.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Военно-патриотический клуб «Витязь»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Разработчик
Чурсин Виктор Михайлович,
педагог дополнительного образования,
1 квалификационная категория

г. Радужный, 2023 г.

Содержание программы

Титульный лист программы	1стр.
Раздел 1.Комплекс основных характеристики программы–	3- 11стр.
1.1. Пояснительная записка	3стр.
1.2. Цель и задачи программы	7стр.
1.3. Содержание программы	8 стр.
1.4. Планируемые результаты	10стр.
Раздел 2. Комплекс организационно –педагогических условий-	11-16 стр.
2.1. Формы аттестации, оценочные материалы	11 стр.
2.2.Условия реализации программы	12 стр.
2.3.Календарно-учебный график	15 стр.
2.4.Список литературы	16 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно правовыми актами Российской Федерации, в части вопросов патриотического воспитания, а именно: Конституцией Российской Федерации, Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Федеральный закон от 31.05.1996 N 61-ФЗ (ред. от 12.02.2015) "Об обороне", Федеральный закон от 27.05.1998 N 76-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "О статусе военнослужащих", Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ (ред. от 05.10.2015) "О воинской обязанности и военной службе", Федеральный закон от 12.02.1998 № 28-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О гражданской обороне", Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. N 68-ФЗ "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" (с изменениями и дополнениями), в соответствии с целевыми показателями Концепции развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р), а также Плану работы и целевым показателям Концепции развития дополнительного образования детей по Владимирской области до 2030 года (распоряжение администрации Владимирской области от 02.08.2022 №735-р). Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения всегда стояла в центре внимания педагогической науки, всего общества, так как любовь к Родине, стремление к ее процветанию является основой могущества государства. Программа разработана на основе Образовательной программы дополнительного образования «Патриот», автор Шаповалова О.А.

Содержание Программы воспитывает у подростков уважение и любовь к Родине, ее героическому прошлому, к традициям Вооруженных сил, способствует формированию знаний умений и навыков, необходимых для подготовки будущих защитников Отечества, сохранению и укреплению здоровья, развитию социальной активности обучающихся, решению проблемы расширения образовательного пространства.

Патриотизм и гражданственность имеют огромное значение в социальном и духовном развитии человека. Они выступают как составные элементы его мировоззрения и отношения к родной стране, другим нациям и народам. Только на основе возвышающих чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к родине, появляется чувство ответственности за ее могущество и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей, развивается благородство и достоинство личности.

Все это мы можем увидеть в Конституции Российской Федерации, в которой написано: «...мы, многонациональный народ Российской Федерации,

соединенные общей судьбой на своей земле, утверждая права и свободы человека, гражданский мир и согласие, сохраняя исторически сложившееся государственное единство, исходя из общепризнанных принципов равноправия и самоопределения народов, чтя память предков, передавших нам любовь и уважение к Отечеству, веру в добро и справедливость, возрождая

Суверенную государственность России и утверждая незыблемость её демократической основы, стремясь обеспечить благополучие и процветание России, исходя из ответственности за свою Родину перед нынешним и будущими поколениями, сознавая себя частью мирового сообщества...»

Сегодня для России нет более важной идеи, чем патриотизм. Историческая память важна и необходима - во все времена и в любом государстве, особенно в трудные, переломные моменты истории, она всегда живет в народе и проявляется только в годы испытаний. Именно такой период переживает сегодня Россия, когда вопросы патриотического воспитания, исторической памяти вышли на первый план. В последние десятилетия теряется уважение к истории, забываются свои корни. А дерево не может расти, цвести и плодоносить без корней. Отсюда беспринципность, безнравственность, поклонение всему иностранному. Особенно тревожно, когда целое поколение молодежи воспитывается на чужих идеалах.

Принципы деятельности «ВПК «Витязь»:

- Единоначалие
- Самоуправление

Направленность: физкультурно -спортивная

Адресат программы:

Начало каждого календарного года начинается с перевода членов ВПК «Витязь», освоивших программу текущего года, на новый уровень, и объявлении основного набора новых членов клуба, хотя вступление возможно и приветствуется в любое текущее время, таким образом, реализуется право свободного и беспрепятственного выбора учащегося на реализацию своих желаний и потребностей.

