

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания»

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «ЦДПиПВ»
Протокол № 87
от « 8 » 09 2020 г.



Согласовано:
директор МАОУ «СОШ №9»
г. Улан-Удэ
В.В. Иванов
От « №9 » _____ 2020 г.

Утверждена приказом
директора МАОУ ДО «ЦДПиПВ»
№ 87
от « 8 » 09 2020 г.
Директор
О.А. Зайцев



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА КАЗАЧЕСТВА»**

Возраст детей: 10-14 лет и старше
Срок реализации программы: 5 лет
Составитель программы:
Очиров Ефрем Жаргалович
педагог дополнительного
образования

Улан-Удэ
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «*История и культура казачества*» (далее по тексту – Программы) предназначена для теоретической и практической подготовки учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ, с целью их подготовки к участию в деятельности объединений, осуществляющих государственно-общественное управление образованием в организациях, ориентированных на сохранение и укрепление культурно-исторических традиций казачества.

Реализация Программы может способствовать оснащению учеников знаниями и практическими умениями в области истории, духовно-нравственной культуры, народных традиций, хозяйственной деятельности, военно-патриотической, художественно-эстетической культуры казачества как самобытной народной общности и позволит представителям юного поколения сформировать объективные представления о значении казачества в судьбе России. Предлагаемая Программа направлена на развитие у детей и юношества представлений о системе жизнеопределяющих ценностей и смыслов, благодаря которым казачество, в лице своих лучших представителей, является в настоящее время достойным примером служения вере и Отечеству для молодежи.

Содержание дополнительной общеобразовательной Программы направлено на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, военно-патриотического воспитания учащихся, формирование у них традиционных ценностей, являющихся историко-культурной и морально-этической основой мировоззрения казачества и российской ментальности;

- формирование у детей и юношества представления о казачестве как о самобытной, социально активной общности, основу которой составляет православное вероисповедание, являющееся определяющим вектором казачьей культуры;

- понимание особой миссии казачества как высокоорганизованного воинства, главный патриотический долг которого – защита веры и Отечества;

- оснащение учащихся знаниями о традициях семейного уклада, специфике образования казачества, системе хозяйствования и повседневной культуре как образцах психофизического, нравственного и социального здоровья;

- на осмысление значительного вклада выдающихся представителей духовной, воинской, научной элиты казачества в разные периоды истории России и формирование у них чувства уважения к героическому прошлому страны, сохранение памяти о великих подвигах защитников Отечества;

- расширение представлений о художественной культуре казачества, соединяющей в себе элементы религиозной духовной традиции, церковного искусства, фольклора, народной обрядовости; раскрытие образов казачества в литературе, произведениях живописи, музыкальном искусстве, драматургии и кинематографе;

- повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого духовно-нравственного и общекультурного уровня развития на основе полученного образования, а также сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций.

Актуальность и необходимость настоящей Программы обусловлена тенденциями к расширению казачьего образования и увеличения числа казачьих классов в структуре общеобразовательных организаций в г. Улан-Удэ.

Формирование позитивного образа казачества в представлениях современных учащихся требует многоаспектного подхода к подготовке теоретического и практического материала, позволяющего выявить и акцентировать наиболее существенные компоненты казачьей культуры в его исторической ретроспективе и возрождении в современной России. Сложная идеологическая и духовно-нравственная обстановка в мире, нарастающая угроза традиционным ценностям эскалацией либеральных взглядов массовой культуры приводят и к негативным трансформациям в образовательном пространстве современной школы. Эти изменения требуют нового подхода к формированию патриотического и гражданского сознания учащихся, ориентированного на традиционные духовно-нравственные ценности, осмысление идеалов православия в качестве доминантной составляющей отечественной культуры.

В контексте вышесказанного казачество представляется той социально, морально, психологически и физически здоровой народной общностью, которая способна соответствовать вызовам времени, противостоять

патриотическое служение в целях нравственного совершенствования российского общества в системе межкультурных и межконфессиональных отношений.

Разработчики Программы в своем концептуальном подходе руководствовались тем, что казачьих классах общеобразовательных школ должна формироваться и репродуцироваться развивающая среда, содействующая готовности подростков к совместным социально позитивным действиям, росту их творческого потенциала и побуждающая их к этой деятельности. В казачьих классах формируется казачья консолидация на принципах защиты веры и Отечества, самоорганизация казачьего братства и социально-психологическая активность личности каждого юного казака как гражданина, патриота и будущего государственного деятеля.

Психолого-педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что образовательный процесс в ходе реализации ее содержания построен на соблюдении основных психолого-педагогических подходов и принципов, а именно:

1. Принцип единства сознания и деятельности, реализующийся в том,

что сознание и личностные качества юных казаков формируются в процессе совместной деятельности для достижения единых социально значимых целей, на основе традиционных ценностей, в условиях братской консолидации, самоорганизации, творческого взаимодействия и сотрудничества.

Культурно-исторический подход предполагает знание и понимание культурно-исторических предпосылок и факторов, влияющих на формирование и развитие казачьей ментальности, психологической специфики мировосприятия и мировоззрения казака в традициях православной веры и служения Отечеству как своей главной миссии.

Принцип сознательности и активности. Современное общество требует от школы не только оснащения учеников знаниями, умениями и навыками, но и позитивного влияния на их отношение к миру, формированию активной жизненной позиции, высоких норм общечеловеческой нравственности. Развиваясь в казачьем сообществе, ученик формирует свою гражданственность, ценностное отношение к себе и другим, реализует социальное чувство взаимопомощи и сотрудничества с представителями разных культур, национальностей и вероисповеданий.

Принцип наглядности обучения является для учащихся 5-9-х классов наиболее доступным и понятным и в значительной степени результативным. Реализация данного принципа повышает эффективность усвоения новой информации и способствует интенсивности обучения, позволяя оптимизировать процесс обучения. На занятиях, предусмотренных настоящей Программой, кроме обязательных видео- и презентационных материалов, предусмотрено проведение выездных занятий и их проведение в культурно-исторических центрах, музеях. Кроме того, используются такие формы обучения, как дискуссия, полемика, проблемный диалог, демонстрация, тренинг. Данные методы способствуют комплексному восприятию и эффективному освоению материала.

Принцип систематичности и последовательности способствует постепенному, поэтапному овладению учащимися различными знаниями, приемами и способами действий. Программой предусмотрен такой порядок действий обучаемых на занятиях, который позволяет им быстро, осмысленно и эффективно усваивать учебный материал. Это достигается максимальной интеграцией содержания дополнительной общеобразовательной программы с учебным материалом основного образовательного процесса в школе, большим объемом практических и выездных занятий.

Принцип прочности усвоения учебного материала максимально реализуется в ходе встреч с видными представителями казачества, экскурсионно-выездной деятельности, тренировок, походов выходного дня и выездных тематических мероприятий.

Принцип доступности подразумевает разработку содержания процесса обучения с учётом индивидуально-психологических особенностей обучаемых их интеллектуальных возможностей, возрастных и психофизических особенностей. С этой целью данная Программа предусматривает последовательное освоение учебных разделов с основой на базовые знания, полученные ранее в ходе осуществления основного образовательного процесса в школе.

Принцип научности является фундаментальным при реализации Программы, в которой для обучения и воспитания учащихся казачьих кадетских корпусов и казачьих классов используются лишь научно обоснованные академические источники, подходы и концепции, принятые научным сообществом. Многообразие идей и мнений по ряду историко-культурных вопросов подвергаются научному анализу и обсуждению на основе официальных документов, конкретных цифр и фактов.

Принцип связи теории с практикой. В процессе формирования казачьего мировоззрения и консолидированных межличностных отношений в казачьих кадетских корпусах и казачьих классах Программой предусмотрены следующие формы работы: общественно-организаторская, художественно-эстетическая, научная, участие в трудовой деятельности, физкультурно-оздоровительная, участие в деятельности выборных органов в школе.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что используемый в Программе материал имеет комплексный, многоаспектный характер, раскрывает панораму образа жизни и системы ценностных ориентаций казачества в широком диапазоне духовно-нравственного, историко-культурного, воинского, государственного служения и применяется в целях образовательной деятельности учащихся-казачат впервые.

3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы «История и культура казачества»

Обучение и воспитание юных представителей казачества - многогранная, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность педагогического коллектива по формированию у казачат высокой духовно-нравственной культуры, высокого патриотического сознания и гражданской позиции, чувства верности своему Отечеству и служения своему народу, готовности к выполнению морального долга по защите интересов и сохранению национального культурного наследия России.

Основная цель программы – формирование у учащихся социально значимых, этнокультурных и личностных качеств казачества; репрезентация казачества как высоконравственного, самобытного, исторически сложившегося, социокультурного, художественно-эстетического и военно-патриотического сословия, внесшего неоценимый вклад в государственное, общественное становление России и имеющего значительный потенциал развития в качестве стратегического созидательного ресурса нашего Отечества.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- совершенствовать уровень общей образовательной подготовки школьников, необходимой для понимания ими важности сохранения и дальнейшего развития культуры казачества, происходящего в современных общественно-политических условиях России;
- обеспечить учащихся теоретическими знаниями и практическими навыками, благодаря которым казачество предстает в качестве одной из важнейших социально активных и творческих созидательных сил в государственном и общественном строительстве России;
- мотивировать учащихся к изучению истории и культуры Отечества и на этой основе способствовать формированию у казачат чувства уважения к героическому прошлому страны и сохранению национального культурного наследия;
- ознакомить учащихся со спецификой традиционного уклада, практики хозяйствования, характеристиками казачьей идентичности и этнопсихологии;
- формировать у воспитанников моральную и психологическую готовность казака к защите веры и Отечества, высокую гражданскую ответственность, национальное самосознание при обязательном уважении к другим культурам и национальностям;
- культивировать такие важнейшие качества казака, как уважительное отношение к старшим, личное достоинство, дисциплинированность, трудолюбие, порядочность, сплоченность, самоорганизация, ответственность;
- совершенствовать программно-методическое обеспечение, расширить правовую, нормативную и материальную базу в системе образования казачества;
- привлекать родителей, представителей общественности к решению проблем духовно-нравственного, культурного и военно-патриотического воспитания казаков.

Возраст обучающихся.

Настоящая Программа рассчитана на обучение и воспитание учащихся 5-х, 6-х, 7-х, 8-х и 9-х классов общего среднего образования в возрасте 11 – 15 лет.

Количество обучающихся в казачьих классах определяется с учётом санитарных норм и наличия условий, необходимых для осуществления образовательного процесса.

