

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Казачья кадетская школа-интернат имени графа И.И. Воронцова-Дашкова»

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

Кафедрой учителей физического воспитания,
безопасности жизнедеятельности и педагогов
дополнительного образования
Заведующая кафедрой

_____/ Коньшина Н. Н./

Протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы-интерната

_____/Е.Н.Шарова/

Приказ от « 31 » августа 2022 г. №145

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

«Основы военно-прикладной физической подготовки»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся 10 - 15 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель: Карамнов Юрий Федорович,
педагог дополнительного образования

Тамбов

2022

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Учреждение | Управление образования и науки Тамбовской области Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Казачья кадетская школа-интернат имени графа И.И. Воронцова-Дашкова» |
| 2. Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы военно-прикладной физической подготовки» |
| 3. Сведения об авторах: | |
| 3.1. Ф.И.О., должность | педагог дополнительного образования Карамнов Юрий Федорович |
| 4. Сведения о программе: | |
| 4.1. Нормативная база | <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказом Минпросвещения РФ от 30.09.2020г №533 «О внесении изменения в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 9.11.2018г №196»;</p> <p>Рекомендацией по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» Минпросвещения России от 07.05.2020г;</p> <p>Постановлением администрации Тамбовской области от 25.07.2017г № 707 о региональном приоритетном проекте «Доступное дополнительное образование для детей в Тамбовской области»;</p> <p>Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности или безвредности для человека факторов среды обитания»;</p> <p>Приказом министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018г №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;</p> <p>Уставом ТОГБОУ «Казачья кадетская школа-интернат</p> |

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| | имени графа И.И. Воронцова-Дашкова». |
| 4.2. Область применения | дополнительное образование |
| 4.3. Направленность | физкультурно-спортивная |
| 4.4. Уровень освоения программы | базовый |
| 4.5. Тип программы | дополнительная общеразвивающая |
| 4.6. Вид программы | модифицированная |
| 4.7. Возраст учащихся по программе | 10-15 лет |
| 4.8. Продолжительность обучения | 5 лет |

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Основы военно-прикладной физической подготовки» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа предназначена для обучения основам военно-прикладной физической подготовки, предусматривает обеспечение связи нравственного, гражданского, интереса молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта, развитию физических и волевых качеств, способствует подготовке кадет к будущей военной службе в Вооруженных Силах РФ.

Программа "Основы военно-прикладной физической подготовки" является одними из главных военно-патриотических составляющих казачьего кадетского образования ТОГБОУ «Казачья кадетская школы-интерната им. графа И.И. Воронцова - Дашкова».

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности и предназначена для обязательного изучения всеми кадетами ТОГБОУ «Казачья кадетская школа-интернат им. графа И.И.Воронцова - Дашкова»

-с кадетами -5 - 6 классов – 1 час в неделю, 34 часа в год

-с кадетами -7 - 9 классов – 2 часа в неделю, 68 часов в год

Занятия по программе дополнительного образования «Основы военно-прикладной физической подготовки» ведется во второй половине дня.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в среднем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в создании условий для творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей

Педагогическая целесообразность применения данной программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков в разных сферах повседневной жизни. Формирует у занимающихся чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач во время образовательного процесса. Занятия строятся с учётом следующих педагогических принципов: наглядность, доступность, систематичность, индивидуальный подход, сознательность, толерантность.

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

Программа общей военно-прикладной физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках истории, географии, физической культуры и ОБЖ в общеобразовательной школе, опыта работы в данном направлении военно-патриотических клубов и объединений дополнительного образования.

Данная Программа способствует формированию моральной, физической и психологической готовности молодежи к защите Отечества, воспитание их как граждан и патриотов.

Отличительные особенности. данной Программы от уже существующих, является то, что она ориентирована на идейно-психологические аспекты, заинтересованность и мотивацию обучающихся к изучению национальных традиций, чем на тренировочный процесс, а сама тренировка служит лишь средством для достижения поставленных целей.

В ходе разработки программы были проанализированы материалы комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич 2014г. Программа отличается тем, что позволяет в условиях школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физическая культура», расширить двигательный опыт детей, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий бегом, прыжкам и метаниям. Кадеты приобретают практические навыки в устойчивости организма к гипоксии, перегрузкам, ускорениям, вибрации, вестибулярная устойчивость, при развитии физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости) во время выполнения физических нагрузок.

Адресат программы дети 10 - 15 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года.

Количество учащихся в классе зависит от направленности программы, определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Категория обучающихся - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая военно-прикладная физическая подготовка» предназначена для обучающихся 5 - 9 классов, в возрасте от 10 до 15 лет.

Срок реализации Программы - Дополнительная общеразвивающая программа «Основы военно-прикладной физической подготовки» рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся:

- с кадетами -5 - 6 классов – 1 час в неделю, 34 часа в год

- с кадетами -7 - 9 классов – 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Форма и режим занятий - Программа рассчитана на 1 год обучения

-с кадетами -5 - 6 классов – 1 час в неделю, 34 часа в год

- с кадетами -7 - 9 классов – 2 часа в неделю, 68 часов в год

в зависимости от нагрузки учащихся согласно расписанию учебных занятий.

Ведущей формой организации обучения является - **групповая**. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Теоретические занятия проводятся в учебных кабинетах, с использованием различных раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов, с использованием различных образовательных технологий.

Предлагаемая Программа имеет практическую направленность. Для эффективного усвоения учебного материала и развития необходимых умений и навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым

оборудованием (спортивный и актовый залы, асфальтированная площадь, тир и т.д.). Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время военно-патриотических сборов, соревнований, практических учебных занятий.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

- общее оздоровление, развитие военно-прикладных знаний и умений и физической подготовленности обучающихся;
- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, навыков и умений в области начальной военной подготовки;
- формирование стремления к здоровому образу жизни.
- получение знаний и правил, метаний ручных гранат и, метании имитаторов ручных гранат;
- ориентирование на местности различными способами и определение расстояния;

Воспитательная:

- воспитывать у кадет патриотизм, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционных обязанностей, чувство любви к Родине;
- приобщать к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- воспитание силы воли;
- воспитание приоритета общественных ценностей.
- воспитывать уважительное отношение к героической истории нашего государства, его Вооруженным Силам;
- воспитывать самостоятельность, сознательную дисциплину и культуру поведения, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- расширять функциональные возможности организма;
- развивать интерес к военной и государственной службе, к социально значимой деятельности, познавательные интересы, развивать позитивные личностные качества;
- организаторские способности, ответственность, смелость и др.

Организационные:

- формировать и развивать физически развитой личности, умеющей тактически грамотно мыслить, стремящейся к получению новых знаний и самореализации, адаптированной как к военной, так и гражданской жизни.