Занятия «ВПК «Витязь» организовываются по направлениям:

- Общая строевая подготовка
- Общая физическая подготовка,
- Военно-прикладная подготовка
- Изучение тактической подготовки
- Воинская дисциплина.

Программа рассчитана для детей старшего школьного возраста 11-17 лет, девочек и мальчиков. Дети в этом возрасте любознательны, эмоциональны, находчивы и способны к серьёзным трудовым усилиям, но зачастую не могут

достаточно полно проанализировать свои поступки и поэтому не редко склонны переоценивать свои возможности, а иногда переживать чувство неуверенности в себе. Поэтому обучение по программе будет актуальным для данной возрастной категории.

Программа предусматривает вариативность образовательного процесса: в соответствии со степенью развития навыков, возрастными особенностями и личными предпочтениями.

Учитывая сложности обучения, для эффективности выполнения программы состав группы постоянный, комплектуется учащимися разных возрастных категорий с учетом желания и способностей детей.

Актуальность программы- сокращение срока военной службы по призыву в Вооруженных Силах Российской Федерации, предопределило возрастание значения военно-профессиональной ориентации и военно-профессионального воспитания допризывников в системе дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет ориентировать подростков (допризывную молодежь) на готовность к военной службе, на выбор военной специальности, развитие интереса к выбранной деятельности; приобретение практических навыков, необходимых для прохождения службы в рядах Вооруженных Сил России других силовых структурах, а также для поступления в высшие военные образовательные учреждения профессионального образования, приобретение опыта адаптации в коллективе, межличностных отношений и коллективной деятельности.

Новизна Программы заключается в том, что максимальное количество времени уделяется для формирования у подростков именно тех навыков, которые необходимы при прохождении военной службы. Занятия в системе дополнительного образования изолируют подростков от пагубного влияния улицы, а подготовка по программе способствует развитию физической силы, выносливости, чувства ответственности за порученное дело перед коллективом, которое перерастает в высокое чувство долга перед своим народом, перед Родиной.

Детское военно – патриотический клуб «Витязь» функционирует с 1 октября 2019 года и координирует всю работу по патриотическому воспитанию. ВПК «Витязь» имеет герб, знамя, форму и устав ВПК «Витязь».

Реализация программы будет способствовать углублению знаний учащихся по истории Российской государственности и воинской славы Отечества, воспитанию уважительного отношения к ветеранам войны и труда, приобретению высоких духовных и физических качеств, пропаганде и утверждению здорового образа жизни среди учеников, готовность успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

Каждый ребёнок может найти свою нишу в объединении и реализовать свои способности. Табель о рангах, существующий в полку, система поощрений и взысканий позволяет раскрывать свои способности в тех областях, которые ранее казались недостижимыми. Это является хорошим стимулом. Не менее эффективным является то, что, следуя принципу: «Научился сам – научи другого!».

Форма обучения- очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально – групповая. Групповые занятия помогают усвоить учащимся теоретический материал, формировать определенные умения и навыки в определенной конкретной области. Индивидуально – групповые занятия целесообразно проводить по практическим темам, требующим многократного повторения и закрепления пройденного материала.

Педагогическая целесообразность.

Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые выражаются:

- В принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность);
- В формах и методах обучения (активное, дифференцированное);
- В методах контроля (тесты, соревнования);
- В средствах обучения (тренажёры, макеты оружия, таблицы, плакаты, видеофильмы, книги).

Теория всегда подкрепляется практикой.

Объем и срок освоения программы

Продолжительность образовательного процесса 1 год (сентябрь – май) – общее количество часов -204 за весь курс обучения:

Режим занятий

Учебная нагрузка 204 часов в год - 6 часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа..

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете ОБЖ и практические занятия в спортивном зале МБОУ СОШ № 1.

