Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «26» июня 2023 г. № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ №144 – од от «27» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально – педагогической направленности «Казачья доблесть»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем: 648 академических часов

Автор - составитель программы:
Саргсян Саят Левонович
педагог дополнительного образования

пгт. Междуреченский,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

Программа ориентирована на совместную деятельность педагогического, родительского и детского коллектива центра, администрации Кондинского района, Кондинского казачьего общества и основана на создании культурно - образовательного пространства, развитии организационных форм образования, реализующих казачий компонент содержания. Дополнительная общеобразовательная программа «Казачья доблесть» разработана на основе требований следующих нормативно-правовых документов.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность: социально – педагогическая.

1.3. Актуальность программы:

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

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

начало, фактор взаимодействия детского и молодежного движения, органов исполнительной власти, общественных объединений, как основу для развития идейно-патриотического воспитании граждан.

Весь комплекс мероприятий и занятия приведут к более качественной и глубокой начальной военной подготовке обучающихся объединения.

1.4. Цель программы:

Создание и совершенствование системы патриотического и духовно – нравственного воспитания для формирования социально – активной личности гражданина и патриота, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу и готовностью к его защите.

1.5. Задачи программы:

Предметные/обучающие:

- формировать знания по истории Сибирского казачества, культуре, обычаям и традициям ХМАО - Югре и средней полосы России;
- познакомить с историей Российского казачества, с историей малой родины, сбор материала о ратных и трудовых подвигах земляков;
- овладение начальными навыками исследовательской работы;
- углубление знаний учащихся об историческом пути казачества с момента становления до нашего времени, его социальном, духовном и нравственном опыте на основе ознакомления с трудами историков, с историческими документами, истоками духовной культуры.
- обучать приёмам самообороны, иметь представления о верховой езде;
- укреплять физическое и психическое здоровье обучающихся через формирование здорового образа жизни на основе военно-прикладных видах спорта и технике владения оружием;
- расширить знания в области физкультуры, спорта, медицины;
- обучать основам техники владения казачьим оружием, различать виды оружия;

- обучать основам стрелковой подготовки и строевой подготовки.

Метапредметные / Развивающие:

- развивать познавательный интерес, интеллектуальных и творческих способностей;
- стимулировать стремления знать как можно больше о казачестве, привитие интереса учащихся к казачеству;
- развивать интерес и уважения к истории казачества, стремление сохранять и приумножать культурное наследие своего края.

Личностные/воспитательные:

- воспитывать уважение к национальным традициям и основам национальной культуры;
- способствовать популяризации и возрождению народных традиций;
- содействовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания;
- формировать положительное отношение к казачьим традициям;
- формировать навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

1.6. Отличительная особенность программы:

Особенность данной программы заключается в возможности использовать элементы военно-прикладной подготовки на основе исторически сложившихся традициях Сибирского казачества, адаптированных к современным условиям дополнительного образования.

Образовательный процесс осуществляется с учетом регионального компонента. Данная программа способствует формированию у подростков эмоционально-положительного отношения к казачеству, гордости за принадлежность к нему, готовности продолжать его традиции. Эта идея представляется нам основной в системе казачьего воспитания.

1.7. Характеристика программы:

Программа состоит из образовательных уровней:

Уровень 1«Истории Казачество»: «Начальный уровень»;

Уровень 2 «Тактика Казака»: «Базовый уровень».

1.8. Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 5-17 лет (д/с-10 классы), мотивированных на получение повышенных образовательных результатов и участие в конкурсных мероприятиях. Наполняемость групп от 7 детей.

1.9. Объем программы: академических часов:

№ п/п	Уровень	Академических часов	Сроки реализации в 2022-23 уч. году	Количество дней/недель
1	Начальный уровень «Истории Казачество»	1 группа-144 2 группа-144 3 группа-144	12.09-12.06	Сентябрь-июнь
2	Базовый уровень «Тактика Казака»	1 группа-72 2 группа-72 3 группа-72	12.09-12.06	Сентябрь-июнь
	Всего	648		

1.10. Форма и режим занятий:

Формы очной организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (от 7 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально:

- работа над проектами обучающихся;
- подготовка к конкурсам.

1.11. Уровень освоения программы: разноуровневый

Уровень 1«Истории Казачество»: «Начальный уровень»;

Уровень 2 «Тактика Казака»: «Базовый уровень».