Предполагаемый результат

Знать:

- углублены теоретические и практические знания в области первоначальной военной подготовки;
- владение необходимыми знаниями по истории, теории физической культуры, военно-прикладных видов спорта;
- владение способами и методами сохранения и защиты здоровья, оказания первой помощи; правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

-выполнение нормативов по военно-прикладной общефизической подготовке.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях
- вести исследовательскую работу,
- находить нестандартные решения в разных ситуациях
- творчески подходить к любому заданию.
- кадеты должны знать традиции казаков, страны.

Демонстрировать:

- формы организации физического воспитания (интеграция и взаимосвязь) в необходимости сохранения и укрепления здоровья
- основные средства физического воспитания, обеспечивающих первоначальную прикладную физическую подготовку
- устойчивость организма к гипоксии, перегрузкам, ускорениям, вибрации, вестибулярная устойчивость. При развитии физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости) во время выполнения физических нагрузок.
- сущности и способах ориентирования на местности
- основные требования в личной и общественной гигиене

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- экспресс-тестирование по теории развития двигательных качеств; решение практических заданий;
- мониторинг динамики роста физических качеств, развития скорости, координационных способностей, выносливости, силы;
- сдача контрольных нормативов; контрольных играх и смотрах разного уровня;
- участие в соревнованиях.

I этап (стартовый) - проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (тестирование с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной Программы.

II этап (итоговый) - проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

- Обучающиеся, занимающиеся «Основы военно-прикладной физической подготовки», должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

**Основное содержание программы
Учебный план**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля | |
|-------|--|------------------|-----------|----------|----------------------------|--------------|
| | | Всего | | Теория | | Практика |
| | | 5-6кл | 7-9кл | | | |
| 1 | Основы военно - прикладной физической подготовки | 1 | 3 | 1 (3) | Сообщение, опрос | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 26 | | 10 (26) | тестирование |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 9 | 18 | | 9 (18) | тестирование |
| 4 | Основы военной топографии | 1 | 3 | | 1 (3) | тестирование |
| 5 | Военно-медицинская подготовка | 2 | 4 | | 2 (4) | тестирование |
| 6 | Игровая | 5 | 10 | | 5 (10) | соревнования |
| 7 | Контрольные испытания | 4 | 4 | | 4 (4) | тестирование |
| | Всего | 34 | 68 | 3 | 34 (68) | |

Учебно-тематический план

Тема 1. Основы военно-прикладной физической подготовки.

1 Здоровый образ жизни.

Теоретические занятия

Здоровье человека, общие понятия и определения, основные критерии здоровья. Здоровье индивидуальное и общественное, духовное и физическое. Здоровый образ жизни – индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, основные составляющие здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека в процессе жизнедеятельности. Необходимость сохранения и укрепления здоровья – социальная задача общества.

2. Нравственность и здоровье. Формирование правильного отношения полов. Семья и ее значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни (психологический, культурный, материальный). Качества, которые необходимо воспитать в себе молодому человеку для создания прочной семьи.

3. Общие понятия о режиме жизнедеятельности и его значение для здоровья человека.

Значение правильного режима труда и отдыха для гармоничного развития человека. Сбалансированное и рациональное питание, его влияние на здоровье. Суточная энергетическая потребность организма. Режим питания, культура питания. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека и укрепление его здоровья

4, Техника безопасности. Теоретические занятия Правила поведения на стадионе, в спортивном зале, в походах и поездках. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки. Выполнение мер безопасности на военной службе – залог сохранения жизни и здоровья военнослужащих. Источники опасности при прохождении военной службы. Меры безопасности, ответственность за их нарушение и возможные последствия.

5. Военно-прикладные умения и навыки и психологическая подготовка. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности. Основные составляющие военно-прикладной физической подготовки (спортивно-оздоровительная подготовка, специальная подготовка, походы, соревнования, полевые выходы и т.д.). Практические занятия в походах.

Тема 2. Общая физическая подготовка

3.1. Легкая атлетика.

Практические занятия.

.Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения.

Бег на воспитание быстроты: Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 60м. Ускорения 20-25 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Бег на воспитание выносливости: Медленный бег. Кросс 1000-3000 м., бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Игры с метанием мячей.

Преодоление полосы препятствий.

3.2. Гимнастика

Практические занятия

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами: набивными мячами, эспандерами, гантелями. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Прыжок через козла, через коня. Упражнения на параллельных брусьях.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок с разбега. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью и самостоятельно.

Силовые упражнения. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 10-15 м; для мышц туловища, упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей, приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышении.

3.3. Спортивные и подвижные игры.

Практические занятия.

Футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром.

Удары по мячу головой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Учебные игры.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.

Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места.

Целесообразное использование технических приемов.

Учебные игры.

Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками.

Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.

Учебные игры.

Тема 3 Специальная физическая подготовка.

Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

Практические занятия.

1) *Строевые упражнения.* Полуповороты направо, налево. Команда «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Перестроение из 1 в 2 и 3 шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и четыре.

2) ОРУ. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

3) *Полоса препятствий.* Преодоление полосы из 5-7 препятствий (Лазанье по шестам, рукоходу, пробегание через лабиринт, бег по пенёчкам, лазанье по пожарной лестнице, прыжки через препятствия высотой 0,5 м лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки и т.д.). Ориентирование на местности.

4) *Метание теннисного мяча.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча) с 1—3—5—7 шагов. Метание гранаты.

5) *Метание набивного мяча.* Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

6) *Специальные беговые упражнения.* Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, многоскоки, подскоки, бег с прямыми ногами вперед, бег скрестным шагом, бег с поворотами через плечо, бег спиной вперед.

7) *Старты из различных и.п.* Старт из и.п.- упор присев, упор лёжа, сед ноги врозь, стоя спиной вперед и др.

8) *Прыжки.* С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ногами в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения руками в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

9) *Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Тема 4. Основы военной топографии

Топография и ориентирование. назначение военной топографии, сферы применения, основные положения;

-измерение на местности углов с помощью подручных предметов, линейки, компаса;

- сущность и способы ориентирования на местности;
- масштабы карты, измерение расстояний по карте, географической системы координат, прямоугольной системы координат, немасштабные условные знаки;
- понятие об азимутах, сущность движения по азимутам, способы определения направления и измерение расстояния при движении по азимутам
- составлении схемы движения по азимутам;
- ориентировании по карте, определение своего местоположения;
- ориентировании карты по сторонам света, сличения карты с местностью

Тема 5 Военно-медицинская подготовка

Психологическая подготовка. Адаптация личности в коллективе, Формирование навыков взаимоотношения в коллективе. Развитие устойчивости психики при стрессовых ситуациях, обучение четкости и слаженности действий при проведении тренировочных спасательных работ, методы самоконтроля, выработка основ саморегуляции, приемы вывода из стресса. Создание благоприятной обстановки для формирования и развития личности.