Командир старшей группы:

- 1) Отчитывается перед командиром полка.
- 2) Проводит работу командира полка в рамках младшей группы.
- 3) Отвечает за пополнение полка новыми членами, для чего создаёт сеть агитаторов
- 4) Ходатайствует перед командованием о поощрении бойцов
- 5) Имеет право объявлять наказания, согласно Устава ВПК.

Программа:

1. Пропаганда подвигов героев России.
2. Защита старшего поколения.
3. Защита ветеранов военной службы.
4. Подготовка к службе в рядах вооружённых сил России.
5. Оказание помощи членам объединения в раскрытии своих способностей в различных областях деятельности объединения.
6. Восстановление российских обычаев:
 - почитание старших и родителей;
 - уважение к женщине;
 - опека младших.
7. Пропаганда физкультуры и спорта, здорового образа жизни.
8. Взаимопомощь, поддержка товарищей.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для воспитания творчески активного гражданина и патриота, готового и способного отстаивать интересы России.

Задачи:

Обучающие:

- углубление знаний об истории и культуре России и родного края;
- развитие способностей осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего;
- изучение истории Российской армии и флота.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма, желания быть полезным Родине;
- становление многосторонне развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях;
- формировать осознанное отношение к Отечеству, его прошлому, настоящему и будущему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- воспитывать трудолюбие, терпение, аккуратность.
- формировать у учащихся чувства гордости за героическое прошлое своей Родины;
- воспитывать у учащихся готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
- формирование восприятия учащимися общечеловеческих норм поведения и морали, разностороннее развитие как личности;
- воспитание личности, обладающей главными качествами гражданина.

Развивающие:

- развитие интереса и уважения к истории и культуре своего и

других народов, формировать устойчивую мотивацию к достижению поставленных целей в творческой работе и в процессе обучения;

-развивать коммуникабельность, навыки сотрудничества, инициативности; потребности в самообразовании, творческой активности, самостоятельности, самоконтроля, самовыражения и самоутверждении через совместную деятельность;

-развивать гражданственность и национальное самосознание учащихся;

-формировать потребности в здоровом образе жизни.

Программа предусматривает вариативность образовательного процесса: в соответствии со степенью развития навыков, возрастными особенностями и личными предпочтениями.

Учитывая сложности предмета, для эффективности выполнения программы состав группы постоянный, комплектуется учащимися разных возрастных категорий с учетом желания и способностей детей.

1.3 Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Презентация работы ВПК.	1	1		Беседа.
2.	Общая строевая подготовка.	30	5	35	Смотр строя.
2.1.	Техника безопасности.				
2.2.	Итоговое занятие				
3.	Общая физическая подготовка.	71	10	81	Сдача нормативов
3.1.	Техника безопасности				
3.2.	Итоговое занятие				
4.	Военно-прикладная подготовка	10	5	15	Практический зачет
4.1.	Техника безопасности.				
4.2.	Итоговое занятие.				
5.	Изучение тактической подготовка.	6	6	12	Практический зачет
5.1.	Техника безопасности.				
5.2.	Итоговое занятие.				
6.	Спортивные мероприятия	8	1	9	Соревнования

7.	Воинская дисциплина.	40	7	47	Зачёт, наблюдение
8.	Аттестация по итогам года.	2	-	2	анкетирование
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	Зачёт
	Итого часов	170	34	204	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие- 1 час: 1ч. – теория-презентация.

Теория: организационные вопросы. Введение в программу.
Демонстрация истории ВПК «Витязь» его достижений.

2. Общая строевая подготовка .

Теория: Строи и управление ими. Строевые приемы. Движения без оружия.
Отдание воинской чести без оружия.

Практика: смотр строя и военной песни. Строевая стойка. Выполнение команд «Смирно», «Вольно».

Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом.

Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Возвращение в строй.

Практическая отработка строевых приёмов.

Выполнение команд. Повороты на месте и в движении.

Итоговое занятие – 1 час.

Общая физическая подготовка.

Теория: знакомство с ОКУ. Составление комплекса упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма. Техника безопасности.