1.12. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Будут знать:

- знать обычаи, традиции, культуру казачества;
- знать национальную одежду и оружие казаков;
- знать имена и фамилии известных казаков;
- уметь исполнять казачьи песни и играть в казачьи игры;
- знать виды лёгкой атлетики;

- понимать, что такое «здоровый образ жизни», осознанно относиться к своему здоровью, избегать вредных привычек;
- знать правила оказания первой помощи при вывихах, ушибах;
- знать техники (приёмы) владения казачьим оружием;
-знать породы, масти лошадей, снаряжение, аллюры, порядок взнуздания и седловки лошадей, какие проходят соревнования с участием лошадей;
- знать историю создания Вооруженных сил России, дни Воинской Славы, полководцев России, рода войск;
- знать боевое оружие Вооружённых Сил России;
- знать тактико-технические характеристики АК-74, ИЖ-58, ИЖ-60.

Будут уметь:

- уметь ориентироваться на местности, маскироваться, владеть компасом;
- уметь определять лекарственные растения;
- уметь применять знание по самообороне при нападении;
- уметь применять, владения казачьим оружием при атаке и нападении;
- иметь представление об упражнениях на лошадях (джигитовке);
- иметь представление о службе казаков в Армии;
- уметь правильно выполнять команды в движении и на месте;
- уметь грамотно выполнять команды при перестроении.

Будут владеть:

- техникой исполнения произведений казачьего фольклора, исполнять дразнилки, считалки, заклички; колядки и щедровки;
- навыками представлять казачий фольклор в инсценировках, развивая творческие способности, передавать интонационно особенности казачьего пения; правилами поведения на сцене, манере представления казачьих песен;
- определённым уровнем физической подготовки, основами боевого искусства казаков;
- первоначальными навыками мастерства казаков-ремесленников;

навыками приготовления блюд казачьей кухни; способность оценить вкус блюд, определять особенности казачьей кухни;

Личностные результаты освоения программы обучающимися:

Будут проявлять:

- лидерские навыки в организации и праздновании традиционных религиозных праздников и обрядах казачества.

Метапредметные результаты освоения программы обучающимися:

Будут развиты:

- воспитание у учащихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;
- духовные и физические качества личности, обеспечивающие безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, социального характера в современных условиях жизнедеятельности;
- потребности ведения здорового образа жизни;
- моральные, физические и психологические качества, для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы Оценочные материалы.

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и методы контроля успешности освоения обучающимися программы «Казачья доблесть»:

- текущий контроль – выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого обучающихся и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с

группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Форма текущего контроля: диагностическое обследование.

- промежуточный контроль – проводится педагогом на различных этапах обучения для оценки степени освоения программного материала (защита рефератов, участие в семинарах, фестивалях, решение проблемных задач, подготовка презентаций);
- итоговый контроль – проводится в конце учебного года для определения динамики личностного роста воспитанника (практическое выполнение обязательных заданий, сдача нормативов, смотр строя, тактические игры).

Текущая аттестация качества усвоения знаний по уровню 1 «История казачества» проводится в устной и письменной форме в виде творческих заданий, составления словарей к конкретным темам, тестов, познавательных игр и конкурсов, сообщений и докладов, рефератов по отдельным вопросам изучаемых тем, — выполнения заданий репродуктивного и творческого характера.

Разработана система аттестации, которая позволяет определить уровень квалификации обучающихся и определить их умения, уровень физической подготовки и знаний (Приложение 1).

Практические и теоретические знания оцениваются по зачётной системе.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план на 144 часа.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	История казачества	8	14	22	Опрос
1.1	Зарождение, служение Казачества России	2	-	2	
1.2	Воинская служба и организация казачьих войск	2	2	4	
1.3	Казачий быт, обычаи, традиции, культура, ремесла, промыслы и образование, казачьи игры	2	6	8	
1.4	Гордость и Слава казачества	2	-	2	

1.5	Социально-полезная деятельность	-	6	6	Фото отчет
2	Общефизическая подготовка	4	18	22	зачет
2.2.	Тактическая подготовка	2	10	12	
2.3	Маскировка с применением пейнтдбольного оборудования	2	8	10	
3.	Специальная подготовка	13	43	56	Тестовое Задания
3.1.	Сборка танков второй мировой войны, масштаб 1:30	2	10	12	
3.2.	рукопашный бой (без оружия)	2	8	10	
3.3.	Доврачебная помощь	5	5	10	
3.4.	Основы техники владения казачьим оружием (Фланкировка)	-	20	20	
3.5.	Теория верховой езды	4	-	4	
4	Начальная военная подготовка		30	40	Зачет
4.1.	Основы военной службы	4	4	8	
4.2.	Основы стрелковой подготовки	2	8	10	
4.3.	Поисковая деятельность	18	-	18	
5	Итоговое занятие	-	4	4	зачет
	ИТОГО:	35	109	144	