Оказание первой медицинской помощи.

Теоретическое занятие. Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм, ранений, отравлений. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, основные понятия и определения. Общие правила оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие. Правила оказания первой медицинской помощи при наружном кровотечении, точка кольцевого прижатия артерий.

Правила наложения жгута. Правила оказания первой медицинской помощи при незначительных ранах.

Теоретическое занятие.

Оказание первой медицинской помощи при отравлениях. Отравления, причины отравлений. Признаки отравления.

Практическое занятие.

Порядок оказания первой медицинской помощи при отравлениях.

Теоретическое занятие.

Правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, при тепловом и солнечном ударах, при поражении электрическим током.

Практическое занятие.

Общие правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и замерзании, при ожогах, тепловом и солнечном ударах. Действия при оказании помощи человеку, пораженному электрическим током.

Тема 6 Игровая

Подвижные игры и эстафеты. «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Мяч в воздухе», «Борьба за мяч», «Повтори движение», «Эстафета у стенки» и т.д.

Стародавние (казачьи) подвижные игры. Значение игр в духовно-нравственном, военно-спортивном и физическом воспитании казаков. Наиболее популярные и известные игры: лапта и городки, петушиный бой, чехарда, с горы домой, кошка и мышка, достань камешки, третий лишний и др.

Тема 7. Контрольные испытания

5.1. Тестирование

Теоретическое занятие

5.2. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия

5.3. Участие в соревнованиях

Практические занятия.

Контрольные тесты среднего уровня физической подготовленности

| Контрольные нормативы 5 класс | мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров | 10ю2 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| Бег 200 метров | 40 | 45 | 50 | 43 | 48 | 50 |
| Бег 1000 метров | 4.30 | 5.00 | 5.50 | 5.00 | 5.30 | 6.00 |
| Бег 300 метров | | | | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
| Бег 500 метров | 2.10 | 2.15 | 2.25 | | | |
| 1500 метров | 7.40 | 8.00 | 8.20 | 8.10 | 8.30 | 8.50 |
| Прыжок в длину с места | 1.65 | 1.55 | 1.50 | 1.50 | 1.40 | 1.10 |
| Пресс | 38 | 32 | 25 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание | 6 | 4 | 3 | 15 | 10 | 8 |
| Метание мяча | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Прыжок в длину с разбега | 3.40 | 3.00 | 2.60 | 3.00 | 2.60 | 2.20 |
| Прыжок в высоту | 100 | 90 | 80 | 90 | 80 | 70 |

| Контрольные нормативы 6 класс | мальчики | | | девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Бег 200 метров | 39 | 43 | 50 | 42 | 46 | 50 |
| Бег 1000 метров | 4.10 | 4.30 | 4.50 | 4.40 | 5.10 | 5.50 |
| Бег 300 метров | | | | 1.07 | 1.10 | 1.15 |
| Бег 500 метров | 2.00 | 2.10 | 2.15 | | | |
| 1500 метров | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Прыжок в длину с места | 1.75 | 1.65 | 1.55 | 1.65 | 1.50 | 1.25 |
| Пресс | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| Метание мяча | 38 | 29 | 25 | 23 | 18 | 15 |
| Прыжок в длину с разбега | 3.80 | 3.30 | 2.70 | 3.30 | 2.80 | 2.30 |
| Прыжок в высоту | 1.05 | 95 | 85 | 1.00 | 90 | 80 |

| Контрольные нормативы 7 класс | мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.0 |
| Бег 200 метров | 36 | 40 | 45 | 40 | 45 | 50 |
| Бег 1000 метров | 4.0 | 4.30 | 4.50 | 4.30 | 4.50 | 5.10 |
| Бег 500 метров | 2.00 | 2.05 | 2.10 | | | |
| 1500 метров | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Прыжок в длину с места | 1.85 | 1.70 | 1.60 | 1.70 | 1.60 | 1.40 |
| Пресс | 42 | 37 | 32 | 37 | 30 | 27 |
| Подтягивание | 8 | 6 | 5 | 17 | 14 | 9 |
| Метание мяча | 39 | 31 | 27 | 26 | 19 | 16 |

| | | | | | | |
|--------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Прыжок в длину с разбега | 3.90 | 3.50 | 2.90 | 3.50 | 3.00 | 2.40 |
| Прыжок в высоту | 1.15 | 1.00 | 95 | 1.05 | 95 | 85 |
| Бег 300 метров | | | | 1.05 | 1.10 | 1.15 |

| Контрольные нормативы 8 класс | мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Бег 200 метров | 34 | 36 | 40 | 39 | 40 | 45 |
| Бег 1000 метров | 4.00 | 4.20 | 4.50 | 4.30 | 4.40 | 5.00 |
| Бег 300 метров | | | | 1.05 | 1.10 | 1.15 |
| Бег 500 метров | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| 2000 метров | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.20 | 13.50 |
| Прыжок в длину с места | 1.95 | 1.85 | 1.70 | 1.75 | 1.65 | 1.50 |
| Пресс | 45 | 40 | 35 | 38 | 30 | 28 |
| Подтягивание | 9 | 7 | 6 | 15 | 10 | 6 |
| Метание мяча | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| Прыжок в длину с разбега | 4.10 | 3.70 | 3.10 | 3.60 | 3.10 | 2.60 |
| Прыжок в высоту | 1.20 | 1.10 | 1.00 | 1.10 | 1.00 | 90 |

| Контрольные нормативы 9 класс | мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Бег 200 метров | 33 | 35 | 40 | 38 | 40 | 45 |
| Бег 1000 метров | 3.50 | 4.00 | 4.20 | 4.25 | 4.40 | 5.00 |
| Бег 500 метров | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.50 | 1.55 | 2.05 |
| 2000 метров | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| Прыжок в длину с места | 2.25 | 1.90 | 1.70 | 1.80 | 1.50 | 1.30 |
| Пресс | 47 | 42 | 40 | 40 | 37 | 35 |
| Подтягивание | 10 | 8 | 7 | 15 | 9 | 4 |
| Метание мяча | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Прыжок в длину с разбега | 4.30 | 3.80 | 3.30 | 3.70 | 3.30 | 2.90 |
| Прыжок в высоту | 1.25 | 1.15 | 1.10 | 1.15 | 1.10 | 1.00 |
| Бег 300 метров | | | | 1.05 | 1.10 | 1.15 |

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся являются:- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить физкультурно- спортивные упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками физические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.Содержание и методика

«Основы военно - прикладной физической подготовки» включает как организаторские и методические факторы, так и специально предназначенные упражнения.