Численность воспитанников казачьего кадетского класса не должна превышать 25 человек (мальчиков и девочек) одновозрастного состава.

В казачий класс принимаются несовершеннолетние граждане, годные по состоянию здоровья, изъявившие желание обучаться в казачьем классе, успешно окончившие в год набора 4 класс

общеобразовательной школы. Правила приёма в казачьи классы должны определяться администрацией образовательной организации и закрепляться в уставных документах организации.

Сроки реализации программы.

Казачий класс общеобразовательной школы осуществляет образовательный процесс в течение полного дня в ходе освоения основной учебной программы и дополнительной общеобразовательной программы с обязательным охватом всех воспитанников.

Учебная нагрузка не может превышать нормы, установленные СанПиН 2.4.4.3172-14 и другими документами, регламентирующими учебный и воспитательный процесс в образовательных организациях.

Нормативная трудоёмкость программы составляет 36 учебных недель в год и рассчитана на 216 часов в течение 5-х лет обучения (в 5-м, 6-м, 7-м, 8-м и 9-м классах по 6 часов в неделю).

Обучение и воспитание проводится с учётом их индивидуально-психологических особенностей, способностей, уровня интеллектуального развития каждого возраста с соблюдением принципа «от простого - к сложному», логической последовательности обучения.

Формы и режим занятий.

Основой для внедрения и постоянного совершенствования дополнительной общеобразовательной программы казачьих классов является процесс непрерывного образования: выполнение уставных требований, соблюдение кодекса казачьей чести, ношение казачьей формы и атрибутики, соблюдение субординации, взаимодействие в условиях внутреннего самоуправления.

Основной формой учебных занятий при реализации данной Программы является классический урок продолжительностью **45 минут**. Продолжительность перемен между уроками может составлять **10 минут**.

Предполагается проведение *классического и интегрированного уроков, включающих материалы двух и более разделов обучения.*

При подготовке к занятию учитель должен учитывать особенности организации различных форм учебных занятий и определять, какая именно форма является наиболее эффективной для достижения поставленных целей казачьего обучения и воспитания.

Методами проведения занятий по Программе являются:

- *словесные методы обучения* (устное изложение материала, беседа и др.);
- *наглядные методы обучения* (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ образцового выполнения приёма действий в исполнении педагога, или наиболее подготовленного ученика, наблюдение и др.);
- *практические методы обучения* (тренинги);
- *выездные занятия, предполагающие включение учащихся в естественную образовательную среду* (посещение храмов, монастырей, культурно-просветительских центров и т.д.).

Основными формами организации деятельности обучающихся на занятиях в рамках Программы являются:

- групповая,
- индивидуально-групповая,
- индивидуальная.

Основными видами учебных занятий, предусмотренных Программой являются:

- *теоретические занятия* - проводятся преимущественно в форме рассказа, беседы, метода проблемного диалога, сократической беседы, дискуссии, полемики с использованием дидактического материала и технических средств обучения;
- *практические занятия* - включают изучение и закрепление полученных знаний в соответствующих мероприятиях и во время выездных занятий;
 - *спортивно-массовые мероприятия* - соревнования, олимпиады, праздники, смотры строя и песни и др.;
- *комплексные занятия* - включают выполнение приёмов, действий, нормативов задач или их комбинаций нескольких разделов Программы;
- *контрольные занятия* - проводятся, как правило, после изучения значимых тем обучения и на завершающем этапе обучения. На контрольных занятиях обучающиеся отвечают на теоретические вопросы, выполняют упражнения и тестовые задания, определяемые учителем.

Структура типового учебного занятия:

♦ вводная часть – 10 мин. (приветствие обучающихся, проверка личного состава и готовности его к занятию, доведение темы и целей занятия, учебных вопросов и порядка их отработки, пояснение актуальности темы занятия, её значимости в изучаемом разделе, опрос по ранее изученным темам);

♦ основная часть – 30 мин. (при устном изложении изучаемого материала

- доведение учебного информации до обучающихся, заслушивание докладов и рефератов школьников; на практическом занятии [тренировке] – отработка нормативов, приёмов действий и движений после краткого показа и рассказа);

♦ заключительная часть – 5 мин. (напоминание обучающимся темы и целей занятия, как они достигнуты, подведение итогов, постановка задач на следующее занятие, ответ на вопросы обучающихся).

Учебно-методические материалы для проведения занятий разрабатываются педагогом и обновляются по мере необходимости.

Все виды учебно-методических материалов хранятся в образовательной организации в течение всего периода обучения воспитанников.

Обязательным документом учителя на каждом учебном занятии является план-конспект (план) его проведения. Он разрабатывается педагогом, проводящим данное занятие.

План-конспект (план) разрабатывается в соответствии с требованиями рабочей Программы, тематического плана и методической разработки по данному разделу.

Порядок разработки планов-конспектов (планов) проведения занятия и их утверждения определяется администрацией образовательной организации.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

результате успешной реализации базового уровня Программы обучаемые должны быть переведены в следующий класс. Содержание Программы логически связано как с предшествующими, так и последующими образовательными предметами: «*Основы религиозных культур и светской этики*», «*Краеведение*», «*История*», «*Литература*», «*Основы безопасности жизнедеятельности*», «*Обществознание*», «*Мировая художественная культура*».

Конечным результатом реализации Программы должно стать повышение образовательного, духовно-нравственного и социально-культурного уровня учащихся казачьих классов – юных граждан-патриотов России.

Способы проверки результатов и формы подведения итогов.

В ходе освоения разделов Программы осуществляется тематический контроль. После изучения каждого раздела осуществляется итоговый контроль.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение Программы, контрольные занятия по учебным разделам, активное участие в проведении занятий, включая выездные, спортивные достижения, участие в мероприятиях по казачьей культуре, выездных тематических сменах, соревнованиях, исторических викторинах при наличии положительных результатов.

Косвенными критериями служат: создание сплоченного стабильного коллектива, заинтересованность обучающихся в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества и в итоге – воспитание психофизически и социально здоровых, духовно-нравственных, сознательных патриотов России.

В целях мониторинга состояния сознательности и гражданской активности обучающихся, их духовно-нравственного развития проводится систематическое анкетирование учащихся казачьих классов по усмотрению администрации образовательной организации.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются: тестирование в виде письменного экспресс-опроса;

- контрольные занятия, включающие в себя устный опрос испытуемого (собеседование) и выполнение изучаемых нормативов;

- викторины;
- олимпиады;
- соревнования с анализом конкретных результатов в личном зачёте;
- участие в мероприятиях с казачьей направленностью.

1. Паспорт программы	
Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «История и культура казачества»
Исполнители	<ul style="list-style-type: none"> - МАУ ДО «Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ; - Городской центр допризывной подготовки и патриотического воспитания.
Целевая аудитория	Учащиеся 5-9 классов образовательных учреждений г. Улан-Удэ (МАОУ СОШ № 9, 22)
Цели и задачи	Изучение казачества в единстве духовно-нравственного, военно-патриотического и социально-культурного служения.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Создание условий для сохранения и развития самобытной казачьей культуры - Формирование у учащихся представления о социальной структуре и основных видах деятельности казачества; - Знакомство воспитанников с культурой казачества - Формирование гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины, возрождение духовных, исторических и военно-патриотических традиций казачества; - Воспитание духовных и нравственных качеств на основах казачества; - Формирование активной жизненной позиции - Развитие творческих способностей детей.
Ожидаемые результаты	Сформированное представление о перспективах развития духовно-нравственной культуры и патриотического служения современного казачества в России.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

п/п	№	Наименование тем и разделов	Ко	Кол-	Ко
			л-во Ча сов теории	во Часо в прак тики	л-во Ча сов об щее
I. Гражданско-патриотический раздел					
		Вводный инструктаж по	1	-	1

	требованиям безопасности и правилам поведения на занятиях			
	Личное, групповое туристическое снаряжение Виды костров Узлы Правила движения в походе. Преодоление препятствий	10	15	25
	План и карта местности. Знакомство с картой ориентирования. Основы топографических знаков. Компас. Виды компасов.	5	5	10
	Всего			36
II. Историко-краеведческий раздел				
	Казачество как целостное явление национальной истории России	1	-	1
	Теория происхождения казачества	1	-	1
	Первые казачьи поселения на Руси	1	1	2
	Образование казачьих войск России (Донское, Волжское, Оренбургское, Уссурийское, Амурское, Сибирское и др)	2	-	2
	Забайкальское казачье войско	10	10	20
	Верхнеудинское казачество	2	4	6
	Казачество в XX веке	2	-	2
	Возрождение казачества в России	1	1	2
	Всего			36
III. Культурологический раздел (основы религиозной и светской этики)				
.1	3 Что такое светская этика? Мораль и культура Добро и зло Свобода и ответственность. Справедливость. Альтруизм и эгоизм. Дружба. Подведение итогов. Презентация проектов. Нравственные идеалы: образ богатыря, рыцарей, джентльменов.	5	5	10
.2	3 Род и семья – исток нравственных отношений в истории человечества	1	1	2
.3	3 Православная картина мира	2	-	2
.4	3 Православный храм	2	4	6
.5	3 Православный календарь	1	1	2
.6	3 Церковные таинства	1	1	2

.7	3	Ламаизм в Бурятии	2	-	2
.8	3	Буддийский дацан	2	4	6
.9	3	Традиции и обычаи буддизма в Бурятии	2	2	4
		Всего			36

Тематический план 2 года обучения

п/п	№	Наименование тем и разделов	Ко л-во Час сов теории	Кол- во Часо в прак тики	Ко л-во Час сов об щес
IV. Гражданско-патриотический раздел					
		Вводный инструктаж по требованиям безопасности и правилам поведения на занятиях. Правила движения в походе	1	-	1
		Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, туристические должности. Питание в походе.	4	7	11
		Экологическая деятельность во время похода. Техника безопасности при проведении туристических походов и занятий. Градация категорий туристических походов. Узлы. Способы простых переправ. Траверы, спуски и подъемы спортивным способом.	5	7	12
		Условные топографические знаки. Работа с компасом и картой. Движение по азимуту, обратный азимут, измерение расстояний. Основные формы и типы рельефа. Способы ориентирования.	5	7	12
		Всего			36
V. Историко-краеведческий раздел					