Учебный план на 72 часа

	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Социально-полезная деятельность	-	6	6	Фото отчет
2.	Сборка танков второй мировой масштаб 1:30	-	18	18	Зачет
2.1.	Тактическая подготовка	-	10	10	
2.2.	Маскировка		8	8	
3	Специальная подготовка	-	22	22	Тестовое Задания
3.1.	Казачий рукопашный бой (без оружия)	-	6	6	
.3.2.	Основы техники владения казачьим оружием (Фланкировка)	-	12	12	
3.3.	Верховая езда	-	4	4	
4.	Начальная военная подготовка	-	22	22	Зачет
4.1.	Основы военной службы	-	2	2	
4.2.	Владение холодным оружием		20	20	
4.2.	Итоговое занятие	-	4	4	Зачет
5	ИТОГО:		72	72	

2.2. Календарный учебный график

Период реализации	Уровень
12 сентября -12февраля	Уровень 1«Истории Казачество»: «Начальный уровень»
12 февраля -12 июня	Уровень 2 «Тактика Казака»: «Базовый уровень»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Казачья доблесть» включает в себя содержание следующих уровней:

№ п/п	Название программы модуля	Количество часов
1.	Уровень 1«Истории Казачество»: «Начальный уровень»	144
2.	Уровень 2 «Тактика Казака»: «Базовый уровень»	72

2.3. Воспитательная работа:

2.3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей:

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и

социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности. Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

2.3.2. Формы и методы воспитания:

Формы воспитания детей по методу воздействия можно разделить на:

- практические – в виде походов, конкурсов, субботников, экскурсий;
- словесные – сборы, встречи, конференции, линейки, радиожурналы;
- наглядные – выставки, витрины, стенгазеты, стенды, музеи.

Методы воспитания совокупность наиболее общих способов решения воспитательных задач и осуществления воспитательных взаимодействий. В педагогической практике сложились такие традиционные методы воспитания, как убеждение, приучение, поощрение, воспитание на личном примере и др. Методы воспитания составляют целостное единство; они взаимосвязаны, взаимодополняемы и помогают создать условия для развития личности.

2.3.3. Условия воспитания, анализ результатов:

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

— педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

— оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

— отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

2.4. Условия реализации программы:

Программа «Казачья доблесть» реализуется на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» пгт. Междуреченский.

2.4.1. Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Колич.
1.	Татами 5х5	Шт.	2
2.	Стол	Шт.	3
3.	Стул	Шт.	12

2.4.2. Оборудование:

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Колич.
1.	Макет АК-74	Шт.	2
2.	Учебные шашки	Шт.	15
3.	Макет пистолетов	Шт.	2
4.	Пейнтбольное оружие	Шт.	10
5.	Комплект для рукопашного боя	Комп.	4

2.5. Кадровое обеспечение программы:

Занятия проводит квалифицированный педагог, образование и дополнительное профессиональное образование которого соответствует профилю профессиональной деятельности. Имеет высшее образование по специальности «Учитель истории и обществоведения», (капитан запаса). Стаж работы по занимаемой должности – 4года 3 месяца. Общий педагогический стаж составляет – 20 лет. Последние курсы повышения квалификации – 2021 году.

2.6. Информационное обеспечение:

Сайт: http://cdo-konda.ru/;

Социальные сети: https://vk.com/club209798260;

- www.fstanitsa.ru;
- www.zaimka.ru;
- www.cossackweb.com;
- www.udona.narod.ru;
- www.belkazak.narod.ru;
- www.kuban.xxi.h1/ru/;
- www.region.kuban.info;
- Программа В.Н. Ратушняк, О.Ратушняк, М. Мирук «История кубанского казачества»;
- http://www.apkpro.ru/content/view/2867/- сайт всех программ по казачьему образованию;
- https://infourok.ru/programma-kursa-dlya-kadetskih-klassov-s-kazachim-komponentom-istoriya-rossijskogo-kazachestva-5-8-klass-6076065.html.

2.7. Методическое обеспечение программы

Обучение по образовательной программе «Казачья доблесть» представляет собой систему взаимосвязанных практических и теоретических занятий, в ходе которых воспитанники будут получать, и применять на практике знания по рукопашному бою, строевой, огневой и пластунской

подготовке, высказывать и защищать свою и коллективную точки зрения, участвовать в дискуссиях и обсуждениях.

Наряду с теоретическими часами включены практические и выездные занятия, которые позволят обучающимся осмыслить культуру не только интеллектуально, но акустически, визуально, чувственно. Вследствие этого в программу включены встречи с членами казачьего общества, посещение выставок, участие в народных праздниках и военно-спортивных состязаниях.

Методы, используемые в процессе обучения.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. Анкетирование, опрос учащихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств воспитанников и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на воспитанников.