При планировании занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов, отличных друг от друга по характеру и объему, и направленных на воспитание духовных и физических качеств, таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость, что требует учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Планы занятий необходимо составлять после предварительного изучения воспитанников (беседы с обучающимися и родителями, медицинский контроль, результаты сдачи контрольных нормативов 2 раза в год сентябрь/май и др.).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан, формировать у учащихся необходимые умения и навыки в отношении гигиены, режима дня, питания, планирования досуга, техники безопасности и самоконтроля за состоянием здоровья, в выборе спортивной одежды и обуви и т.п.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь ввиду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, гимнастика, подвижные игры, силовая подготовка и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег,

общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);

- основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, атлетической гимнастики, подвижные и спортивные игры, из разделов специальной военно-прикладной физической подготовки.

- заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

В процессе обучения педагогам дополнительного образования необходимо учитывать:

2. Взаимосвязь практических занятий с детьми среднего и старшего возрастов.

- Знание так называемых сенситивных (наиболее чувствительных) возрастных периодов развития физических качеств и психомоторных функций.

- Знание конкретных примеров влияния достигнутого уровня физического развития в предшествующие годы на уровень физического развития учащихся в старшем возрасте.

- Перспективное и целенаправленное планирование роста и поддержания на должном уровне физической подготовленности занимающихся к окончанию учебного года.

3. Сочетание физической и психологической подготовки обучающихся.

- Физическая подготовка и боеготовность.

- Психологический фактор.

- Знание примерного содержания физической подготовки в армейских условиях.

- Интенсивная физическая подготовка - непереносимое требование практической готовности к боевым условиям.

- Надежность физической подготовки.

- Опережающая физическая подготовка.

- Обеспечение оптимального объема физкультурных занятий.

- Особое внимание к имеющим низкий уровень физической подготовленности.

- Психолого-педагогическая деятельность должна быть направлена на создание благоприятной обстановки для адаптации личности в коллективе.

- Целесообразно использовать такие формы работы как беседа, ролевая игра, психологический тренинг, участие в тематических вечерах, экскурсия, поход и т.п.

4. Владение способностями и знаниями, необходимыми для обеспечения целенаправленности процесса физического воспитания, конкретного его содержания и соответствующей методики.

- Сочетание наиболее ярко выраженных способностей, характерных для педагога дополнительного образования, их роль в достижении высоких практических результатов в подготовке (конструктивные, организаторские, коммуникативные, аналитические, педагогические, творческие и другие, в том числе личная двигательная подготовленность)

- Проведение физической подготовки педагогом дополнительного образования 1 раза в неделю, по 1 академическому часу, с выполнением при этом определенного набора и конкретного числа повторений рекомендованных физических упражнений.

- Постоянное применение комплексных занятий, круговой тренировки и проведение системы конкурсов и соревнований с целью стабильного выполнения всеми занимающимися установленных норм и требований на протяжении всего периода обучения до призыва в Вооруженные Силы РФ.

- Специфическое содержание упражнений и особенности методики физической подготовки учащихся допризывного возраста (формирование общей выносливости, развитие быстроты движений, силы мышц, ловкости формирование устойчивости к гипоксии, вестибулярной устойчивости).

5. Использование всех возможных форм организации физического воспитания (интеграция и взаимосвязь).

- Занятия в секциях (кружках).

- Утренняя гимнастика (утренняя специализированная гимнастика).

- Самостоятельные учебно-тренировочные занятия, ОФП (в том числе атлетическая гимнастика, рукопашный бой, восточные единоборства).

6. Применение основных средств физического воспитания, обеспечивающих первоначальную прикладную физическую подготовку в процессе занятий.

- 5.1. Гимнастика.
- 5.2. Легкая атлетика.
- 5.3. Общеразвивающие упражнения.
- 5.4. Метание и ловля.
- 5.5. Лазание.
- 5.6. Переползание.
- 5.7. Поднимание груза и передвижение с ним.
- 5.8. Преодоление полосы препятствий.
- 5.9. Борьба, рукопашный бой.
- 5.10. Лыжная подготовка.
- 5.11. Спортивные игры.
- 5.12. Контроль и самоконтроль.

7. Повышение тренировочных нагрузок (продолжительный бег, интенсивные физические упражнения) до пяти-семи раз в неделю (на занятиях и в свободное время) требуют постоянного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.

Подобные нагрузки рекомендуется вводить постепенно и только с разрешения врача. При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо исходить из следующих соображений: величина и интенсивность нагрузки должны зависеть от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности и конкретных условий производственной деятельности.

8. Выбор средств и методов общей военно-прикладной физической подготовки по основным видам физического воспитания обучающихся.

При подборе средств физического воспитания учитывается специфика службы в различных видах Вооруженных Сил и требования, предъявляемые к формированию физических (общая выносливость, быстрота, сила, ловкость) и специальных качеств (устойчивость организма к гипоксии, перегрузкам, ускорениям, вибрации, вестибулярная устойчивость) необходимых для успешного прохождения воинской службы.

Упражнения для развития физических качеств.

1. Общая выносливость.

Общая выносливость (ОВ) развивается посредством длительного выполнения тренировочной нагрузки в режиме умеренной и большой мощности. Это комплекс разнообразных физических упражнений, вовлекающих в работу более двух третей мышц тела.

Наилучший эффект дают следующие упражнения:

- спортивная ходьба в быстром темпе на дистанции 150 - 200 м;
- спортивная ходьба на 800 м;
- бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности бега с 5-8 мин. до 20 мин.;
- кроссовый бег на дистанции от 1000 до 3000 м и др.
- Прохождение отдельных элементов и их сочетаний из полосы препятствий по несколько раз подряд и выполнение полосы препятствий в целом на время.
- Участие в туристских походах и соревнованиях по спортивному ориентированию;
- продолжительная игра в баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч;
- повторное прохождение отрезков 150 - 200 м на скорость; прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью;
- прохождение на лыжах дистанции 5 - 10 км и др.;
- учебные схватки при прохождении раздела борьбы, рукопашного боя.

2. Упражнения для развития быстроты движений.

Основной их задачей является повышение функциональных, скоростных возможностей организма в различных видах деятельности. Для этого используются упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны быть просты по технике исполнения, хорошо освоены занимающимися. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость их выполнения

к концу не снижалась и не наступало утомления.

Для развития быстроты движений применяется метод повторного, повторно-прогрессирующего и переменных упражнений. Используются следующие виды упражнений:

- бег на короткие дистанции до различных исходных положений; беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов;
- бег с максимальной скоростью и резким изменением направлений;
- прыжки в длину с места, с разбега;
- метание теннисного мяча по внезапно появляющимся целям и др.
- Тренировка отдельных элементов единой полосы препятствий:
- бег по траншее;
- прохождение по ходу сообщения до колодца;
- бег по проходам лабиринта;
- ведение баскетбольного мяча с изменением направления, скорости, обводка препятствий;
- броски мяча различными способами по сигналам; перемещение парами с передачей мяча; нападающий удар в волейболе и др.;
- прохождение дистанции на время с несколькими ускорениями; повторное прохождение отрезков 150- 200 м на скорость;
- эстафеты;
- элементы слалом; спуски с гор и др.;
- проплыть отрезков 10-15 м и 25м с максимальной скоростью.