	География Бурятии. Заповедники и заказники Бурятии. Животный и растительный мир.	6	3	9
	Озеро Байкал. Легенды и мифы.	3	1	4
	Герб Города. Из глубины веков. Улицы города.	3	3	6
	Население Бурятии. Быт и традиции семейских, бурят. Устное народное творчество. Традиции народов, населяющих Бурятию (национальные диаспоры – немцы, поляки, армяне и т.д.)	5	6	11
	История предприятий нашего города: ЛВРЗ, Локомотивное депо, ППО, Стеклозавод, Мясокомбинат	3	3	6
	Всего			36
VI. Культурологический раздел (основы религиозной и светской этики)				
	Что такое светская этика?	5	5	10
	Основы православной веры. Казачество и православная вера. Святые из казачьих родов в истории Отечества	5	3	8
	Духовно-нравственная, военно-патриотическая и художественная культура казачества. Семья и община, как единицы хозяйственного уклада.	5	3	8
	Основы буддийской религии	5	5	10
	Всего			36

Третьей год обучения

п/п	№	Наименование тем и разделов	Ко л-во Ча сов теории	Кол- во Часо в прак тики	Ко л-во Ча сов об щес
VII. Гражданско-патриотический раздел					
		Вводный инструктаж по требованиям безопасности и правилам поведения на занятиях. Организация туристического быта. Изготовление и ремонт снаряжения.	1	2	3
		Техника и тактика в туристическом походе. Рациональное питание в походе. Подготовка к категорийному походу. Организация сложных переправ.	5	5	10
		Ориентирование по солнцу, часам, луне. Оценка расстояний. Умении	5	7	12

	выдержать заданный курс			
	Основы медицинских знаний. Повязки. Носилки. Транспортировка пострадавших. Травмы. Отравления	4	7	11
	Всего			36
VIII. Историко-краеведческий раздел				
	Бурятия в эпоху камня, бронзы и раннего железа. Бурятия в эпоху средневековья. Бурятия в XVII – XVIII вв. Бурятия в XIX веке. Бурятия в начале XX века. Бурятия в период Первой мировой войны. Бурятия в годы Первой мировой войны. Бурятия в период Февральской революции.	10	6	16
	Формирование казачьих поселений на границах Руси. Казаки на военной службе. Географическое размещение казачьих войск	6	4	10
	Духовно-нравственная, военно-патриотическая и художественная культура казачества. Казачьи органы местного самоуправления.	6	4	10
	Итого			36
IX. Культурологический раздел (основы религиозной и светской этики)				
	Патриотическое служение казачества на примерах казаков-героев разных эпох	5	5	10
	Своими подвигами прославлено казачество в годы Великой Отечественной войны и послевоенный период:	5	5	10
	Культура казачьей семьи. Традиции воспитания. Особенности воспитания	2	2	4
	Казачество в русской литературе	2	4	6
	Особенности казачьего мировоззрения	4	3	7
	Всего			36

Четвертый год обучения

п/п	№	Наименование тем и разделов	Ко	Кол-	Ко
			л-во	во	л-во
			Ча	Часо	Ча
			сов	в	сов
				прак	об

		теории	тики	щее
X. Гражданско-патриотический раздел				
	Вводный инструктаж по требованиям безопасности и правилам поведения на занятиях. Основы водного и горного туризма	2	-	2
	Аварийные биваки. Передвижение по сложному рельефу. Веревоочный курс.	5	7	12
	Ориентирование и движение по карте. Ориентирование в сложных условиях. Аварийное ориентирование.	5	7	12
	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Шок, обморок, утопление. Реанимационные мероприятия.	5	5	10
	Всего			36
XI. Историко-краеведческий раздел				
	Бурятия в эпоху камня, бронзы и раннего железа. Бурятия в эпоху средневековья. Бурятия в XVII – XVIII вв. Бурятия в XIX веке. Бурятия в начале XX века. Бурятия в период Первой мировой войны. Бурятия в годы Первой мировой войны. Бурятия в период Февральской революции.	10	6	16
	Проблемы этно- и социогенеза казачества.	6	4	10
	Древняя Русь и Степь. Предыстория казачества.	6	4	10
	Всего			36
XII. Культурологический раздел (основы религиозной и светской этики)				
.1	3 Казачество в художественной культуре и искусстве: иллюстрации разных эпох	5	5	10
.2	3 Герои казачества в литературных произведениях.	2	3	5
.3	3 Музыкальная культура и песенное творчество казачества	2	2	4
.4	3 Казачество в изобразительном искусстве	2	2	4
.5	3 Казачество в драматургии и кинематографе.	2	5	7
.6	3 Фольклор и народный эпос в казачьей культуре. Хоровая культура казаков.	2	4	6
	Всего			36

№ п/п	Наименование тем и разделов	Ко л-во Ча сов теории	Кол- во Часо в прак тики	Ко л-во Ча сов об щее	
XIII. Гражданско-патриотический раздел					
	Вводный инструктаж по требованиям безопасности и правилам поведения на занятиях. Правила движения в походе.	1	-	1	
	Горный туризм. Тактика походов. Вербочный курс	4	8	12	
	Водный туризм. Тактика сплавов. Лыжный туризм.	4	8	12	
	Прокладка по карте заданного направления. Определения расстояния предмета и высоты предмета.	4	8	12	
	Всего			36	
XIV. Историко-краеведческий раздел					
	Российское казачество в XX–начале XXI вв. Влияние октябрьской революции и Гражданской войны на историческую судьбу казачества 1917 – 1921 гг.	10	5	15	
	Казачество в Советской России и Советском Союзе в 1920 – 1945 гг. Казачество от Великой Отечественной войны до распада СССР. Казачество в современной России.	10	5	15	
	Казачество в современной России. Казаки и Сибирь.	3	3	6	
	Всего			36	
XV. Культурологический раздел (основы религиозной и светской этики)					
.1	3	Роль казачества в процесс возрождения православной культуры в России в конце XX - начале XXI вв	5	5	10
.2	3	Перспективы развития культуры казачества в современной России	1	1	2
.3	3	Зарубежное казачество и межкультурные коммуникации	2	-	2
.4	3	Воинская культура казачества как «православного рыцарства». Возможности межкультурного взаимодействия и защиты общественного порядка	2	4	6

3	Преемственность традиций святости в служении казачества	1	1	2
3	Казачьи органы местного самоуправления: история и современность.	1	1	2
3	Правовое положение современного казачества	2	-	2
3	Нормативно-правовая база существования и деятельности казачьих организаций начала 2000-х годов	2	4	6
3	Казачье движение в начале 2000-х годов: достижения и проблемы. Роль казачьих дружин в решении задач безопасности	2	2	4
	Всего			36

Материально-техническое обеспечение

	Наименование	Количество	Цена
	ноутбук	1	
	мультимедийный проектор, экран	1	
	альпинистская бухта-веревка 200 м	1	
	карабины типа байнет	20	
	зажим ручной «Жумар» под правую руку	10	
	зажим ручной «Жумар» под левую руку	10	
	спусковое устройство типа восьмерки	10	
	альпинистские каски «Вента»	10	
	страховочная система (спортивные обвязки)	10	
0	грудная обвязка (спортивные обвязки)	10	
1	блок-ролик	10	
2	реп-шнур – 200 м.	1	

Методическое обеспечение Программы

Цель: отслеживание результативности программы.

Основные задачи: непрерывное отслеживание качества знаний и умений учеников, результативность выступлений.

№ п/п	Показатели отслеживания	Диагностические средства
1	Наполняемость кружка	Списки воспитанников
2	Возрастной состав кружка	Списки воспитанников
3	Посещаемость занятий	Списки воспитанников, посещение занятий
4	Количество воспитанников	Приказы, заявки
5	Конкурсы, выставки	Достижения
6	Мнение родителей о занятиях	Анкетирование
7	Характер изменения личностных качеств воспитанников	Диагностика

РАЗДЕЛ

"ДОПРИЗЫВНАЯ ПОДГОТОВКА, ВОЕННОЕ ДЕЛО"

ПОДПРОГРАММА

"СЛУЖУ ОТЕЧЕСТВУ"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Национальной доктрине развития образования в Российской Федерации одной из основных обозначена задача воспитания гражданина: "система образования призвана обеспечить.... воспитание патриотов России, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права свободы личности и обладающих высокой нравственностью...". Патриотическое воспитание является одним из приоритетных в формировании у молодежи гражданственности, готовности к выполнению гражданского долга, важнейших конституционных обязанностей по защите интересов Родины: "Защита Отечества, - говорится в конституции Российской Федерации, - есть священный долг и обязанность каждого гражданина России".

Раздел "Допризывная подготовка, военное дело" (Подпрограмма "Служу Отечеству" Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "История и культура казачества" разработана в соответствии с требованиями законов Российской Федерации "Об обороне", "О воинских обязанностях и военной службе", "Об образовании", обеспечивает последовательное формирование обучающихся основных понятий о Вооруженных Силах РФ, их организационной структуре, боевой традиции, воинских символах. Кроме того, в программе изложены основные требования к военной деятельности, порядок прохождения военной службы, права и ответственность военнослужащих.

Подпрограмма имеет военно-патриотическую направленность и предназначена для детей в возрасте от 10 до 12 лет.

Цель: Развитие у кадет гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у них профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процес

военной и других видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.

Основные задачи:

1. Создание благоприятных условий для интеллектуального, нравственного, эмоционального, психического формирования личности кадет, всемерного роста их способностей и творческого потенциала.

2. Воспитание у кадет любви к Родине, верности долгу, личной ответственности за судьбу Отечества.

3. Обеспечение получения кадетами основного общего, среднего (полного) общего образования в пределах государственных образовательных стандартов на повышенном уровне, начальных профессиональных знаний и навыков, необходимых для осознанного выбора профессии на гражданском или военном, общественном или ином достойном поприще в сфере государственных интересов и дальнейшего обучения в соответствующих учреждениях высшего (среднего) профессионального образования.

4. Формирование у кадет высокой общей культуры, нравственных и морально - психологических, деловых и организационных качеств, способствующих выбору жизненного пути в пользу высоконравственного и ответственного служения своему народу.

5. Привитие кадетам чувств чести и достоинства, гражданственности, уважения к правам и свободам человека.

6. Формирование у кадет умения объективно оценивать действительность, делать обоснованные выводы, принимать решения и действовать в соответствии со своими жизненными установками.

7. Проведение научно обоснованной управленческой и организаторской деятельности по созданию условий для эффективного кадетского образования.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- виды Вооруженных Сил РФ, рода войск и их предназначение;
- боевые традиции и историю ВС РФ;
- Символы воинской части;
- основы общевойскового боя и обязанности солдата в бою;
- боевые характеристики и материальную часть ручного стрелкового оружия и ручных осколочных гранат, характерные задержки при стрельбе,
- основы и требования воинской дисциплины, обязанности солдата перед построением и в бою,
- обязанности по защите от оружия массового поражения,
- основы выживания в экстремальных условиях.

