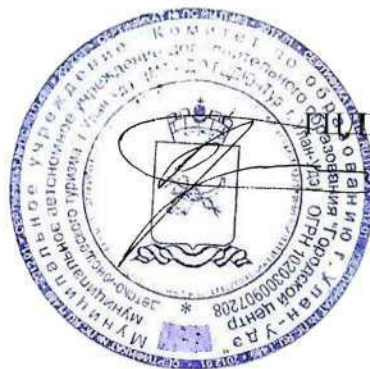


Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «04» сентября 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МАУДО
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ
Б.П. Чимитов
«04» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«История и культура казачества»**

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: Бадмаев Ж.Р.
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2022 г.

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 чужеродным деструктивным тенденциям и возглавить 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, приёмами 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 неопределимый 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) разновозрастного 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- очно- дистанционные.

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 учебной 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 обучаемым 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.

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 превозносится 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 пятилетнего обучения, общее количество учебного времени составляет 180 учебных часов (по 36 учебных часов в год). Длительность одного занятия равна школьному учебному часу и составляет 45 минут.

№ п/п	учебная дисциплина	количество учебных часов					
		всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		о	обучен ия	обучен ия	обучен ия	обучен ия	обучен ия
1	2	3	4	5	6	7	8

1.	Прикладная физическая подготовка	180	36	36	36	36	36
=	Всего:	180	36	36	36	36	36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1 год обучения)

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Воинское искусство	1	1	-	
2.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
3.	Способы оказания первой медицинской помощи	2	1	1	
4.	Построение формы тела и дыхательных путей	2	1	1	
5.	Страховка и само страховка	3	1	2	
6.	Передвижение в стойке и партере	4	-	4	
7.	Подвижные игры «Казачьи потешки»	5	-	5	
8.	Выведение и равновесия	6	-	6	
9.	Противодействие выведению из равновесия	6	-	6	
10.	Общеукрепляющие физические упражнения	6	-	6	
=	Итого	36	5	31	

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 (медвежья бега, 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.

(2 год обучения)

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Воинское искусство	1	1	-	
2.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
3.	Способы оказания первой медицинской помощи	1	-	1	
4.	Страховка и само страховка	3	-	3	
5.	Передвижение в стойке и партере	3	-	3	
6.	Подвижные игры «Казачьи потешки»	2	-	2	
7.	Общеукрепляющие физические упражнения	3	-	3	
8.	Выведение и равновесия	8	-	8	
9.	Противодействие выведению из равновесия	6	-	6	
10.	Нейтрализация действий противника	8	-	8	
=	Итого	36	2	34	

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 само страховка.

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).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(3 год обучения)

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6

1.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
2.	Страховка и самостраховка	5	-	5	
3.	Передвижение в стойке и партере	4	-	4	
4.	Подвижные игры «Казачьи потешки»	3	-	3	
5.	Общеукрепляющие физические упражнения	2	-	2	
6.	Выведение из равновесия	7	-	7	
7.	Противодействие выведению из равновесия	7	-	7	
8.	Нейтрализация действий противника	7	-	7	
=	Итого	36	1	35	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Тема 1. Меры безопасности при проведении занятий.

Техника безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Страховка и самостраховка.

Техника падения при отражении воздействий. Принятие контакта с твердой поверхностью.

Тема 3. Передвижение в стойке и партере.

Передвижения, позволяющие сохранять форму в положении стоя, в присяде.

Тема 4. Подвижные игры «Казачьи потешки».

Подвижные игры: отработка приемов на равновесие в работе в спарринге на гимнастическом бревне.

Тема 5. Общеукрепляющие физические упражнения.

Упражнения на выносливость, ловкость, быстроту реакции.

Тема 6. Выведение из равновесия.

Выведение из равновесия на корточках (руками, ногами, корпусом, комплексно).

Тема 7. Противодействие выведению из равновесия.

Противодействие противнику при захватах и использование данных захватов для воздействия на противника.

Тема 8. Нейтрализация действий противника.

Технические действия ухода от боевых приемов слева, справа в положении стоя, на коленях, корточках, лежа.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(4 год обучения)

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
2.	Страховка и самостраховка	2	-	2	
3.	Передвижение в стойке и партере	2	-	2	
4.	Подвижные игры «Казачьи потешки»	3	-	3	
5.	Общеукрепляющие физические упражнения	2	-	2	
6.	Выведение и равновесия	5	-	5	
7.	Противодействие выведению из равновесия	6	-	6	
8.	Нейтрализация действий противника	5	-	5	
9.	Передвижение при работе с вооруженным противником	10	-	10	
=	Итого	36	1	35	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Тема 1. Меры безопасности при проведении занятий.

Техника безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Страховка и самостраховка.

Кувырки, падения, перехваты.

Повторение способов техники дыхания.

Тема 3. Передвижение в стойке и партере.

Передвижение в стойке.

Тема 4. Подвижные игры «Казачьи потешки».

Подвижные игры.

Групповой бой.

Тема 5. Общеукрепляющие физические упражнения.

Упражнения на выносливость, ловкость, быстроту реакции.

Тема 6. Выведение и равновесия.

Выведение из равновесия на коленях.

Тема 7. Противодействие выведению из равновесия.

Отражения техники принятия воздействия, изменение и его переадресация.

Тема 8. Нейтрализация действий противника.

Отработка приемов нейтрализации болевых приемов путем расслабления и выбора правильной формы.

Тема 9. Передвижение при работе с вооруженным противником

Движение относительно вооруженного противника вне воздействия оружия, изучение дистанции и плоскости его применения. Виды холодного оружия. Психология вооруженного человека, отходы из зоны действия с последующей нейтрализацией.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(5 год обучения)

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Меры безопасности при проведении занятий	1	1	-	
2.	Страховка и самостраховка	1	-	1	
3.	Передвижение в стойке и партере	2	-	2	
4.	Подвижные игры «Казачьи потешки»	2	-	2	
5.	Общеукрепляющие физические упражнения	2	-	2	
6.	Нейтрализация действий противника	9	-	9	
7.	Передвижение при работе с вооруженным противником	9	-	9	
8.	Защита от противника вооруженного холодным или огнестрельным оружием	10		10	
=	Итого	36	1	35	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Тема 1. Меры безопасности при проведении занятий.

Техника безопасности при проведении занятий с оружием.

Тема 2. Страховка и само страховка.

Кувырки, падения, перехваты. Отработка техники дыхания.

Тема 3. Передвижение в стойке и партере.

Передвижение в стойке и партере.

Тема 4. Подвижные игры «Казачьи потешки».

Подвижные игры. Групповой бой.

Тема 5. Общеукрепляющие физические упражнения.

Упражнения на выносливость, ловкость, быстроту реакции.

Тема 6. Нейтрализация действий противника.

Отработка техники освобождения от болевых приемов и захватов.

Тема 7. Передвижение при работе с вооруженным противником

Движение в плоскостях действия оружия (нож, нагайка, палка и др.) избегая контакта с ним. Техника передвижения в положении лежа с нейтрализацией противника.

Тема 8. Защита от противника вооруженного холодным или огнестрельным оружием.

Методы контроля оружия. Отбор оружия, перенаправление оружия. Воздействие на противника его оружием.

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 техник 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 10x10 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/п	задачи ТО	методы исследования	регистрируемые параметры
1	2	3	4
1.	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.
2.	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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919220

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024