Практика. Отработка упражнений комплекса. Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте.

Отжимания, подтягивание на перекладине, наклоны туловища, приседания. Метание различных по массе и форме предметов на дальность и на меткость. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, футбол.

Итоговое занятие – 1 час.

3.Военно-прикладная подготовка-

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: участие в военно-полевых сборах, соревнованиях.

Экскурсии в музеи воинской славы, посещение выставочных залов в целях ознакомления с различными видами прикладного искусства, посещение воинских частей, вахта памяти; подготовка к общешкольным проектам.

Итоговое занятие – 1 час.

4. Изучение тактической подготовки.

Теория: вооружение полка. Боевая техника полка.

Практика: вооружение полка. Боевая техника полка.

Итоговое занятие – 1 час.

5. Спортивные мероприятия.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: участие в военно-полевых сборах, соревнованиях.

6. Военская дисциплина.

Теория: оборона страны, защита и охрана государственной границы РФ в воздушном пространстве и подводной среде, защита на суше и на море.

Воинская дисциплина, её сущность и значение. Порядок применения поощрений и наказаний.

Практика: зачётные занятия, конкурсы, викторины.

7. Аттестация по итогам 1-го года обучения.

Тестирование по темам программы с выполнением практических заданий.

8. Итоговое занятие - 2 часа: 2ч. – практика.

Теория: Подведение итогов за 1-ый год обучения.

Практика: Практикум умений и навыков.

1.5. Планируемые результаты

1-й год обучения

-уметь овладеть умениями и навыками личной гигиены и закаливания, укрепление общей физической подготовки;

-знать приемы строевой подготовки;

-знать основные законодательные документы, касающиеся обороны и безопасности государства и воинской дисциплиной.

Раздел 2.Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Для определения результативности освоения программы осуществляется контроль:

- вводный: педагогическое наблюдение, беседы, анкетирование, тестирование (сентябрь - октябрь);

- промежуточный (тематический): осуществляется по завершению изучения темы в форме творческого задания, практической работы, тестирования- в течение учебного года;

- итоговый: аттестация по итогам года (май).

При проведении аттестации по итогам года выявляется высокий, средний, низкий уровень освоения программы.

Формы контроля: соревнования, педагогическое наблюдение, беседа, анкетирование, самостоятельная работа, зачётные занятия, устный зачёт, практическая работа, конкурсы, смотры. Порядок и периодичность аттестации учащихся проходит: по завершению изучения темы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: оценочные листы, фото творческих работ, результаты соревнований и турниров («Юный

защитник Отечества», «Зарница»).

Формы аттестации

Учащиеся принимают участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях разного уровня.

- По теоретическим занятиям – сдают теоретический зачет.
- По темам, имеющим отношение к практике, сдают практическую часть.
- По ОФП сдаются комплекс упражнений по физической подготовке.

Эффективность данной программы будет выражаться через количественные и качественные показатели, характеризующие степень воздействия проводимых мероприятий на сознание учащихся.

Все направления как возможные пути достижения цели соответствуют полноценным понятиям патриотизма и являются неотъемлемой частью целостной работы с учащимися.

Итоговый результат воспитания может быть выражен в изменении статуса молодого человека в подростковом коллективе; в появлении желания бескорыстно помогать людям и заниматься общественной работой; в повышении интереса к военной службе, общественно-политической обстановке в стране, к гуманитарным наукам, новым знаниям.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

-Полоса препятствий, спортивный зал, кабинет «Витязь» (ОБЖ).

-аудио: фонограммы музыкальных композиций военно-патриотической тематики;

-видео: презентации, видеофильмы военно-патриотической тематики;

-книги по истории государства российского, о Великой Отечественной войне.