уметь:

- применять способы передвижения на поле боя,
- выбирать и оборудовать место для стрельбы и наблюдения (самоокапываться),
- подготовить оружие к стрельбе, чистить и смазывать его,
- выполнять упражнения стрельбы из пневматической винтовки и метанию ручных гранат,
- правильно выполнять команды в строю, одиночные строевые приемы без оружия (с оружием) и перестроения в составе отделения,
- снаряжать и пользоваться НАЗ (носимый аварийный запас).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащихся получают положительную оценку.

Градации положительной оценки ("3", "4", "5") зависит от полноты и глубины знаний и правильности выполнения практических занятий.

Итоговая оценка успеваемости учащихся по основам военных знаний определяется из суммы баллов, полученных как за теоретические знания, так и за практические навыки и умения.

Индивидуальные оценки учащихся на контрольных занятиях слагаются из оценок, получаемых ими за выполнение каждого норматива (приема, упражнения) и определяются:

- "отлично" - если не менее 50% проверенных нормативов (приемов, упражнений) выполнено на отлично, а остальные на хорошо;

- "хорошо" - если не менее 50% проверенных нормативов (приемов, упражнений) выполнено на отлично и хорошо, а остальные оценки не ниже удовлетворительно;

- "удовлетворительно" - если не более чем по одному из нормативов (приемов, упражнений) получена оценка неудовлетворительно.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Необходимо выполнять работу с родителями учащихся, что позволяет педагогу и семьям лучше узнать друг друга, наладить между собой отношения конструктивного сотрудничества, приучать родителей оказывать подросткам допризывного возраста необходимую помощь и поддержку, что позитивно отражается на процессе обучения основам военной службы.

Педагог должен:

- постоянно на родительских собраниях и при личных встречах говорить о проблемах воспитания подростков;
- говорить о развитии творческих способностей подростка, хвалить его за успехи;
- говорить о создании положительного микроклимата в семье;
- привлекать родителей к совместным мероприятиям;
- приглашать на выступления, концерты, совместные чаепития;
- совместное оформление выставок;
- подготовка и проведение праздников, выступлений и совместных экскурсий.

Работа с родителями основывается на следующих основных положениях:

1. Родители - воспитатели своего ребенка.
2. Основные и повседневные привычки, в том числе связанные с риском для здоровья, зачастую формируют у подростка родители.
3. Здоровье детей (физическое, психическое) - цель в которой сходятся интересы семьи, школы, учреждения дополнительного образования.
4. Общность интересов в том, чтобы совместными усилиями вырастить здоровую смену, защитника Отечества.

Что приобретают родители и педагог дополнительного образования в результате совместной работы?

Родители, семья:

- возможность получить новые данные о здоровье и физической подготовленности своего ребенка, как будущего защитника Отечества;
- возможность приобщения к "живому" опыту других семей и использованием его в интересах подготовки будущего защитника Отечества;

- возможность найти поддержку в изменении образа жизни семьи;
- возможность улучшить подготовку своего ребенка к службе в ВС РФ, других войсках, воинских формированиях, силовых органах;
- возможность ближе узнать подростков допризывного возраста, лучше их понимать;
- возможность способствовать укреплению семьи.

Педагог:

- возможность через общение с родителями получить дополнительные знания о физическом и психическом здоровье допризывника, их индивидуальных особенностях и привычках;
- возможность проявлять собственные позиции в отношении различных проблем здоровья, подготовки к защите Отечества и службе в ВС РФ, утвердиться или внести коррективы в работу с подростками;
- лучше, ближе узнать подростков допризывного возраста и реально помочь им подготовиться к службе в ВС РФ;
- повысить уважение к себе со стороны родителей и их детей.

Родители и педагог должны осознать, что они совместно работают над воспитанием у кадетов любви к Родине, верности долгу, личной ответственности за судьбу Отечества.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программное содержание образовательной программы включает следующие основные компоненты:

- базовый компонент,
- вариативный (профильный) компонент.

С учетом двухгодичного обучения, общее количество учебного времени составляет 72 уч. часа (по 36 уч. часов в год). Длительность одного занятия равна школьному учебному часу и составляет 45 минут.

ОБЩИЙ РАСЧЕТ ЧАСОВ ОБУЧЕНИЯ

/п	учебная дисциплина	количество учебных часов		
		все го	1 год обу чения	2 год обу чения
	2	3	4	5
	Общественно-государственная подготовка	8	6	2
	Военная топография	9	5	4
	Инженерная подготовка	4	-	4
	Медицинская подготовка	3	1	2

	Огневая подготовка	26	15	11
	Социально-психологическая подготовка	5	3	2
	Радиационная, химическая и биологическая защита	3	1	2
	Радиоподготовка	2	-	2
	Строевая подготовка	8	5	3
0.	Тактико-специальная подготовка	4	-	4
	Всего:	72	36	36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		сего	теория	практика	
	2		4	5	6
	Раздел 1.		6	-	=
.1	Герб, Флаг, Гимн.		1	-	анкетирование
.2	ВС РФ, их роль в обществе.		3	-	
.3	Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Военная Форма одежды. Специальные казачьи звания. Форма одежды.		1	-	
.4	Военная присяга - клятва воина на верность Родине - России.		1	-	
	Раздел 2.		2	-	=

.					
.1	Ордена - Почетные награды за воинское отличие и заслуги в бою и воинской службе.		1	-	
.2	Общевойсковые уставы Вооруженных Сил РФ - закон воинской жизни.		1	-	
	Итого		8		

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 1.1. Герб, Флаг, Гимн.

Герб, Флаг, Гимн Российской Федерации. Герб, Флаг, Гимн Республики Бурятия. Герб, Флаг, Гимн города Улан-Удэ. Герб, Флаг, Гимн ЗКО.

Тема 1.2. ВС РФ, их роль в обществе.

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий. Роль вооружённых сил в политике и обществе. Виды вооруженных сил и рода войск. Руководство ВС РФ. Состав Вооружённых сил РФ. Сухопутные войска. Воздушно-космические силы. Военно-воздушные силы. Войска противовоздушной и противоракетной обороны. Военно-морской флот. Отдельные рода войск: Ракетные войска стратегического назначения. Воздушно-десантные войска. Специальные войска.

Тема 1.3. Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Военная Форма одежды. Специальные казачьи звания. Форма одежды.

Воинские звания. Военная форма одежды и знаки различия. Специальные казачьи звания. Казачья форма одежды и знаки различия. Роль и место командиров и начальников в обучении и воспитании подчиненных.

Тема 1.4. Военная присяга - клятва воина на верность Родине - России.

Значение военной присяги в жизни, учебе, и боевой деятельности воинов. История принятия военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Текст военной присяги.

Раздел 2.

Тема 2.1. Ордена - Почетные награды за воинское отличие и заслуги в бою и воинской службе.

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание «Героя Советского Союза», звание «Героя Российской Федерации».

Тема 2.2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ - закон воинской жизни.

Общевойсковые уставы, нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы ВС РФ, Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ВОЕННАЯ ТОПОГРАФИЯ

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		сего	теория	практика	
	2		4	5	6
	Раздел 1.		3	2	=
.1	Военная топография (вводное занятие).		1	-	анкетирование
.2	Топографические элементы местности.		1	1	
.3	Топографические карты.		1	1	
	Раздел 2.		2	2	=
.1	Изучение местности и решение задач по карте.		1	1	
.2	Ориентирование и работа с картой на местности.		1	1	
	Итого		5	4	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 1.1. Военная топография (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по ВТ. Предмет, цели и задачи ВТ. Связь ВТ с другими науками. Влияние местности на организацию и ведение боя. Сущность ориентирования. Определение сторон горизонта. Компас. Полевые компасы и приемы работы с ними. Магнитный азимут. Анкетирование.

Тема 1.2. Топографические элементы местности.

Топографические элементы местности. Разновидности местности, их характеристика, ее влияние на организацию и ведение боевых действий. Рельеф и местные предметы. Характеристика рельефа местности и местных предметов. Классификация топографических элементов местности по условиям маскировки и наблюдения. Степень пересеченности местности, ее классификация. Защитные свойства местности и их влияние на ведение боевых действий.

Тема 1.3. Топографические карты.

Общие сведения. Масштаб карты. Определение и точность измерения расстояний по карте. Системы координат, применяемые в ВТ, координатная сетка на топографических картах. Использование координатной сетки при работе на карте. Плоские полярные координаты. Географические и прямоугольные координаты. Применение полярных координат. Определение по карте дирекционных углов и переход от них к азимутам и обратно. Биполярные координаты.

Раздел 2.

Тема 2.1. Изучение местности и решение задач по карте.

Общие правила чтения карты и изучения местности по ней. Подготовка карты к работе. Построение профилей местности. Определение видимости точек местности. Определение и нанесение на карту полей невидимости. Определение по карте границ невидимости без графических построений. Определение координат целей. Выполнение нормативов.

Тема 2.2. Ориентирование и работа с картой на местности.

Ориентирование по карте. Ориентирование карты. Определение на карте точки своего стояния. Сравнение карты с местностью. Движение по карте. Работа с картой на местности. Приемы нанесения на карту направлений и точек при работе на местности. Определение и нанесение на карту ориентиров и целей. Нанесение на карту элементов своего боевого порядка, начертания переднего края. Определение на местности и нанесение на карту полей невидимости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ИНЖЕНЕРНАЯ ПОДГОТОВКА

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		се го	т еор ия	п р ак тика	
	2		4	5	6
	Раздел 2.		1	-	=
.1	Инженерная подготовка (вводное занятие).		1	-	анке тирование
.2	Обеспечение боеспособности и жизнедеятельности частей и подразделений в различных физико-географических условиях.		1	-	

3	Следопытство.		1	1	
	Итого		3	1	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 2.

Тема 2.1. Инженерная подготовка (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по ИП. Предмет, цели и задачи ИП. Связь ИП с другими науками. Организация и развитие инженерного обеспечения в военной истории. Инженерное обеспечение боевых действий. Факторы выживания. Анкетирование.

Тема 2.2. Обеспечение боеспособности и жизнедеятельности частей и подразделений в различных физико-географических условиях.

Влияние физико-географических условий на боеспособность частей и подразделений. Краткие физико-географические характеристики Арктики, тайги, пустыни, зоны тропического леса (джунгли), Мирового океана. Погода. Влияние метеорологических факторов. Признаки для определения погоды.

Тема 2.3. Следопытство.