3. Упражнения для развития силы мышц.

Основная их задача - развитие силовых возможностей человека в различных видах деятельности. Этому служат силовые упражнения, которые условно можно разделить на две группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого может быть использована масса штанги, гирь, гантелей, набивных мячей, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды, упражнения на тренажерных устройствах. При выборе внешнего сопротивления необходимо соблюдать следующее:

- а) вес предметов должен подбираться в соответствии с физической подготовленностью занимающихся. В занятиях необходимо чередовать упражнения с предметами и без них;
- б) при выполнении упражнений с противодействием партнера пары подбираются близкие по весу и росту;
- в) упражнения с сопротивлением внешней среды включают бег по песку, снегу, воде, в гору и т. п.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела, к которым относятся: отжимания, подтягивания, подъемы силой из виса в упор, лазания по канату и шесту.

4. Упражнения для развития ловкости.

Цель - развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраиваться в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основной путь формирования этого качества - овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Для развития ловкости могут быть использованы: общеразвивающие упражнения на согласованность движений;

- бег в сочетании с поворотами и прыжками; бег спиной вперед, боком, с изменением направлений;
- метание легкоатлетических снарядов из различных исходных положений, после прыжков, поворотов; метание в цель в ускоренном темпе;
- метание в цель попеременно двумя руками; прыжки в длину, в высоту различными способами; прыжки с поворотами и др.;
- отдельные упражнения из единой полосы препятствий (бег по проходам лабиринта, преодоление препятствий высотой до 2 м), требующие проявления ловкости;
- упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения; прыжки с поворотами на 30,

180 и 360° с последующим кувырком; кувырки вперед через вращающуюся скакалку; соскоки со снарядов с поворотами; упражнения с балансированием и др.;

- броски мяча в цель, в корзину с места, в движении, в прыжке, после поворотов, кувырки вперед; ведение баскетбольного мяча попеременно левой и правой рукой с обводкой препятствий, жонглирование мячом и др.;

- чередование лыжных ходов; преодоление неровностей; повороты на месте и в движении; элементы слалома.

Упражнения для развития специальных качеств

1. Устойчивость к гипоксии.

Устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию) обеспечивается продолжительной умеренно интенсивной работой на выносливость в сочетании с закалыванием в естественных природных условиях и гипоксической тренировкой. Эффективны пешие и лыжные прогулки, медленный и непрерывный бег на открытом воздухе, плавание в естественных водоемах, гребля, пешие туристские походы по горной и лесистой местности, горные восхождения, пребывание в горах.

Для развития устойчивости организма к гипоксии могут быть использованы разнообразные упражнения.

- Повторный бег на отрезках 20 - 80 м в полную силу; на отрезках 150 - 200 м со скоростью 90 - 95% от максимальной; бег на дистанции 200, 300, 400 м в полную силу; ходьба или бег в спокойном темпе со строго дозированным дыханием (например, 6 шагов - вдох, 7 шагов - дыхание задерживается, 6 шагов - выдох и т. д.).

- Спортивные игры: в мини-футбол два-три тайма по 10 мин.; в баскетбол 3х3 два-три тайма по 10 мин., отдых между таймами 7-8 мин.; игра в регби по упрощенным правилам (два тайма по 1-0 мин.).

- Подъем на лыжах в гору 20-30 м с максимальной скоростью; то же, но высота подъема 50-100 м со скоростью 90-95% от максимальной.

Рекомендуются также специальные приемы, направленные на искусственное увеличение гипоксии, типа дозированных задержек дыхания при беге. Хорошие результаты приносит специальная тренировка в среднегорье и выполнение упражнений в условиях искусственного понижения содержания кислорода во вдыхаемом воздухе.

Формирование устойчивости к гипоксии базируется на дыхательных возможностях организма и на хорошей общей выносливости. Тренировка последней - неременное условие развития устойчивости к гипоксии.

2. Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность организма человека ориентироваться в пространстве в связи с изменением положения тела, головы, а также противодействовать укачиванию, вибрации, ускорениям. Развитие данного качества возможно двумя основными путями: за счет специальных упражнений на равновесие (сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз) и совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного и двигательного).

- *Упражнения на равновесие*: стойки на носках, на одной ноге; разновидности ходьбы, то же самое, но в сочетании с движениями рук, туловища, поворотами. Повороты на одной и двух ногах; преодоление препятствий, передвижения с грузом. Выполнение этих же упражнений на повышенной и ограниченной опоре сборной конструкции.

- *Упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость*: наклоны головы и туловища в левую и правую стороны, вперед и назад (наклоны и повороты выполняются обычные и пружинящие). Повороты головы и туловища в левую и правую стороны, используя различные исходные положения: основную стойку, присед, упор присев, сед, упор сидя. Все перечисленные упражнения выполняются в различном темпе и сочетании. Упражнения на батуте. Темповые прыжки: на двух ногах, руки вдоль туловища или на поясе; с одной ноги на другую; с передвижением вперед, назад и в сторону; с остановкой по заданию. Прыжки со взмахом руками; то же с продвижением в различных направлениях; то же с остановкой по заданию; то же, согнув ноги, согнувшись и, согнувшись, ноги врозь.

Прыжки с поворотами: с поворотом налево и направо на 90°; то же с поворотом на 180°; то же

с поворотом на 360° и более.

Полуобороты: прыжок с ног на колени и обратно; прыжок в сед и на ноги; прыжок на спину и подъем разгибом; то же с поворотом; прыжок на спину и полуоборот назад на ноги; прыжок на живот и на ноги. Сальто вперед и назад.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед: из приседа с опорой на руки; кувырок вперед с подпрыгиванием вверх; кувырок вперед ноги скрестить, встать с поворотом кругом; кувырок вперед после поворота на 180° переступанием или прыжком; кувырок вперед с опорой на одну руку, другая на поясе; кувырок вперед из стойки ноги врозь без опоры руками; кувырок вперед прыжком с места или с разбега; полет-кувырок через веревку, планку или другие препятствия; полет-кувырок прыжком с трамплина на мягкую опору. Кувырки вперед с поворотом кругом; серии кувырков вперед и различные их сочетания; кувырок вперед - кувырок вперед прыжком - кувырок вперед с поворотом кругом.

3. Упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, на специальных тренажерных устройствах.