№	Наименование	Количество
1	Противогазы	10
2	Общевойсковые защитные комплекты	1
3	Палатка 2-х местная	1
4	ДП-5В	1
5	Компасы	2
6	Макеты ручных гранат	10
7	CD-диски по программе	2
8	Палатка 4-х местная	1
9	Коврики туристические	2
10	Спальные мешки	8
11	Рюкзаки туристические	3
12	Макет автомата	2
13	Винтовка пневматическая	1
14	Мячи футбольный, баскетбольный, волейбольный	10
15	Игра настольная «Набор знаков дорожного движения»	1
16	Бинокль	1

17	Форма полевая	6
18	Медицинская сумка	1
19	Тренажеры спортивные	2
20	Музыкальный центр	1
21	Телевизор	1
22	Проектор	1
23	Компьютер	1

Методическое обеспечение

Формы организации учебного занятия:

Беседа, лекция, презентация, занятие-практикум, практикумы, тематический диалог, смотр строя и песни, военно-спортивные игры, встречи с ветеранами, шефство над ветеранами, экскурсии по историческим местам, походы по местам боевой славы, шефская помощь, конкурс рисунков и плакатов, уход за памятниками и мемориалами, оформление альбомов и стендов, работа с архивными материалами, исторические и военные викторины, трудовые десанты, акции, «Вахта памяти», занятие-путешествие, соревнование, гражданско-патриотические акции, митинги, парады, использование компьютерных технологий (тематические сайты, веб-страничка, участие в интернет-конференциях).

Формами и методами контроля успешности проведённых мероприятий являются также анкетирование, открытые мероприятия, сдача нормативов, зачёты.

Демонстративный (демонстрация, презентаций, фото); репродуктивный (работа по образцам); частично-поисковый (выполнение вариативных заданий); игровой (игры, викторины, конкурсы); проектный (разработка и защита творческих проектов); выставки творческих работ.

Воспитательные методы: мотивация, стимулирование, убеждение, поощрение, сотворчество.

В процессе занятий в рамках программы все формы и методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и

использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Дидактические материалы:

1. Стенды:

- Военная форма одежды
- Вооружённые силы-защитники Отечества
- Основы ГО и защиты от ЧС
- Служу России
- Первая медицинская помощь
- Действия населения при стихийных бедствиях
- Действия населения при авариях и катастрофах
- Полководцы России
- Символы России
- Оружие России
- Ордена

2. Стеновые и экспозиционные материалы по военно-патриотической тематике:

- Уголок гражданской обороны
- Терроризм-угроза обществу
- Умей действовать при пожаре
- Правила дорожного движения для учащихся

2.3 Календарно –учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09 2023	30.05 2024	34	170	204	4 раза в неделю 6 часов

2.4.Список литературы

Для педагога:

1. Безотосный В.М., А.А. Подмазо «Отечественная война 1812 года» биографический словарь, Москва 2011г.
2. Бубнов В.Г. «Основы медицинских знаний». М., 1998.
3. Герасимова В.А. «Классные часы и беседы о Российской истории». М., 2004.
4. Инструкции по технике безопасности.2019г.
5. Костров А.М. «Гражданская оборона». М., 1991.
6. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. «Равнение на Победу». М., 2004.
7. Побединская Л.А. «Ради жизни на земле». М., 2003.
8. Пчелев Е.В. «Государственные символы России» М. Русское слово 2003г.
9. 2. Серых В.Д. «Воинские ритуалы» М. Военные издательство 1986г.
- 10.3.Сингаевский В.Н. «Военно-государственные символы России» М.:АСТ ; СПб.: Полигон 2008г.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
4. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей"
6. Национальный проект "Образование" - ПАСПОРТ УТВЕРЖДЕН президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3
8. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р),
9. План работы и целевым показателям Концепции развития дополнительного образования детей по Владимирской области до 2030 года (распоряжение администрации Владимирской области от 02.08.2022 №735-р).

Для учащихся и родителей

1. Волков А.П. «Знай и умей». М., 1990.
2. Гаткин Е.Я. «Безопасность ребенка». М., 2007.
3. Куприн А.М. «Занимательно об ориентировании». М., 1996.
4. Никифоров Ю.Б. «Учись наслаждаться движением». М., 1989.
5. Основы безопасной жизнедеятельности. М., «Просвещение», 2002.