

Россия. Краснодарский край город-курорт Сочи Лазаревский район

Управление по образованию и науке администрации города Сочи  
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

основная общеобразовательная школа №81 г. Сочи

ОГРН 1022302792104

ИНН 2318021574

354234, город Сочи, село Волковка, улица Космическая, дом 1

Тел./факс (862)2-507-431, E-mail: school 81@edu.sochi.ru

Принята решением  
педагогического совета  
МОБУ ООШ № 81  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждена  
приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_  
директор МОБУ ООШ № 81  
\_\_\_\_\_ Е.В. Лопина

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной военно-прикладной патриотической  
направленности**

**УО ВП Казачьего Клуба «ПЛАСТ»**



**Возраст детей 10-15 лет**

**Срок реализации программы 3 года**

**Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Андрияш Александр Терентьевич**

**г. Сочи, 2018 год**

## Пояснительная записка.

Как известно, патриотическое воспитание неразрывно связано с другими видами воспитания – нравственным, гражданским, демократическим, правовым, экологическим.

**МОБУ ООШ № 81 в воспитательной работе определила «ключевым» патриотическое направление, формирование высоких моральных и психологических качеств подростков и молодежи, преданность своему народу и готовности к его защите, а так же целенаправленную работу по формированию потребности в физическом, эмоциональном и интеллектуальном развитии.**

Цели и задачи Программы клуба «Пласт» соответствуют Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года:

Приоритетная задача Российской Федерации – формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом». Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (далее – Стратегия) призвана определить комплекс действий, адекватных динамике социальных, экономических и политических изменений в жизни страны, учитывающих особенности и потребности современных детей, социальные и психологические реалии их развития. Конституция Российской Федерации провозглашает права и свободы человека, гражданский мир и согласие, исходя из общепризнанных принципов равноправия и самоопределения народов, уважения к памяти предков, передавших любовь и уважение к Отечеству, веру в добро и справедливость новым поколениям.

Стратегия, опираясь на Конституцию Российской Федерации, учитывает нормы Конвенции ООН о правах ребенка, международно-правовые нормы об основополагающих правах родителей.

Стратегия направлена на реализацию Указов Президента Российской Федерации, Федеральных законов Российской Федерации, в том числе Федерального закона от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также постановлений Правительства Российской Федерации, иных

нормативных правовых актов Российской Федерации. Закон «Об образовании в Российской Федерации» гарантирует обеспечение воспитания как неотъемлемой части образования, взаимосвязанной с обучением, но осуществляемой и как самостоятельная деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации детей на основе социокультурных, духовно- нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Воспитанию уделяется большое внимание в принятых «Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей».

Положения Стратегии взаимосвязаны с основными направлениями «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2019 годы» и предусматривают соответствие процесса развития личности детей национальному воспитательному идеалу, признание и поддержку определяющей роли семьи в воспитании детей. В условиях цивилизационных вызовов Стратегия направлена на усиление единения российского общества, переосмысление таких ценностей, как гражданская идентичность, патриотизм, ответственная жизненная позиция. Стратегия призвана консолидировать усилия государства и общества, направленные на решение задач формирования российской идентичности подрастающего поколения.

Стратегия утверждает главенство семьи в вопросах воспитания как деятельности направленной на изменение связей ребёнка с миром, с людьми, формирующей активную позицию личности. Стратегия закладывает основы системы противодействия националистическим, экстремистским вызовам и рискам современного детства. Стратегия ориентирована на качественно новый общественный статус социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта, достижений научных школ, предусматривающих культурно-исторический системно - деятельностный подход к социальной ситуации развития личностного потенциала детей и подростков.

Реализация Стратегии предполагает качественные изменения в отечественной системе воспитания, направленные на эффективное обеспечение таких личностных результатов развития детей, как их духовно-нравственные ценностно-смысловые ориентации, мотивация к непрерывному личностному росту, коммуникативные и другие социально значимые способности, умения и навыки, обеспечивающие социальное и гражданское становление личности, успешную самореализацию в жизни, обществе и профессии.

#### **Актуальность программы.**

В МОБУ ООШ № 81 проводится целенаправленная работа отвечающая запросам детей и родителей по *духовно-нравственному и патриотическому воспитанию* в современных условиях – это целенаправленный, нравственно

обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения к функционированию и взаимодействию в условиях социальной среды; максимальное развитие своих способностей в целях достижения жизненного успеха. Духовно-нравственное и патриотическое воспитание способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и осознанию причастности к русской культуре и культуре народов России. Большое внимание отводится основам силовой подготовки, формирующей достойных защитников Отечества, способных нести ответственность за свою судьбу и за свой народ.