Общие правила для разведчика следопыта. Разведка мест пребывания противника. Определение следов боевой техники и транспортных средств. Определение следов пеших военнослужащих. Определение следов зверей и птиц. Следы на "снежной тропе". Следы на "черной тропе". Определение давности следа. Маскировка следов на марше и в местах пребывания.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

МЕДИЦИНСКАЯ ПОДГОТОВКА

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		сего	теория	практика	
	2		4	5	6
	Раздел 1.		1	-	=
.1	Медицинская подготовка (вводное занятие).		1	-	анкетирование
	Раздел 2.		-	2	=
	Оказание первой помощи.		-	2	

.1					
	Итого		1	2	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 1.1. Медицинская подготовка (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по МП. Цели и задачи МП. Источники инфекций. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики заболеваний. Анкетирование.

Раздел 2.

Тема 2.1. Оказание первой помощи.

Оказание помощи при ранах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе. Виды правила и техника наложения повязок.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		сего	теория	практика	
	2		4	5	6
	Раздел 1.	5	4	1	=
.1	Огневая подготовка (вводное занятие).		1	-	анкетирование
.2	История развития отечественного стрелкового оружия.		1	-	
.3	Материальная часть пневматической винтовки.		1	-	
.4	Основы и правила стрельбы.		1		
.5	Ведение огня из пневматической винтовки.	1	-	1	
	Раздел 2.	1	1	1	=
	Материальная часть автомата Калашникова.		-	2	

.1					
.2	Материальная часть малокалиберной винтовки.		1	-	
.3	В ед ен ие ог ня из пн ев ма ти че ск ой ви нт ов ки.		-	7	
	Итого	6	5	2	1

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 1.1. Огневая подготовка (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Цели и задачи огневой подготовки. Меры безопасности при стрельбе, обращении с оружием и боеприпасами. Роль снайперов в ВОВ. Организация выполнения учебных стрельб. Правила поведения в тире и на линии огня. Гигиена, режим, физическая подготовка стрелка. Анкетирование.

Тема 1.2. История развития отечественного стрелкового оружия.

История развития стрелкового оружия. Российские оружейники.

Тема 1.3. Материальная часть пневматической винтовки.

Назначение и устройство частей и механизмов пневматической винтовки. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с пневматической винтовкой. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Уход за пневматическим оружием, порядок чистки смазки, хранения и сбережения.

Тема 1.4. Основы и правила стрельбы.

Явление выстрела. Основы и правила стрельбы. Начальная скорость и энергия пули. Пуля в полете. Наводка и ее элементы.

Тема 1.5. Ведение огня из пневматической винтовки.

Выполнение упражнений стрельб из пневматической винтовки. Упражнение № 1 Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. Упражнение № 2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержаний винтовки.

прицеливания, нажатие на спусковой крючок, соблюдения дыхания. Упражнение № 3 Стрельба по белому квадрату для выработки навыков плавного нажатия на спусковой крючок. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов-3. Упражнение № 4 Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Количество выстрелов-3. Задание попасть в квадрат. Упражнение № 5 Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Количество выстрелов-5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попаданий по 5 пробоинам и научиться делать внос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки. Упражнение № 6 Стрельба по мишени спортивной «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или лежа с упора. Количество выстрелов — 8 (3 пробных + 5 зачетных) Задание выбить 24 очка. Упражнение № 7. Стрельба по мишени спортивной «П» из положения, стоя без упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов — 8 (3 пробных +5 зачетных) Задание выбить 24 очка. Упражнение № 8. Стрельба по мишени «П» из положения, сидя за столом, стоя, с упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов - (3 пробных + 5 зачетных) Задание выбить 24 очка.

Раздел 2.

Тема 2.1. Материальная часть автомата Калашникова.

Назначение и устройство частей и механизмов оружия. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Подготовка оружия к стрельбе. Уход за оружием, порядок чистки смазки, хранения и сбережения.

Тема 2.2. Материальная часть малокалиберной винтовки.

Учебные вопросы:

- Назначение и устройство частей и механизмов оружия.
- Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.
- Подготовка оружия к стрельбе.
- Уход за оружием, порядок чистки смазки, хранения и сбережения.

Тема 2.3. Ведение огня из пневматической винтовки.

Выполнение упражнений стрельб из пневматической винтовки. Упражнение № 6 Стрельба по мишени спортивной «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или лежа с упора. Количество выстрелов — 8 (3 пробных + 5 зачетных) Задание выбить 24 очка. Упражнение № 7. Стрельба по мишени спортивной «П» из положения, стоя без упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов — 8 (3 пробных +5 зачетных) Задание выбить 24 очка. Упражнение № 8. Стрельба по мишени «П» из положения, сидя за столом, стоя, с упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов - (3 пробных + 5 зачетных) Задание выбить 24 очка.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		се го	те ория	п рак тика	
	2		4	5	6

	Раздел 1.		1	2	=
.1	Тема 1.1. Социально-психологическая подготовка. (вводное занятие).		1	-	анкетирование
.2	Специальный комплексный тренинг первой степени (СКТ-1).		-	2	
	Раздел 2.		-	2	=
.1	Специальный комплексный тренинг второй степени (СКТ-2).		-	2	
	Итого		1	4	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 1.1. Социально-психологическая подготовка. (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по СПП. Предмет, цели и задачи СПП. Психологическое обеспечение боевых действий. Психологическая подготовка человека к экстремальным ситуациям. Опрос. Тестирование. Анкетирование.

Тема 1.2. Специальный комплексный тренинг (СКТ-1).

Проведение СКТ (тренинг на командообразование, тренинг личностного роста, "приключенческая игра"). Опрос. Тестирование. Анкетирование.

Раздел 2.

Тема 2.1. Специальный комплексный тренинг (СКТ-2).

Проведение СКТ (тренинг на командообразование, тренинг личностного роста, "приключенческая игра" с элементами военной подготовки). Опрос. Тестирование. Анкетирование.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

РХБЗ

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		сего	т ория	п рактика	
	2		4	5	6

	Раздел 1.		1	-	=
.1	РХБЗ (вводное занятие).		1	-	анкетирование
	Раздел 2.		1	1	=
.1	Ядерное, химическое, биологическое (бактериологическое) оружие противника и сильнодействующие ядовитые вещества.		1	-	
.2	Средства индивидуальной защиты и пользование ими.		-	1	
	Итого		2	1	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 1.1. РХБЗ (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по РХБЗ. Цели и задачи РХБЗ. Виды средств индивидуальной защиты. Анкетирование.

Раздел 2.

Тема 2.1. Ядерное, химическое, биологическое (бактериологическое) оружие противника и сильнодействующие ядовитые вещества.

Оружие массового поражения, классификация. Поражающие факторы их характеристики. Способы защиты.

Тема 2.2. Средства индивидуальной защиты и пользование ими.

Противогаз. Общевойсковой защитный комплект. Порядок и нормативы пользования ими. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		сего	т еория	п рактика	
	2		4	5	6

	Раздел 1.		1	4	=
.1	Строевая подготовка (вводное занятие).		1	-	анкетирование
.2	Строевые приемы и движение без оружия.		-	2	
.3	Строй отделения (взвода).		-	2	
	Раздел 2.		-	3	=
.1	Строевые приемы и движение без оружия.		-	1	
.2	Строевые приемы и движение с оружием.		-	1	
.3	Строй отделения (взвода)		-	1	
	Итого		1	7	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 1.1. Строевая подготовка (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по строевой подготовке. Цели и задачи строевой подготовки. Общие положения строевого Устава ВС РФ. Строй и управление ими, команды (предварительные, исполнительные). Обязанности курсанта (кадета) перед построением и в строю. Правила ношения военной и кадетской формы одежды. Анкетирование.

Тема 1.2. Строевые приемы и движение без оружия.

Строй и их элементы. Предварительная и исполнительная команда. Выполнение команд "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Головной убор снять/одеть". Ответы на приветствие на месте. Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй. Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.

Тема 1.3. Строй отделения (взвода).

Развернутый строй отделения (взвода). Походный строй отделения (взвода). Построение отделения (взвода) в развернутый и походный строй. Перестроение из отделения (взвода) из развернутого строя в походный и обратно. Размыкание и смыкание отделения (взвода). Движение отделения (взвода) строевым и походным шагом. Повороты на месте. Выполнение приветствия в строю. Ответы на приветствие и поздравление. Сигналы управления строем "Внимание", "Сбор командиров", "Марш", "Стой", "Увеличить дистанцию", " В колонну", "Все напра-во (нале-во)".

Раздел 2.

Тема 2.1. Строевые приемы и движение без оружия.

Индивидуальные и групповые тренировки.

Тема 2.2. Строевые приемы и движение с оружием.

Строевая стойка. Выполнение приемов с оружием на месте. Действия по командам "На ремень", "На грудь", "За спину". Повороты и движение с оружием. Выполнение воинских приветствий с оружием на месте и в движении.

Тема 2.3. Строй отделения (взвода).

Индивидуальные и групповые тренировки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

РАДИОПОДГОТОВКА

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		сего	т еория	п рактика	
	2		4	5	6
	Раздел 2.		1	1	=
.1	Радиоподготовка (вводное занятие).		1	-	анке тирование
.2	Типы радиостанций и порядок организации связи (радиообмена).		-	1	
	Итого		1	1	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 2.1. Радиоподготовка (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по РП. Цели и задачи РП. Наша страна - родина выдающихся научных открытий в области радио и электротехники. А. С. Попов - изобретатель радио. Радио в Великой Отечественной войне. Принципы радиосвязи. Значение связи при ведении боевых действий. Радиоловительский спорт. Анкетирование.

Тема 2.2. Типы радиостанций и порядок организации связи (радиообмена).

Типы радиостанций. Порядок организации связи. Порядок организации радиообмена.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (ТСП)

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		се го	те ория	п рак тика	
	2		4	5	6
	Раздел 2.		2	2	=
.1	ТСП (вводное занятие).		1	-	анке тирование
.2	Основы общевойскового боя.		1	-	
.3	Способы передвижения и преодоления препятствий.		-	2	
	Итого		2	2	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 2.

Тема 2.1. ТСП (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по ТСП. Задачи тактико-специальной подготовки. Современный общевойсковой бой и его характеристика. Анкетирование.

Тема 2.2. Основы общевойскового боя.

Понятие о бое. Характеристика современного боя, его цели. Виды боя. Обязанности солдата в бою. Личное оружие и экипировка солдата. Организация мотострелкового отделения, его вооружение и решаемые боевые задания. Боевые возможности стрелкового вооружения, танков, боевых машин и артиллерии. Огонь и его значение в бою. Виды огня. Понятие о маневре в бою. Виды маневра.

Тема 2.3. Способы передвижения и преодоления препятствий.

