

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

“ 28 ” 01 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Прикладна фізична підготовка і самооборона

Для студентів

Спеціальності: 017 - Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.01 «Фізичне виховання»

| |
|--|
| КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти |
| Програма № <u>1789/19</u> |
| <u>Жильцов</u> (підпис) (прізвище, ініціали) |
| « » 20 <u>19</u> р. |

Київ – 2019

Розробники:

Кузора І.В., старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Викладачі:

Кузора І.В., старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.


Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 10 січня 2019 р. № 5

Завідувач кафедри  (Л.В.Ясько)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання»)

10.01.2019 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (Л.В.Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено
___. ___. 2019 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Характеристика дисципліни за формами навчання | |
|---|---|--------|
| | Денна | Заочна |
| Вид дисципліни | за вибором | |
| Мова викладання, навчання та оцінювання | українська | |
| Загальний обсяг кредитів/годин | 2/60 | |
| Курс | II | - |
| Семестр | 4 | - |
| Кількість модулів | 2 | |
| Обсяг кредитів | 2 | - |
| Обсяг годин, в тому числі: | 60 | - |
| Аудиторні | 28 | - |
| Модульний контроль | 4 | - |
| Семестровий контроль | - | - |
| Самостійна робота | 28 | - |
| Форма семестрового контролю | - | - |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – підготувати компетентних конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування, підготувати вчителів предмету фізичної культури, які мають поглиблені знання з теорії і методики викладання дисципліни «Захист Вітчизни».

Завдання дисципліни:

1. Сформувати здатність створювати та підтримувати у колективі учнів атмосферу прозорих та рівноправних стосунків, яка сприяє навчанню кожного, незалежно від його соціального, культурного або економічного підґрунтя.
2. Сформувати здатність сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі.
3. Сформувати здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної культури і спорту духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя, попередження девіантної поведінки тощо та бажання поділитись набутим з іншими.

4. Сформувати здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії і методики фізичного виховання.
5. Сформувати вміння продемонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє здатність здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття з учнями освітніх організацій та оцінювати їх ефективність; організовувати та здійснювати позаурочну фізкультурно-спортивну роботу.
2. Випускник демонструє усвідомлене використання засобів фізичної культури як фактора відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття, формування здоров'яформуючої та здоров'язберігаючої поведінки.
3. Випускник демонструє здатність продемонструвати знання техніки фізичних вправ з різних видів спорту, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (гімнастика, легка атлетика, плавання, спортивні ігри).
4. Випускник демонструє вміння оцінювати фізичні якості та функціональний стан осіб, що тренуються, адекватно підбирати засоби та методи рухової активності.
5. Випускник демонструє знання медико-біологічних та психологічних основ і технологій тренувань, а також санітарно-гігієнічних основ фізкультурно-спортивної діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

| Назва змістових модулів, тем | Усього | Розподіл годин між видами робіт | | | | | Самостійна |
|--|-----------|---------------------------------|----------|-----------|-------------|---------------|------------|
| | | Аудиторна: | | | | | |
| | | Лекції | Семінари | Практичні | Лабораторні | Індивідуальні | |
| Змістовий модуль 1 | | | | | | | |
| Введення в предмет прикладної фізичної підготовки і самооборони | | | | | | | |
| Тема 1. Предмет і зміст прикладної прикладної фізичної підготовки і самооборони, структура навчальної дисципліни | 4 | 2 | | | | | 2 |
| Тема 2. Вихідні поняття прикладної фізичної підготовки і самооборони | 4 | | | 2 | | | 2 |
| Тема 3. Етапи розвитку прикладної фізичної підготовки і самооборони | 4 | | | 2 | | | 2 |
| Тема 4. Методи дослідження в прикладній фізичній підготовці і самообороні | 4 | | | 2 | | | 2 |
| Тема 5. Військово-прикладне фізичне виховання як соціальне явище | 4 | | | 2 | | | 2 |
| Тема 6. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток військово-прикладного фізичного виховання та самооборони | 4 | | | 2 | | | 2 |
| Тема 7. Специфічні ознаки та система прикладної фізичної підготовки і самооборони | 4 | | | 2 | | | 2 |
| Модульний контроль | 2 | | | | | | |
| Разом за ЗМ модуль 1 | 30 | 2 | | 12 | | | 14 |
| Змістовий модуль 2 | | | | | | | |
| Загальні основи прикладної фізичної підготовки і самооборони | | | | | | | |
| Тема 8. Бойовий хортинг, як система виховання | 4 | 2 | | | | | 2 |
| Тема 9. Військово-патріотичний хортинг, як різновид прикладної фізичної підготовки і самооборони | 4 | | | 2 | | | 2 |