Они являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости, устойчивости организма к укачиванию и перегрузкам, средством воспитания таких качеств, как настойчивость, смелость, решительность.

Упражнения для развития силы включают: подтягивания на перекладине, отжимания в упоре на брусьях, подъем переворотом на перекладине, а также упражнения с отягощениями (гирями, штангой, гантелями).

Результаты проведенного исследования позволили выявить оптимальные варианты нагрузок и интервалы отдыха между упражнениями на развитие силовых способностей призывной молодежи, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

| Упражнения, % от индивидуального максимума | Число повторений в одной серии | Число серий | Интервалы отдыха между сериями, сек. |
|--|--------------------------------|-------------|--------------------------------------|
| 1. Подтягивание на перекладине; подъем переворотом на перекладине | | | |
| 80-90 | - | 2-3 | 60-120 |
| 70-60 | - | 2-3 | 30-60 |
| 60-70 | - | 2-3 | до 30 |
| 2. Отжимание в упоре на брусьях | - | | |
| 80-90 | - | 2-3 | 60-120 |
| 70-80 | - | 2-3 | 30-60 |
| 60-70 | - | 2-3 | до 30 |
| 3. Поднимание ног к перекладине; поднимание туловища из положения лежа | | | |
| 80-90 | - | 2-3 | 60-120 |
| 70-80 | - | 2-2 | до 30 |
| 60-70 | - | 3 | 40-50 |
| 4. Жим штанги: лежа, стоя, из-за головы; толчком от груди | | | |
| Вес штанги: | | | |
| 70-80 | 3-5 | 2-3 | 60-120 |
| 60-70 | 4-6 | 2-3 | 30-60 |
| 50-60 | 6-8 | 2-3 | До 30 |
| 5. Приседания, полуприседания, подскоки со штангой на плечах | | | |
| Вес штанги: | | | |
| 70-80 | 3-5 | 2-3 | 60-120 |
| 60-70 | 4-6 | 2-3 | 30-60 |
| 50-60 | 6-8 | 2-3 | до 30 |
| 6. Подъем штанги на грудь; наклоны со штангой на плечах | | | |
| Вес штанги: | | | |
| 70-80 | 2-4 | 2-3 | 60-120. |
| 60-70 | 3-5 | 2-3 | 30-60 |
| | | | |
| 50-60 | 4-6 | 2-3 | До 30 |

Как показала практика, наибольший эффект в развитии силовых возможностей призывников дает применение на уроке нетрадиционных средств физической культуры, а именно тренажерных устройств.

Основным методом развития силы на тренажерах является метод повторных усилий (повторный метод). Он заключается в повторении физического упражнения с определенной величиной отягощения, характером и длительностью интервалов отдыха.

Наиболее распространенным видом упражнений на тренажерах являются упражнения, выполняемые в динамическом режиме работы мышц и гораздо реже в изометрическом. Для

достижения оптимального прироста силы необходимо знать величину отягощения, количество серий, число повторений в одной серии и интервалов отдыха.

Походы по историческим местам и местам боевой славы.

Походы – не только один из лучших видов активного отдыха, но и возможность испытать физические нагрузки. Передвижения по различной по рельефу местности совершенствуют нервную регуляцию двигательных и вегетативных функций. Школьникам с удовлетворительной физической подготовкой рекомендуются однодневные походы местного значения в живописной местности в пределах 5-15 км с остановкой для отдыха и приема пищи. Походы способствуют формированию новых двигательных и жизненных навыков, которых в школе без него не приобрести, причем эти навыки крайне необходимы в армии. Перемена обстановки, новые впечатления, физические нагрузки укрепляют организм, развивают находчивость, смелость, силу и ловкость. Обычно походы совершаются группами под руководством педагога дополнительного образования, который регулирует физическую нагрузку. Однако перед тем, как пойти в поход, все же надо побывать у врача, проверить готовность всех систем организма к длительной работе и получить разрешение родителей или лиц их заменяющих.

Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Как показали многочисленные исследования, повышение двигательной активности дает положительный эффект. Даже 5-минутные ежедневные занятия физическими упражнениями вызывают определенное улучшение самочувствия. Если же число самостоятельных занятий достигает 3-5 в неделю, продолжительностью 30-50 мин, то появляются существенные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем: улучшается снабжение сердца кислородом, снижается частота сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление, растет физическая работоспособность.

Простейший способ определения интенсивности оптимальных нагрузок заключается в измерении числа сокращений/ударов пульса в минуту с последующим использованием формулы: 180 минус возраст. Так, для двадцатилетних частота сердечных сокращений при оптимальной нагрузке равна 160.

Пульс рекомендуется отсчитывать в течение 10 секунд. Полученное число умножается на 6 - это и будет количество ударов пульса в одну минуту. Определять пульс до и после занятий необходимо в одном положении (лучше всего сидя). Принято считать, что увеличение ЧСС в два раза по сравнению с показателями в покое, равное обычно 60-80 уд/мин. нормально, а свыше 160-180 уд/мин, сразу после нагрузки - чрезмерно.

Необходимо уметь измерять и частоту дыхания. В спокойном состоянии она составляет 16-18 вдохов и выдохов в минуту. Нормальной реакцией организма на умеренную физическую нагрузку считается частота дыхания до 35 вдохов-выдохов в минуту.

При тренировке изменяется и масса тела. Так, потеря 200-300 г за одно занятие говорит о маленькой физической нагрузке, 500-700 г - о средней и 800 г и более - о значительной. При этом необходимо учитывать, что, чем выше тренированность организма, тем меньше потеря в весе при одинаковой физической нагрузке.

Очень важным моментом в самоконтроле является умение находить соответствие между величинами нагрузок и уровнем физической подготовленности. Хорошим ориентиром является общее самочувствие. После первых тренировок могут появиться болевые ощущения в мышцах. Это естественная реакция мышц на нагрузку. В этом случае занятия можно продолжать, но нагрузку рекомендуется снизить. Через несколько дней боли прекратятся. Еще быстрее они исчезнут, если использовать массаж, теплый душ, баню.

Чрезмерные нагрузки могут привести к физическому переутомлению, которое характеризуется болями в правом подреберье, слабостью, головокружением. В этом случае тренировочные занятия следует прекратить. По возможности необходимо заметить, при каких нагрузках возникают эти явления, что поможет корректировать нагрузку в последующих занятиях.

Признаками утомления могут служить также вялость, плохой сон, потеря аппетита,

раздражительность. В этом случае нагрузку следует несколько снизить, но занятия продолжать.