Основные способы передвижения и преодоления препятствий в различных условиях местности, грунта и обстановки, с оружием и снаряжением. Ходьба пригнувшись. Ходьба бесшумно (крадучись). Бег. Прыжки и вылезания. Прыжки в длину. Прыжки наступая с опорой на препятствие. Прыжки в глубину. Вылезание из окна, траншеи, щели или хода сообщения. Переход в положение приседа и в положение лежа, вставание и вскакивание. Перебежки, переползания и отползания. Передвижение в траншеях. Передвижение по местности с вязким и сыпучим грунтом. Передвижение в населенных пунктах и внутри строений. Передвижение по местности с различным растительных покровом. Отработка практических навыков.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Общественно-государственная подготовка.

Занятия проводятся преимущественно в форме рассказа, беседы с использованием плакатов, схем, учебных видеофильмов, записей. На занятиях необходимо обеспечить связь изучаемого материала со знаниями, получаемыми учащимися по курсу истории и обществоведения, с важнейшими политическими событиями в нашей стране, с героическим прошлым нашей Родины, подвигами советских людей в годы Великой Отечественной войны, широко использовать положительные примеры из прохождения военной службы солдатами, сержантами и офицерами.

В процессе изучения тем по общественно-государственной подготовке решаются основные задачи военно-патриотического воспитания:

- формирование у обучаемых понимания объективной необходимости защиты Отечества;
- воспитание у обучаемых гордости за свою страну, привитие любви к Родине, ее Вооруженным Силам, формирование готовности к защите Отечества;
- развитие стремления следовать героическим традициям.

Строевая подготовка.

Основной формой обучения по строевой подготовке являются практические занятия, на которых основным методом обучения является упражнение (тренировка) с многократным повторением обучаемыми приемов и действий и с постепенным усложнением условий в целях выработки устойчивых навыков в выполнении строевых приемов без оружия и с оружием.

Занятия начинаются с построения обучаемых и проводятся в такой последовательности:

- тренировка в выполнение приемов (действий), изученных на предыдущих занятиях;
- образцовый показ и изучение новых (приемов), действий по элементам, затем в целом;
- тренировка в выполнении приемов (действий) всеми обучаемыми.

Важной воспитательной задачей при проведении занятий по строевой подготовке является формирование и закрепление у обучаемых убеждения, что строевая подготовка является одним из существенных компонентов боевой выучки воинов. Выполнение обучаемыми одиночных строевых приемов на занятиях является обязательным. На занятиях по строевой подготовке наряду с приобретением навыков воспитывается коллективизм, товарищеская взаимопомощь, слаженность, дисциплинированность, опрятность, быстрая реакция.

В строевой подготовке особое место занимают занятия, на которых обучаемые осваивают приемы выполнения воинского приветствия. В ритуале воинского приветствия и оказания воинских почестей находит свое выражение соблюдение военнослужащими воинской этики.

Важнейшим условием является правильная методика организации и проведения занятий, умение эффективно использовать разметку площадки для занятия по строевой подготовке, образцово показывать выполняемые приемы и подавать команды громко и четко.

Перед подачей команды и отдачей приказаний обучающий в обязательном порядке должен принять положение "Смирно".

Огневая подготовка.

Основной формой обучения по огневой подготовке являются теоретические и практические занятия (стрельбы, тренировки). На теоретических занятиях с использованием учебного оружия, макетов и плакатов изучаются: боевые свойства, общее устройство, порядок разборки и сборки оружия; ручные гранаты; основы и правила стрельбы. Полученные знания и навыки совершенствуются на огневых тренировках, стрельбах и при обслуживании вооружения.

Занятия могут проводиться в классах, тире, на специальных учебных местах для практического обучения. В ходе теоретических занятий по огневой подготовке обучаемые получают необходимые знания по основам и правилам стрельбы.

На занятиях по огневой подготовке применяются следующие основные методы обучения: рассказ, объяснение, показ, беседа, тренировка (упражнение) и стрельбы. Выбор метода обучения зависит от вида и темы занятия. Наиболее доступным методом обучения является метод показа, девиз которого "Делай, как я".

Одним из важных методов, применяемых на занятиях по огневой подготовке, является метод тренировки. Тренировки могут быть индивидуальными или групповыми в составе отделения.

Организация и проведение занятий по огневой подготовке должны отвечать следующим основным требованиям:

- содержание урока (занятия) должно строго соответствовать требованиям программы обучения, наставлениям (руководствам), уставам;
- новый материал должен увязываться с ранее изученным;
- на занятиях преподаватель должен прививать обучаемым любовь к оружию, уверенность в его высоких боевых качествах;

— на всех занятиях должны поддерживаться высокая дисциплина учащихся, строгий контроль за соблюдением установленных правил и мер безопасности;

— перед началом занятия обязательна проверка исправности учебного оружия и технических наглядных пособий;

— в ходе занятий должен осуществляться систематический контроль за выполнением заданий, усвоением учебного материала.

Упражнение стрельб из винтовки выполняются в тире. Упражнения стрельб из автомата выполняются на стрельбище.

Для воспитания у обучаемых чувства гордости за отечественное оружие следует приводить примеры, показывающие превосходство нашего оружия в Великую Отечественную войну. Приводя примеры умелого и эффективного применения воинами гранат и оружия в ближнем бою, следует убедить обучаемых, что, кроме личной храбрости и бесстрашия, необходимо самообладание, расчет, точный глазомер, физическая подготовка и твердое знание материальной части оружия.

Тактическая (тактико-специальная) подготовка.

Основной формой обучения по тактической подготовке являются практические занятия, на которых отрабатывается техника выполнения приемов и способов действий солдата в бою. Тактическая обстановка и местность должны способствовать качественной отработке учебных вопросов.

Теоретические занятия проводятся, как правило, в классе с использованием макетов местности, плакатов, схем, учебных фильмов.

На практических занятиях, проводимых на оборудованных и оснащённых площадках, местах, а также на местности, обучаемые изучают технику выполнения приемов и действий сначала по элементам, а затем в целом.

На тактико-строевых занятиях в условиях тактической обстановки сначала отрабатывается в отдельности каждый учебный вопрос, прием, действие, а затем все вопросы в целом с внесением элементов тактической игры. В начале занятия преподаватель объявляет учебные вопросы, проверяет знание обучаемыми уставных требований, доводит до них соответствующие тактическую обстановку, далее, во время проведения занятия, контролирует выполнение отделениями (группами) поставленных задач, согласовывает их действия по времени.

По окончании занятия производится разбор, на котором оцениваются действия каждого обучаемого, указывается, что необходимо сделать для устранения недостатков.

На практических занятиях и тактико-строевых занятиях очень важно не только тренировать обучаемых, но формировать у них морально-боевые качества, необходимые будущему защитнику Отечества.

Радиационная, химическая и биологическая защита.

РХБЗ является одной из важных составляющих обучения. Вначале объясняются поражающие факторы, а затем отрабатываются приемы и способы защиты от оружия массового поражения.

Изучение приборов химической и радиационной разведки производится с применением макетов, плакатов и учебных видеофильмов.

На занятиях по РХБЗ применяются следующие основные методы обучения: рассказ, объяснение, показ, беседа, тренировка (упражнение).

Выбор метода обучения зависит от вида и темы занятия. На одном занятии могут применяться: показ, объяснение, тренировка. Наиболее доступным методом обучения является метод показа, девиз которого "Делай, как я". При этом методе обучения обучаемый наглядно видит, что должен изучить, чему научиться.

На практических занятиях очень важно не только тренировать обучаемых, но формировать у них морально-боевые качества, необходимые будущему защитнику Отечества.

Социально-психологическая подготовка.

Обучение по социально-психологической подготовке проводится на теоретических и практических занятиях. Целями занятий являются получение обучаемыми элементарных знаний в области военной психологии, социализация, командообразование, раскрытие личностных качеств, развитие и совершенствования навыков общения, обучение приемам психологической саморегуляции. Важной составляющей являются изучение социально-психологических качеств обучаемых.

Для проведения занятий целесообразно приглашать специалистов-психологов (военных, школьных, социальных).

В целях организации "объективного контроля" на занятиях планируется использовать Аппаратно-программный комплекс "Спортивный психофизиолог".

Физическая подготовка.

Основной формой обучения по физической подготовке являются практические занятия, на которых основным методом обучения является упражнение (тренировка) с многократным повторением обучаемыми приемов и действий и с постепенным усложнением условий в целях выработки устойчивых навыков в выполнении упражнений по гимнастике, рукопашному бою, преодолению препятствий и ускоренному передвижению.

Занятия по физической подготовке проводятся в составе отделения (группы). Технические приемы, действия и навыки на учебных местах (гимнастических снарядах) отрабатываются и совершенствуются в составе отделения всеми занимающимися одновременно или потоком.

В подготовительную часть занятия включаются ходьба, бег различными способами, комплексные упражнения (НФП-2001), упражнения с гантелями, гирями, упражнения в подтягивании на перекладе.

Высокая эффективность основной части занятия достигается краткостью и ясностью объяснений, увеличением времени непрерывного выполнения упражнений. При обучении способами преодоления

препятствий следует вырабатывать у обучаемых навыки в быстром и сноровистом преодолении отдельных препятствий, метании гранат по целям.

Меры по обеспечению безопасности и предупреждению травматизма на занятиях обеспечиваются правильной страховкой и оказанием помощи, проверкой исправности снарядов, оборудования, поддержанием высокой дисциплины.

Военная топография.

Обучение по военной топографии проводится на теоретических и практических занятиях.

Занятия могут проводиться в классах, на специальных учебных местах для практического обучения, непосредственно на местности. В ходе теоретических занятий по военной топографии обучаемые получают необходимые знания по определению сторон горизонта, ориентированию на местности, умению работать с топографической картой.

На занятиях по военной топографии применяются следующие основные методы обучения: рассказ, объяснение, показ, беседа, тренировка (упражнение). Выбор метода обучения зависит от вида и темы занятия.

Инженерная подготовка.

Обучение по инженерной подготовке проводится на теоретических и практических занятиях.

Занятия могут проводиться в классах и непосредственно на местности. Инженерная подготовка имеет целью обучить личный состав приемам и способам выполнения задач инженерного обеспечения, действиям подразделений в различных условиях боевой обстановки, маскировке и выживанию. На практических занятиях очень важно не только обучать учащихся, но и формировать у них личные качества, необходимые для выживания в экстремальных условиях.