| Назва змістових модулів, тем | Усього | Розподіл годин між видами робіт | | | | | |
|--|-----------|---------------------------------|----------|-----------|-------------|---------------|------------|
| | | Аудиторна: | | | | | Самостійна |
| | | Лекції | Семінари | Практичні | Лабораторні | Індивідуальні | |
| Тема 10. Види єдиноборств «Спас», «Бойовий гопак» | 6 | | | 2 | | | 4 |
| Тема 11. Подолання перешкод, загально-військова смуга перешкод | 4 | | | 2 | | | 2 |
| Тема 12. Метання гранати | 4 | | | 2 | | | 2 |
| Тема 13. Прискорене пересування та легка атлетика. Марш-кидок | 6 | | | 4 | | | 2 |
| Модульний контроль | 2 | | | | | | |
| Разом за ЗМ модуль 2 | 30 | 2 | | 12 | | | 14 |
| Усього | 60 | 4 | | 24 | | | 28 |

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Введення в предмет прикладної фізичної підготовки і самооборони.

Лекція 1. Предмет і зміст прикладної фізичної підготовки і самооборони, структура навчальної дисципліни.

Основні поняття / ключові слова: прикладна фізична підготовка, самооборона.

Практичне заняття 1. Вихідні поняття прикладної фізичної підготовки і самооборони.

Основні поняття / ключові слова: прикладна фізична підготовка, самооборона.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 2. Етапи розвитку прикладної фізичної підготовки і самооборони

Основні поняття / ключові слова: об'єкт вивчення, предмет вивчення, напрямки функціонування, військово-патріотичне виховання, військово-

прикладна культура, фізичний розвиток, фізичний стан, військово-прикладна підготовленість.

Рекомендована література:

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 3. Методи дослідження в прикладній фізичній підготовці і самообороні.

Основні поняття / ключові слова: джерела та етапи розвитку військово-прикладної підготовки та самооборони. Аналіз історії і виникнення як науки.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 4. Військово-прикладне фізична підготовка та самооборона як соціальне явище

Основні поняття / ключові слова: Важливість, вибір, обґрунтування методів дослідження в військово-прикладному вихованні. Педагогічне спостереження і педагогічний експеримент. Аналіз. Синтез. Узагальнення. Опитування. Анкетування.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 5. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток військово-прикладного виховання.

Основні поняття / ключові слова: політика, ідеологія, релігія; соціально-економічні фактори; витоки розвитку військово-прикладного виховання в Україні.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 6. Специфічні ознаки та система прикладної фізичної підготовки і самооборони

Основні поняття / ключові слова: правовий і етичний аспекти як специфічні ознаки. Структура системи виховання.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Змістовий модуль 2. Загальні основи прикладної фізичної підготовки і самооборони.

Лекція 2. Бойовий хортинг, як система виховання

Основні поняття / ключові слова: бойовий хортинг, система виховання.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 7. Військово-патріотичний хортинг, як різновид прикладної фізичної підготовки і самооборони

Основні питання / ключові слова: військово-патріотичний хортинг, різновиди практичної фізичної підготовки.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 8. Види єдиноборств «Спас», «Бойовий гопак»

Основні питання / ключові слова: єдиноборства, види єдиноборств, національні види єдиноборств

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 9. Подолання перешкод, загально-військова смуга перешкод

Основні питання / ключові слова: перешкоди і подолання перешкод, загально-військова смуга перешкод.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиция; 2012. 280 с.

Практичне заняття 10. Метання гранати.

Основні питання / ключові слова: метання, способи метань, види металевих гранат.

Рекомендована література:

4. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
5. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
6. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиция; 2012. 280 с.

Практичне заняття 11. Прискорене пересування та легка атлетика. Марш-кидок.

Основні питання / ключові слова: легка атлетика, прискорене пересування, марш-кидок

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиция; 2012. 280 с.

1. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

| Вид діяльності студента | Максимальна кількість балів | Модуль 1 | | Модуль 2 | |
|--|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|
| | | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів | Кількість одиниць | Максимальна кількість балів |
| Відвідування лекцій | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Відвідування семінарських | | | | | |
| Робота на семінарському занятті | | | | | |
| Відвідування практичних | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Робота на практичному занятті | 10 | 6 | 60 | 6 | 60 |
| Виконання завдань для самостійної роботи | 5 | 6 | 30 | 6 | 30 |
| Виконання модульної роботи | 25 | 1 | 25 | 1 | 25 |
| Разом | | | 122 | | 122 |
| Усього за семестр | | 244 | | | |
| Розрахунок коефіцієнта | | $244/100 = 2,44$ | | | |

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Фізична військово-прикладна підготовка та самооборона як соціальне явище.
2. Принципи, їх значення та застосування у сфері військово-прикладна підготовки та самооборони
3. Власна програма мотивації до занять військово-прикладними вправами.
4. Характеристика і особливості фізичного навантаження.
5. Засоби та методи військово-прикладного патріотичного виховання.
6. Рухові уміння, навички та закономірності їх формування.