Необходимо регулярно следить за массой тела. Каждый занимающийся должен знать свой оптимальный вес и стараться его поддерживать на постоянном уровне. Если вес тела в процессе занятий физической культурой и спортом возрастает, то это указывает на малые нагрузки, а его резкое уменьшение нередко свидетельствует о переутомлении. Нормальный вес (Н) для своего возраста легко определяется по формуле:

$$H = 50 + (\text{рост} - 150) \times 0,75 + [(\text{возраст} - 21) : 4]$$

В определении соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащихся по внешним признакам утомления преподавателю и медицинскому работнику поможет таблица 2 «Внешние признаки утомления» (по В.К. Велитченко).

«Внешние признаки утомления» (по В.К. Велитченко)

Таблица 2

| Признаки | Небольшое физиологическое утомление | Значительное утомление (острое переутомление) | Резкое переутомление (острое переутомление II степени) |
|---------------------|--|---|---|
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Большая (выше пояса) | Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже |
| Дыхание | Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 - при подъеме в | Учащенное (38-46 в 1 мин), поверхностное | Очень учащенное (более 50-60 в минуту), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, | Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего |
| Общий вид, ощущения | Обычный | Усталое выражение лица, небольшая сутулость Снижение интереса к окружающему | Измощенное выражение лица, сильная сутулость («вот-вот упадет»). Апатия, жалобы на очень сильную слабость (до протрации). |
| Мимика | Спокойная | Напряженная | Искаженная |
| Внимание | Четкое, выполнение | Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения | Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды |
| Пульс, уд/мин | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |

Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы обеспечена наличием учебных кабинетов, оборудованных средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала всех видов учебных занятий. Для успешного проведения занятий требуется:

- 1 учебная аудитория с ТСО;
- 2 спортивный зал со спортивным инвентарем;

- 3 оборудованная спортивная площадка;
4 учебно-методическая литература;

Кадровое обеспечение: педагог, владеющий профессиональными качествами:

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

«Основы военно - прикладной физической подготовки»

5 – 6 класс (34 часов); 7 – 9 класс (68 часов)

| № п.п | Тема урока | Элементы содержания урока | Вид деятельности, формы и методы контроля | Количество часов |
|--|---|--|--|------------------|
| Основы военно - прикладной физической подготовки – 1(3)ч. | | | | |
| 1 | Здоровый образ жизни | Значение физической культуры в жизни человека. Нравственность и здоровье Комплекс упражнений | Теоретическое занятие тестирование | 1(1) |
| 2 | Военно-прикладные умения, навыки и психологическая подготовка | . Основные составляющие военно-прикладной физической подготовки Развитие военно-прикладных знаний, умений и физической подготовленности обучающихся. | тестирование, решение практических заданий | (1) |
| 3 | Техника безопасности | Меры безопасности, ответственность за их нарушение и возможные последствия. Предупреждение травматизма. | тестирование, решение практических заданий | (1) |
| Спортивно – оздоровительная подготовка (ОФП) – 10(26)ч. | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | Утренняя гимнастика. Основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений | | 2(2) |
| 2 | Легкая атлетика | Общеразвивающие упражнения для мышц туловища .Техника легкоатлетических упражнений. Техника метания гранаты. | эстафета | 2(8) |
| 3 | Гимнастика | Акробатические упражнения. Кувырки. Стойки. Опорные прыжки. Упражнения на бревне. Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, брусьях, перекладине, лазание по канату. | участие в соревнованиях | 2(8) |
| 4 | Спортивные игры (подвижные игры) | Задания, выполняемые в движении. Ходьба и бег. Задания, проводимые во время бега. Челнок. Беговая эстафета. Встречная и круговая эстафета. Эстафета с преодолением препятствия. | учебные игры | 2(6) |
| 5 | Кроссовая подготовка | Спортивная ходьба. Марш бросок в составе подразделения на3 - 5 км и 10 | участие в соревнованиях | 2(2) |

| КМ. | | | | |
|--|---|---|--|--------|
| Специальная физическая подготовка – 9(18)ч. | | | | |
| 1 | Преодоление препятствий (лазание, переползание, ходьба, бег, прыжки и т.д.) | Преодоления искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости | Практическое занятие | 9(18) |
| Основы военной топографии 1(3)ч. | | | | |
| 1 | Способы ориентирования на местности | Местность как элемент боевой обстановки. Ориентирование на местности без карты | Практическое занятие | 1(1) |
| 2 | Изучении масштаба карты, измерении расстояний по карте | Чтение карты, изучение рельефа, ориентирование и определение расстояний по карте. | Практическое занятие | (2) |
| Военно-медицинская подготовка – 2(4)ч. | | | | |
| 1 | Личная и общественная гигиена военнослужащих | Соблюдение правил личной гигиены. Закаливание организма. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и порядок проведения предохранительных прививок. | тестирование, решение практических заданий | 1(2) |
| 2 | Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях | Порядок эвакуации пострадавших с поля боя и зон стихийного бедствия. Способы временной остановки кровотечений. Правила переноски пораженных и больных | тестирование, решение практических заданий | 1(2) |
| Игровая – 5(10)ч. | | | | |
| | Подвижные игры | Подвижные игры и эстафеты. «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Бегуны», «Пятнашки» и т.д. Стародавние (казачьи) подвижные игры. Значение игр в духовно-нравственном, военно-спортивном и физическом воспитании казаков | Практические занятия | 5(10) |
| 2 | Выполнение контрольных нормативов. Тестирование | Сентябрь Декабрь Май | выполнение нормативов | 4(4) |
| Итого: | | | | 34(68) |
| 3 | Участие в соревнованиях | По плану учебно – воспитательной работы учебного заведения | участие в соревнованиях | |
| Итого: | | | | |
| Всего: 5-бкл - 34часа; 7-9кл – 68 часов | | | | |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

| № пп | Наименование | Количество |
|------|---------------|------------|
| 1 | Учебный класс | 1 |
| 2 | Строевой плац | 1 |

| | | |
|----|---|------------|
| 3 | Спортивный зал | 1 |
| | Скакалки | 20 шт. |
| | Маты гимнастические | 5 шт. |
| | Мячи теннисные | 15 шт. |
| | Стойки для эстафет | 20 шт. |
| | Мячи набивные весом 3 кг и 5 кг | 10 шт. |
| | Гантели 2кг и 3 кг | 30 шт. |
| 4 | Макеты гранат | 6 шт. |
| 5 | Компасы Адрианова | 4шт |
| 6 | Комплект топографических карт | 1 компл. |
| 7 | Линейки, транспортиры | 4шт |
| 8 | Аптечки индивидуальные АИ-2 | 2 шт. |
| 9 | Палатка туристическая | 2 шт |
| 10 | Плащ-палатка | 3 шт. |
| 11 | Ранец десантника | 3 шт. |
| 12 | Коврики туристические | 9 шт. |
| 13 | Флажки | 8 шт. |
| 14 | Туристический рюкзак | 3 шт. |
| 15 | Комплект плакатов по начальной военной подготовке (с наличием в нем таблиц): а) устройство и тактико - техническая характеристика мин, гранат; б) устройство компаса; г) приемы и правила метания ручных гранат; | 1 комплект |
| 16 | Комплект флажков (желтого, белого, красного цветов) для передачи сигналов управления строем | 2 компл. |