На занятиях применяются следующие основные методы обучения: рассказ, объяснение, показ, тренировка. Выбор метода обучения зависит от вида и темы занятия. На одном занятии могут применяться: показ, объяснение, тренировка. Наиболее доступным методом обучения является метод показа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронин А.В. Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести - М. "Армпресс", 2001 - 95 с.
2. Колета С.И. Выживание - Мн: ООО "Лазурек", 1996-465 с.
3. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности". Учебное пособие. — М. Гуманитарный Издательский центр ВЛАДОС, 2000 - 160 с.
4. Кузнецов А.Г. Особенности военной службы - М: "Армпресс", 2000-95с.

5. Марков М.Ю. Воинская обязанность. Военнослужащий - защитник своего Отечества. - М. "Армпресс", 2000 - 96 с.
6. Меримский В.А. Приемы и способы действия солдата в бою. - М. Военное издательство. 1988- 136 с.
7. Михайлов Г.И. Символы России и Вооруженных Сил.- М. "Армпресс", 2000-87с.
8. Смирнов А.Т. Основы военной службы. М: Издательский Центр "Академия", 2000-239с.
9. Тебиев Б.К. Возрождение и будущее Отечества в патриотизме молодежи: Кол. Монографии - М. Издательство "Международной педагогической академии", 2000-204 с.
10. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: Учебник для образовательных учреждений - М.: ООО "Издательство Астрель", 2001 - 366 с.
11. Ханкевич Ю.Г. Начальная военная подготовка. — М.: - АСТ, 2001 - 274-289 с.
12. Чеурин Е.Г. Самоспасение без снаряжения. - М.: "Русский журнал", 2001 - 194 с.
13. Шойгу С.К. Учебник спасателя. - М.: - 1997 - 520 с.
14. Грачев Н.А. Ориентация на патриотизм. - ОБЖ, 2000 № 8, 40-42 с.
15. Закон РФ "Об образовании".
16. Закон РФ "О военной обязанности и военной службе".
17. Закон РФ "О борьбе с терроризмом".
18. Закон РФ "О гражданской обороне".
19. Конституция Российской Федерации. - М. 2000.
20. "Общевойсковые уставы ВС РФ". - М. 2006.
21. Лутовинов В.И. В патриотизме молодежи — будущее России. - М. 1999-156 с.
22. Повесимо П.Н. Социальная напряженность и проблема воинской дисциплины. - Информационно-исторический сборник. - М. 1993 - 24-28 с.
23. Поляков С.Д. Цели современного воспитания. Ульяновск Мэд УГПУ, 1996 - 86 с.
24. Утгих Э.П. Психологические основы дисциплины. - М. : МОРФ, 1993.
25. Приказ МО РФ и Министра образования от 16.08.2000 г. № 432/2458 "Об организации военно-профессиональной ориентации молодежи в образовательных учреждениях".
26. Рёдионов Е.Г. Индивидуально-воспитательная работа с будущими офицерами. Эффективность и ее критерии // сборник научных трудов № 1 - М.: ВУ, 1997-202 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА КАЗАЧЕСТВА"

РАЗДЕЛ

"ОБЩЕФИЗИЧЕСКИЙ БЛОК"

ПОДПРОГРАММА

"ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Единоборства древней Руси, в том числе и казачье боевое искусство (Казачий спас - далее по тексту КС) своими корнями уходят в воинскую культуру славянских народов, от того и незыблема вера в победу всего доброго, славянского-русского. Именно доброта – это великое достояние нашего народа.

Казачья воинская культура была и остаётся одной из неразгаданных тайн отечественной и мировой истории. Парадокс состоит в том, что даже в рамках единой концепции зачастую и превозносятся до небес мастерство казаков в системе стройной военной организации и ставится под сомнение их боеспособность. Сведения и мнения о вооружении, тактике, военно-социальной структуре неоднозначны и противоречивы.

Конечно, проведя столько времени в войнах, казаки выработали стратегию, тактику, боевые навыки в соответствии с требованиями времени.

В былые времена невозможно было представить казака, не умевшего держаться в седле или не владевшего холодным оружием. Вид оружия определял и набор технических приемов по его использованию.

Основой казачьей воинской системы были локальные действия, а не истребление противника, поэтому и задачей воинского обучения было выживание в бою, поединке, групповой схватке, стычке с превосходящим неприятелем одиночного бойца, а затем и согласованные действия отряда. Уступая иным народам в вооружении, казаки превосходили их в мастерстве, использовании условий местности, организации разведки, засад и внезапных нападений либо уклонении от нежелательного боя. Превосходство не количеством, а силой духа, выносливостью, умением терпеть лишения, обходиться малым для достижения большой цели – вот основной стержень залога победы воинского мастерства славянских народов.

Принцип формирования системы казачьего единоборства заключается в триаде: борьба стоя («не в схватку»), поединок с использованием ударной техники и работа с оружием.

Казачий спас – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой системы КС является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психическое состояние занимающегося.

Система КС носит оборонительный и лишенный агрессии характер. Она призвана воспитывать у своих приверженцев достоинство, выдержку, умение адекватно реагировать на меняющуюся ситуацию.

Цель:

1. Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся;

2. Готовить в процессе занятий к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям различными видами спорта;

3. Пропагандировать исторические русские и казачьи традиции.

Основными задачами реализации программы являются :

Обучающие :

- Обучить кадетов основам системы казачьих единоборств;
- Обучить кадетов действовать в сложных ситуациях социального характера.

Воспитывающие :

- Воспитание патриотов, достойных представителей своего народа;
- Воспитание адекватно реагировать на меняющуюся обстановку.

Развивающие :

- Развитие психических и морально-волевых качеств;
- Развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основы рукопашного боя..
- порядок действий действовать в сложных условиях социального характера.

уметь:

- применять приёмы рукопашного боя в реальной обстановке.

быть:

- физически и психологически подготовленным,
- проводниками здорового образа жизни.

ОБЩИЙ РАСЧЕТ ЧАСОВ ОБУЧЕНИЯ

С учетом двухгодичного обучения, общее количество учебного времени составляет 72 уч. часа (по 36 уч. часов в год). Длительность одного занятия равна школьному учебному часу и составляет 45 минут.

/п	учебная дисциплина	количество учебных часов		
		все го	1 год обу	2 год обу

			чения	чения
	2	3	4	5
	Прикладная физическая подготовка	72	36	36
	Всего:	72	36	36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1 год обучения)

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		сего	теория	практика	
	2		4	5	6
	Воинское искусство		1	-	
	Меры безопасности при проведении занятий		1	-	
	Способы оказания первой медицинской помощи		1	1	
	Построение формы тела и дыхательных путей		1	1	
	Страховка и само страховка		1	2	
	Передвижение в стойке и партере		-	4	
	Подвижные игры «Казачьи потешки»		-	5	
	Выведение и равновесия		-	6	
	Противодействие выведению из равновесия		-	6	
0.	Общеукрепляющие физические упражнения		-	6	
	Итого		5	3	

		6		1	
--	--	---	--	---	--

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Тема 1. Воинское искусство.

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий. Что такое единоборства. Казачья боевая культура и военные единоборства мира, сходство и различия.

Тема 2. Меры безопасности при проведении занятий.

Меры безопасности при проведении занятий. Риск и основные травмирующие факторы.

Тема 3. Способы оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при основных травмах (ушибы, растяжения, переломы, сотрясения головы, реанимационные мероприятия).

Тема 4. Построение формы тела и дыхательных путей.

Построение формы тела. Изучение и освоение различных видов дыхания (замедленное, глубокое, замедленное с задержкой). Преодоление чувства страха и неуверенности в своих силах.

Тема 5. Страховка и самостраховка.

Страховка и самостраховка, виды безопасных падений. Кувырки (через плечо с колена, назад из положения на корточках, стоя, в движении с руками сцепленными спереди и сзади, через партнера).

Тема 6. Передвижение в стойке и партере.

Техника передвижения стоя, вприсяде и лежа (ползание на животе и спине вперед головой и ногами, выползание из-под партнера).

Тема 7. Подвижные игры «Казачьи потешки».

Подвижные игры (медвежий бег, стенка на стенку, шатающийся мост, бег на руках).

Тема 8. Выведение и равновесия.

Выведение из равновесия в положении стоя (руками, ногами, корпусом комплексно) при захватах, обхватах и других действиях противника.

Тема 9. Противодействие выведению из равновесия.

Противостояния попыткам выведения из равновесия при толчках, ударах, захватах. Пропуск мимо (вокруг себя, изменение направления и переадресация противнику в верхнем, среднем и нижнем уровнях.

Тема 10. Общеукрепляющие физические упражнения.

Упражнения силовые, на выносливость, бег.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(2 год обучения)

/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			фор мы аттестации (кон троля)
		сего	теория	практика	
	2		4	5	6
	Воинское искусство		1	-	
	Меры безопасности при проведении занятий		1	-	
	Способы оказания первой медицинской помощи		-	1	
	Страховка и само страховка		-	3	
	Передвижение в стойке и партере		-	3	
	Подвижные игры «Казачьи потешки»		-	2	
	Общеукрепляющие физические упражнения		-	3	
	Выведение и равновесия		-	8	
	Противодействие выведению из равновесия		-	6	

0.	Нейтрализация действий противника		-	8	
	Итого	6	2	3	4

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Тема 1. Воинское искусство.

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий. Богатыри , Ослябя и Пересвет, характеристики.

Тема 2. Меры безопасности при проведении занятий.

Меры безопасности при проведении занятий. Риск и основные травмирующие факторы.

Тема 3. Способы оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при основных травмах (ушибы, растяжения, переломы, сотрясения головы, реанимационные мероприятия). Дыхание при выполнении подготовительных и специальных упражнений, ходьбе, беге, ползании и других физических упражнений. Работа по задержке дыхания. Дыхание при интенсивных нагрузках.

Тема 4. Страховка и самостраховка.

Страховка и самостраховка, виды безопасных падений. Мягкие падения на твердые покрытия с дальнейшим переходом в положение стоя.

Тема 5. Передвижение в стойке и партере.

Передвижение при работе с партнером. Переходы из положения лежа в положение стоя, перемещения по партнерам в положении лежа, передвижение в партере относительно противника.

Тема 6. Подвижные игры «Казачьи потешки».

Подвижные игры : отработка приемов на равновесии в работе в спаринге на гимнастическом бревне.

Тема 7. Общеукрепляющие физические упражнения.

Упражнения на выносливость, ловкость, быстроту реакции.

Тема 8. Выведение и равновесия.

Выведение из равновесия в положении стоя (руками, ногами, корпусом комплексно) при захватах, обхватах и других действиях противника.

Тема 9. Противодействие выведению из равновесия.