Критерії оцінювання самостійної роботи

| Кількість балів | Оцінка |
|-----------------|---|
| 5 | позначена проблема і обґрунтована її актуальність, представлений матеріал повністю розкриває тему, зроблений аналіз різних точок зору, містить додаткові інформативні відомості або пояснення |
| 4 | проблема позначена, але недостатньо обґрунтована її актуальність, тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж і висновки |
| 3 | необґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі, наявні певні неточності у викладенні матеріалу |
| 2 | є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність у судженнях, існують недоліки у оформленні |
| 1 | тема розкрита частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи |

Кількість балів за роботу на семінарських заняттях залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

5.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

| Оцінка | Кількість балів |
|--|-----------------|
| Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i> | 24 - 25 |
| Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i> | 21 - 23 |
| Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i> | 18 – 20 |
| Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i> | 13 – 17 |

| | |
|--|--------|
| Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i> | 10 -13 |
| Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i> | 6 – 9 |
| Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i> | 1-5 |

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання
Форма контролю: 4 семестр – залік.

6.5. Шкала відповідності оцінок

| Оцінка | Кількість балів |
|--|-----------------|
| Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i> | 90-100 |
| Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i> | 82-89 |
| Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i> | 75-81 |
| Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i> | 69-74 |
| Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i> | 60-68 |
| Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i> | 35-59 |
| Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i> | 1-34 |

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 60 год.: лекції - 4 год., сем.заняття – 0 год., прак.заняття – 24 год., самостійна робота - 28 год., модульн. контроль - 4 год., сем.контр - 0 год.

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|--|--|---|
| Модулі | ЗМ 1. Введення в предмет прикладної фізичної підготовки і самооборони | | | | | |
| Лекції | 1 | | | | | |
| Теми лекцій | Предмет і зміст прикладної прикладної фізичної підготовки і самооборони, структура навчальної дисципліни. | | | | | |
| Лекції, відвід. (бали) | 1 | | | 1 | | |
| Практичні заняття | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Теми практичних занять | Вихідні поняття прикладної фізичної підготовки і самооборони. | Етапи розвитку прикладної фізичної підготовки і самооборони | Методи дослідження в прикладній фізичній підготовці і самообороні. | Військово-прикладне фізичне виховання як соціальне явище | Військово-прикладне фізичне виховання як соціальне явище | Специфічні ознаки та система прикладної фізичної підготовки і самооборони |
| Роб. практ.зан. +відвід.(бали) | (10+1)x6=66 | | | | | |
| Самост. роб, (бали) | 5x6=30 | | | | | |
| Види пот. контр. (бали) | Мод. контр. робота №1 (25 балів) | | | | | |
| Підсум. контроль | ----- | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|-----------------|--|--|
| Модулі | ЗМ 2. Загальні основи прикладної фізичної підготовки і самооборони | | | | | |
| Лекції | 1 | | | | | |
| Теми лекцій | Бойовий хортинг, як система виховання | | | | | |
| Лекції, відвід. (бали) | 1 | | | 1 | | |
| Практичні заняття | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Теми практичних занять | Військово-патріотичний хортинг, як різновид прикладної фізичної підготовки і самооборони | Види єдиноборств «Спас», «Бойовий гопак» | Подолання перешкод, загально-військова смуга перешкод | Метання гранати | Прискорене пересування та легка атлетика. Марш-кидок | Прискорене пересування та легка атлетика. Марш-кидок |
| Роб. практ. зан. + відвід. (бали) | (10+1)х6=66 | | | | | |
| Самост. роб. (бали) | 5х6=30 | | | | | |
| Види пот. контр. (бали) | Мод. контр. робота № 2 (25 балів) | | | | | |
| Підсум. контроль | ----- | | | | | |

8. Рекомендовані джерела

Основні:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Додаткові:

1. Лелека ВМ., Бахтіна АМ., Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Ранок; 2018. 280 с.
2. Боснюк П.З., Заболотний ВД., Захист Вітчизни [навч. посіб.] Харків: Ранок; 2018. 454 с.
3. Мелецький В.М., Бахтін АМ., Програма «Захист Вітчизни». Київ: Поліграфкнига; 2010. 128 с.
4. Вандерер С.І. Підготовка снайперів [навч. посіб.]. Львів: Астролябія; 2016. 224 с.
5. Ганс фон Дах. Техніка бою [навч. посіб.]. Львів: Астролябія; 2016. 220 с.