**Список литературы, использованной при написании
образовательной программы**

1. Агапова, И.А. Патриотическое воспитание в школе [Текст]/ И.А.Агапова. -М.: Айрис-пресс, 2002. – 150 с.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов 2014г
3. Арутюнян Т.Г., Савчук А.Н. Образовательная программа по физическому воспитанию «Школьник-призывник», М.: Чистые пруды, 2006, Библиотечка «Первого сентября», серия

- «Спорт в школе», выпуск 1(7).
4. Буянов В.М., Нестеренко Ю.А. Первая медицинская помощь: Учебник. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2000.
 5. Вырщиков, А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект [Текст] / А.Н.Вырщиков. - Волгоград, 2001. - 200 с.
 6. Глызко, Л.И. Военно-патриотическое воспитание молодежи (опыт работы центра доп. образования [Текст]/ Л.И.Глызко, С.А. Пищулин// Внешкольник. - 2002. - С.11-12.
 7. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие / И.В.Можейко, Н.А. Сивова, И.А. Соболева. – М.: ЦНСО, 2003.
 8. Гоголев М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». М.: Просвещение, 2004.
 9. Зеленин, А.А.и др. Методическое пособие по организации и проведению военно-спортивных игр, конкурсов и соревнований [Текст]/ А.А. Зеленин, С.И. Мешкова, А.В.Мешков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. -163с.
 10. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. -Тюмень, 2010.
 11. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.
 12. Николаичева И.М.: Программа для детско-юношеских клубов физической подготовки\ Москва, 1999.
 13. Общая военно-прикладная физическая подготовка (ОВПФП); Освоение основ туристской подготовки – важное средство гармонического развития личности и укрепления здоровья: Сборник № 2 «Физическое воспитание, спортивно-массовая работа в дошкольных образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». М.: Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России», 2006
 14. Федоровская, Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности [Текст]/ Г. Федоровская // Воспитание школьников. - 2002. - №10. -С.25-29.

Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога

1. Конституция Российской Федерации от 25.12.1993 г. (с изм. от 30.12.2008 г.).
2. Декларация прав ребенка.
3. Конвенция ООН «О правах ребенка» (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.).
4. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждена Президентом РФ от 03.04.2012 г.)
5. Концепция развития дополнительного образования (распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утв. Президентом РФ от 04.02.2010 г. № Пр-271).
7. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751 «Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 г.».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг.»
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22.11.2012 г. № 2148-р «Об утверждении Государственной программы «Развитие образования на 2013-2020 гг.».

12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).
13. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
14. Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.».
15. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014 г.) «Об образовании в Российской Федерации».

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Вырщиков, В. Н. Педагогический аспект понятия «патриотизм» как методология патриотического воспитания / В. Н. Вырщиков // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2012. - №5. – С. 8-11.
2. Константинов, С. А. Политическая социализация как результат патриотического воспитания обучающихся в учебных заведениях / С. А. Константинов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. - №4. – С. 42-45.
3. Лотарева, О. А. Когнитивные и эмоциональные компоненты военно-патриотического воспитания учащихся / О. А. Лотарева // Человек и образование. – 2009. - №2. – С. 67-70.
4. Магомедова, Х. Н. Методика туристско-экскурсионной работы как фактор эффективности патриотического воспитания школьников / Х. Н. Магомедова // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – №2(29). – С. 6-8.
5. Плеханов, А. А. Казачество на рубежах Отечества / А. А. Плеханов, А. М. Плеханов. – М. : Вече, 2009. – 464 с.
6. Полищук, И. А. Диагностика гражданско-патриотического воспитания школьников / И. А. Полищук // Теория и практика общественного развития. – 2013. - №1. – С. 146-148.
7. Чалых, Н. И. Казачество – щит Отечества / Н. И. Чалых. – М. : ТОНЧУ, 2009. – 336 с.
8. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» 2014г.
9. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
10. 4. Пивоваров Б. И. Игры в тренировке лёгкоатлетов. М., ФиС, 1998.
11. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания М., «Физкультура и спорт», 2001.

Электронные ресурсы

1. Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ» <http://методкабинет.рф/index.php/publications/dopobrazovanie.html>
2. ГУ «Российский центр молодежи» (Роспатриотцентр) <http://www.patriot-rf.ru/index.html>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
4. Портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/portals>
5. Портал «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/>
6. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании «Внешкольник.РФ» <http://dop-obrazovanie.com/>
7. Справочно-информационный портал дополнительного образования детей <http://www.kidsworld.ru/>
8. Федеральное агентство по образованию <http://www.ed.gov.ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
10. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://www.obrnadzor.gov.ru/>
11. Форум работников детского образования и культуры <http://forum.numi.ru/index.php?showforum=183>

Список литературы, рекомендованный учащимся

1. История российского казачества / А. Н. Овсянников, Т. В. Ямпольская. – М. : Эксмо, 2014. – 576 с.
2. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре, М., Просвещение, 2002.
3. Дымков М.В, и др. В помощь сдающим нормативы физической подготовленности. М., 1999.
4. Калюжный, В. В. Справочник по оказанию доврачебной неотложной помощи / В. В. Калюжный. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 448 с.
5. Красильникова, И. М. Неотложная доврачебная медицинская помощь / И. М. Красильникова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 192 с.
6. Савельев, Е. П. Древняя история казачества / Е. П. Савельев; под ред. Н. М. Смирнова. – М. : Вече, 2013. – 448 с.
7. Сизенко, А. Г. Казачьи войска России. Ратные подвиги, знаки отличия, уклад жизни / А. Г. Сизенко. – М. : Владис, 2011. – 464 с.
8. Шишов, А. В. Москва в судьбах казачества России / А. В. Шишов. – М. : Вече, 2013. – 400 с.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Плющева, Н. В. Тенденции военно-патриотического воспитания в современном обществе (на примере г. Новороссийска) / Н. В. Плющева // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. – 2010. - №3. – С. 140-144.
2. Сафонова, Т. В. Патриотическое воспитание младших школьников в условиях взаимодействия школы и семьи / Т. В. Сафонова, О. В. Волкова // Вестник Удмуртского университета. – 2012. - №3. – С. 84-87.
3. Дымков М.В, и др. В помощь сдающим нормативы физической подготовленности. М., 1999.
4. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре, М., Просвещение, 2002.
5. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 1981.
6. Программа. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. М.2003.
7. В.И.Лях. Мой друг физкультура. М. «Просвещение»2003.