Методы, используемые при проведении занятий:

- репродуктивные методы (устный опрос, упражнения на запоминание материала, игра);

- объяснительно-иллюстративный (беседа, формулировка фактов, сообщение, объяснение, показ действия);

- частично - поисковый (эвристическая беседа, самостоятельная работа с элементами исследования, игра);

- активные методы (лекции, доклады, обучение с помощью компьютера, моделирование практической ситуации).

Для организации учебного процесса педагог использует здоровье сберегающие, личностно-ориентированные технологии. Работа на занятии строится на основе личностно-ориентированного подхода по следующим принципам:

1. Уважения личности подростка, педагога, родителя.

2. Ориентации всего процесса на потребности подростка, семьи, общества.

3. Ориентации в выборе содержания, форм и методов воспитания.

4. Личностного подхода в воспитании.

2.8. Программное обеспечение

Онлайн пакет офисных продуктов	https://docs.google.com	https://meet.google.com/?pli=1
Онлайн сервис для проведения видеоконференций	https://meet.google.com/	https://docs.google.com/document/u/0/?pli=1
Электронно-образовательные ресурсы		
Видеохостинг	https://docs.google.com/document/u/0/?pli=1	Это личная страница я там есть!

2.9. Информационные источники

Материалы для педагогов

- «Как изменяются мальчики», Российская ассоциация планирования семьи, 2001 г. – 100с.
- «Отчизны верные сыны»// под редакцией А.И. Анохина, Москва, 2004.
- «Российская оборонная» энциклопедический справочник, Москва, Магистр-ПРО, 2002.
- «Слава Тебе, Господи, что мы - казаки!», автор-составитель Б. А. Алмазов.
- Адамович Г. Э., Федин Р. И., «Владение холодным оружием (казачьи техники)» - Краснодар, 2005.
- Александров С. Г. Народные подвижные игры кубанского казачества: Учебно-метод. пос. Краснодар: КГАФК, 1997. — 83 с.
- Баранкивич И. А. «Традиционный костюм в семейной обрядности казачеств России: конфессиональные особенности и функции. Православие, традиционная культура, просвещение», Краснодар, 2000.

Материалы для обучающихся:

- Военная служба: вопросы и ответы. – М. «Военные знания», 2002.
- Воронин А.В. «Боевые традиции Вооруженных сил. Символы воинской чести». – М., «Армпресс», 2001.
- Горбунов Б. В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX - начала XX века: Историко-этнографическое исследование. М: Коорд.-мет.центр раэв-я пркл. этногр. Ин-та этнолог, и антрополог. РАН, 1997. -170 с.
- Дроздов В.П. Вооруженные Силы России. – М., «Военные знания», 2001.
- Квак А.А. Физическая подготовка. – М., «Военные знания», 2002.
- Кузнецов В.И. Особенности военной службы. М., «Армпресс», 2001.

- Кузнецова В. Л. Возрастные особенности дыхания детей и подростков - М.: Медицина, 1986. - 128 с, ил.
- Ленин В.М. Тактическая подготовка. – М., «Военные знания», 2002.
- Наставления по стрелковому делу. – М., «Воениздат», 1985.
- Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. – М., «Воениздат», 1994.
- Попов Е.А. Огневая подготовка. – М., «Военные знания», 2002.
- Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2003.-80 с.
- Учебное пособие по гражданской обороне.
- Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке// под редакцией Ф.Е. Штыкало, Москва, «Просвещение».
- Учебно-методическое пособие по разделу «Основы подготовки к военной службе» региональной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности»// под общей редакцией В.А. Бесплеменова и Ю.Я. Леонтьева, Краснодар , 1997.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Нормативы оценки физической подготовки

Тесты	**Возраст, лет** (мальчики)	**Оценка**		
Подтягивание на перекладине	14-15 16-17	«Удовл.»	«Хорошо»	«Отлично»
		1	4	7
		2	5	9
Прыжок в длину с места, см	14-15 16-17	163	178	192
		193	204	218
Челночный бег 4х9 м\с	14-15 16-17	11.2	10.6	10.1
		10.8	10.3	9.9

Возраст, лет	Бег на	40, 60	**м**	Метание	набивн.	мяча,м	Бег на 1000м		
	«5»	«4»	**«3»**	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
14	8,9	9,4	**9,9**	8,20	7,60	7,00	3,51	4,03	4,15
15	8,7	9,2	**9,7**	9,10	8,50	7,90	3,45	3,57	4,09
16	8,4	8,8	**9,2**	10,40	9,90	9,40	3,38	3,48	3,58
17	8,4	8,8	**9,2**	10,40	9,90	9,40	3,38	3,48	3,58