Противостояния попыткам выведения из равновесия при толчках, ударах, захватах. Пропуск мимо (вокруг себя, изменение направления и переадресация противнику в верхнем, среднем и нижнем уровнях.

Тема 10. Нейтрализация действий противника.

Нейтрализация действий противника. Уход от боевых приемов (пальцы рук, кисть, локоть, плечо, стопы, голеностоп, колено).

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

Контроль за освоением техники должен проводиться на каждом занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе начального изучения. Поэтому при изучении технических действий необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю:

- выделять общие ошибки;
- оценивать последовательность выполнения действий;
- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Инструктору необходимо обращать внимание на слитность движений при выполнении техники КС и правильное приложение усилий, формирование стабильных и надежных двигательных навыков.

Контроль за уровнем физической подготовки обучаемых.

Проверка для выявления уровня физической подготовки занимающихся проводится ежеквартально. По итогам ежеквартального тестирования в обязательном порядке составляется протокол, и изучается динамика развития физических качеств обучаемых на основе изменения показателей.

Упражнения по которым проводится тестирование:

- подтягивание на перекладине;
- челночный бег 10х10 метров;
- комплексное силовое упражнение.

Медицинский контроль.

Медицинский контроль осуществляется в ходе ежегодного медицинского обследования.

В ходе занятий осуществляется контроль за состоянием:

- сердечно-сосудистой системы;
- бронхо-легочной системы;
- двигательной системы организма.

Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную цель — осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки, оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

Таблица 1.

Программа текущего обследования

/п	задачи ТО	методы исследования	регистрируемые параметры
	2	3	4
	Контроль и коррекция средств, методов, объемов и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки.
	Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление.

Величина тренировочной нагрузки в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность: $A = t \times I$, где t – время работы по заданиям (мин.), I – интенсивность в баллах.

Шкала интенсивности (пульс уд/сек – баллы): 19-1, 20-2, 21-3, 22-4, 23-5, 24-6, 25-7, 26-8, 27-10, 28-12, 29-14, 30-17, 31-21, 32-25, 33 и <33.

Для экспресс-контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе, перед каждой тренировкой рассчитывается индекс функционального состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3 \text{ ЧП} - 2,5 \text{ ДД} + (\text{СД} - \text{ДД})/3 - 2,7 \text{ В} + 0,28 \text{ МТ}}{350 - 2,6 \text{ В} + 0,21 \text{ Р}}$$

Где:

- ЧП – частота пульса уд/мин.;
- ДД – диастолическое давление;
- СД – систолическое давление;
- В – возраст;
- МТ – вес;
- Р – рост.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), бег на 1000 м.

Шкала оценки ИФС

/п	уровень ИФС	диапазон значений
	2	3
	Низкий	< 0,675
й	Средний	0,676 – 0,825
	Выше среднего	0,826-1
й	Высокий	>1

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Тестирование общей физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста

Тест заключается в подъемах на ступеньку высотой 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин. в темпе 30 подъемов в 1 мин. (или 2 шага в 1 сек.) два шага – левой и правой – подъем и два шага – спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов, считается низкой при ИГСТ менее 55, ниже средней при 55-64, средней при 65-79, хорошей при 80-89 и отличной при ИГСТ выше 90 единиц.

Определение гибкости

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться до стула, стола или другой плоскости, и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

Определение анаэробных возможностей человека

по показателю максимальной анаэробной мощности (МAM)

Анаэробные возможности человека определяются его способностью производить работу в анаэробных условиях – за счет образования энергии при распаде аденозинтринофосфата (АТФ), креатинфосфата (КрФ) и гликолиза (бескислородного распада углеводов). Эти возможности определяют

мощность интенсивной кратковременной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэробной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скоростных возможностей организма). При массовых обследованиях для определения максимальной анаэробной мощности (МАМ) используют эргометрический тест, разработанный Р.Маргария с сотрудниками (1966). В тесте определяется мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизительно 5-6 сек., т.к. при большей продолжительности скорость бега будет снижаться. Примерная длина лестницы – 5 м, высота подъема – 2, 6 м, наклон – более 30 градусов. Испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от лестницы и по команде с максимальной скоростью взбегают вверх по лестнице. С помощью секундомера регистрируется время бега по всему маршруту или на избранном отрезке. Линейкой измеряется высота ступеней, подсчитывается общее их число и из этих данных определяется общая высота подъема. Мощность выполненной работы или МАМ подсчитывают, зная вес испытуемого – p (кг), общую высоту подъема – h (м) и время пробега – t (с), по формуле:

$$\text{МАМ} = \frac{p \times h}{t} \text{ кгм сек.}^{-1}$$

Полученную величину можно представить в Ваттах ($1 \text{ кгм с}^{-1} = 9,81 \text{ Вт}$) или килокалориях в 1 мин ($1 \text{ Вт} = 0,14 \text{ ккал мин}^{-1}$).

У детей и подростков с возрастом МАМ повышается, ее наибольшая величина отмечается в возрасте 19-29 лет, а с 30-40 лет и далее происходит снижение МАМ. У нетренированных людей МАМ составляет примерно 60-80 кгм с^{-1} , а у спортсменов 80-100 кгм с^{-1} .

Определение быстроты движений

с помощью теппинг-теста

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний – теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы – 10 сек. Подсчитывается число точек нанесенное за 10 сек., которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений достигается к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетренированных людей частота теппинг-теста составляет около 50-60 уд./10 сек., а у спортсменов порядка 60-80 уд./10 сек.

Определение реакции на движущийся объект (РДО)

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводится с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50-60 см) делается отметка по середине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого – схватить палку в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпусти. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см.) проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонений, тем хуже РДО.

Измерение максимальной произвольной мышечной силы

Существует понятие максимальной мышечной силы, которая развивается при чрезвычайных стрессовых ситуациях или искусственном электрическом раздражении. Однако при обычном произвольном сокращении мышц эта величина обычно не достигается, проявляемая при этом сила называется максимальной произвольной силой. Между этими двумя проявлениями силы существует так называемый дефицит мышечной силы – их разница, которая в процессе спортивной тренировки постепенно сокращается. Для измерения мышечной силы используется кистевой динамометр. Испытуемый троекратно определяет максимальную мышечную силу кисти любой руки. При этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Затем эта процедура повторяется для другой руки. Высчитываются средние значения силы. Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 лет достигается максимальная величина силы, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

Показатель частоты сердцебиения является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя, так и для изучения реакции на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья.

Подсчет ведут за 10 сек., а затем пересчитывают в 1 мин. для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС покоя составляет 60-70 уд./мин. при развитии такого физического качества как выносливость у спортсменов в состоянии покоя ЧСС снижается до 40-50 уд./мин. для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню покоя.

Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 сек. сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М.Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы

Оценить степень адаптации организма к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы – «лежа-стоя». Сначала ЧСС подсчитывается в положении лежа. Затем испытуемый поднимается и через 1-2 мин. ЧСС подсчитывается в положении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд./мин, при разнице в 16-20 уд./мин. функциональное состояние считают удовлетворительным, а при разнице более 20 уд./мин. нагрузка явно не соответствует функциональным возможностям организма и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

Для определения величин ЧСС используются мониторы частоты сокращений сердца (Polar Electro). основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС).

Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия мониторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

Основные функции и характеристики:

- постоянная регистрация ЧСС с электрокардиографической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;
- кардиолирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);
- память: общее время запоминаемой ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;
- автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;
- автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;
- определение времени и скорости восстановления ЧСС;
- функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;
- специальные возможности для плавания (водонепроницаемость), велосипедного и других видов спорта;
- взаимосвязь с персональным компьютером.

Оценка функционального состояния дыхательной системы

по данным частоты дыхания в покое

Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по показателю частоты дыхания (ЧД) в состоянии покоя. Подсчет ЧД производится в положении сидя, в момент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин., прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин.) и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых./мин., у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых./мин.

Определение индивидуального суточного биоритма

Функциональное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичности внутренних процессов в организме (ритмов мозга, частоты сердцебиений и дыхания, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). Возникающие при этом периодические изменения состояния и работоспособности организма называются биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, сезонные (годовые) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варьирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его физических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижение ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых лиц (так называемых «жаворонков») наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25 % из общего числа населения. Другие, наоборот, наиболее работоспособны вечером (21-1 час). Это - «совы», их около 30-40 %. Остальные (около 50 %) так называемые «голуби» или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным

особенностям определяется эффективность тренировочных занятий и результативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показатели различных функций (артериальное давление, ЧСС, ЧД, сила мышц, и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкости, времени реакции, РДО, теппинг-теста и пр.), при достаточной информативности можно ограничиться одним из данных показателей, либо использовать 2-3 и более. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час., 12 час., 16 час., 20 час. и 24 час. для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на другую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях картина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, связанных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2-х недель, но она не связана с изменением индивидуального типа суточного биоритма.

Измерение времени простой двигательной реакции

Время двигательной реакции или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается из времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200 мс) короче, чем у людей не занимающихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпускании палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. Чем она меньше, тем короче время реакций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 с.
2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012. - 416 с.
3. Алексей, Алексеевич Кадочников Мой взгляд на рукопашный бой / Алексей Алексеевич Кадочников. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2005. - 379 с.
4. Бондаренко, В. В. Казачий рукопашный бой. Частные примеры техники современного казачьего рукопашного боя / В.В. Бондаренко, В.Н. Пустовойтов. - М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010. - 352 с.
5. Бондаренко, В.В. Казачий рукопашный бой / В.В. Бондаренко. - М.: Астрель, АСТ, 2010. - 387 с.
6. Влодавец, Леонид Закон рукопашного боя / Леонид Влодавец. - М.: Эксмо-пресс, 2000. - 432 с.
7. Динамика Русского рукопашного боя. Стил В. Спиридонова, А. Кадочникова. - М.: Спорт-пресс, 2004. - 160 с.
8. Динамика русского рукопашного боя. Стил В. Спиридонова, А. Кадочникова. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2009. - 160 с.

9. Кадочников, А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2008. - 320 с.
10. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 160 с.
11. Кадочников, А. А. Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 320 с.
12. Коньков, В.С. Боевая система рукопашного боя спецназа / В.С. Коньков. - М.: Риол Классик, 2014. - 897 с.
13. Солдатова, А.А. Выживание. Рукопашный бой / А.А. Солдатова. - М.: АСТ, 2015. - 747 с.
14. Юрий, Зайцев Армейский рукопашный бой / Зайцев Юрий. - М.: Современная школа (Букмастер). Интерпрессервис, 2009. - 779 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Зайцев Олег Александрович

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022