**Целью** программы является формирование у молодёжи гражданственности и патриотизма, как важнейших духовно – нравственных и социальных ценностей через деятельность. Основная цель клуба - это отвлечь молодых людей от возможности быть втянутыми в проблемы бездеятельности, патологической зависимости и преступности среди молодёжи.

Задачами клуба являются: введение казачьей молодёжи в курс программы «Пласт», определение природных и приобретённых данных курсантов, оценка уровня физических качеств, соматических показателей, психологического профиля. Обучить их, умению определять опасные стороны окружающей среды: природной, техногенной и социальной, умело противостоять воздействиям её на психическое и физическое состояние. Выбатывать иммунитет и быструю адаптацию к возникающим проблемам здоровья и психики, действовать грамотно, воспитывать в себе стремление к повышению уровня жизнедеятельности во всех её проявлениях, быть патриотом и чтить казачьи традиции. Выбатывать осознание того, что пределов в совершенствовании возможностей человека **нет** и строго соблюдать и чтить законы матери Земли.

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие:**

- Формировать знания о Государственных символах России;
- углублять знания об истории и культуре родного края и православия;
- научить элементам строевой подготовки;
- обучить технике и тактике личной обороны;
- преподать основы фланкировки, владения холодным оружием;
- обучить владению стрелковым оружием;
- дать основы армейского рукопашного боя;
- научить тактическим действиям ведения боя на пересечённой местности, в лесу и городской местности;

- обучить горной альпийской штурмовой подготовке и выживанию в условиях автономного существования;
- дать основы дайвинга, обучение подводному плаванию со специальным оборудованием;
- обучить оказанию первой медицинской помощи пострадавшим при ранениях, травмах и т.д.;
- формировать знания о пограничной службе;
- обучить сценическому бою с применением этих знаний в казачьих танцах;
- сформировать театральную и вокальную группу;
- обучить фото-видео корреспондентскому мастерству и монтажу;
- организовывать и проводить этнические казачьи игры «Лазаревская казарла» и другие общеразвивающие игры.

#### ***Воспитательные:***

- создавать условия для реализации каждым учеником собственной гражданской позиции;
- воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки;
- воспитывать уважение к историческому прошлому России в целом и своего родного края в частности;
- воспитывать патриотизм, потребность в здоровом образе жизни и активную жизненную позицию;
- воспитывать толерантность.

#### ***Развивающие:***

- развивать коммуникативные способности, умение работать в коллективе;
- совершенствовать физические, эмоциональные и интеллектуальные качества;
- формировать потребность в самопознании и самореализации;
- развивать умение работать над недостатками и исправлять их;
- формировать способы социального взаимодействия.

#### **Особенности программы.**

Программа ориентирована на формирование и развитие у подрастающего поколения духовности, нравственности, патриотизма, трудолюбия, заинтересованного отношения к отечественной истории и культуре, готовности отдать силы, талант и энергию на благо общества и государства.

Эффективность обучения и воспитания достигается использованием в программе различных форм, включающих теоретические и практические

занятия, тематические игры, соревнования, а также походы и военно-патриотические слёты, проектно-исследовательскую деятельность, информационно-пропагандистскую деятельность.

**Программа включает в себя следующие направления:**

- Основы Православия.
- Строевая подготовка.
- Пластунская подготовка курсантов - казачий спецназ (казачий спас ТИТЛО техника и тактика личной обороны).
- Основы ТИТЛО владения холодным оружием. Фланкировка.
- Основы ТИТЛО владения огнестрельным оружием. Стрелковая подготовка.
- Основы армейского рукопашного боя.
- Основы тактической подготовки.
- Основы горной альпийской подготовки (прикладной и штурмовой альпинизм).
- Основы первой медицинской помощи.
- Основы дайвинга.
- Основы пограничной службы «Юные друзья пограничников».
- Сценический бой и хореография боевых композиций.
- Вокал и театральная подготовка.
- Фото видео корреспонденция и монтаж.
- Этнические казачьи игры «Лазаревская казарла», семинары.

При осуществлении планирования военно – патриотического воспитания в Клубе «Пласт» учитывались следующие факторы, определяющие его результативность:

- наличие чётких целей и нормативных требований;
- аргументированность военно – патриотического воспитания обучающихся (курсантов);
- планирование воспитательно – образовательной деятельности;
- учёт временного фактора.

**Особенности возрастной группы детей 10-15 лет**

Психологические особенности подросткового возраста связаны с противоречивостью поведения подростка.

Интенсивное общение у подростка сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнения в себе.

Подростковый возраст является по сути кризисным.

У подростка появляется необходимость собственной позиции, проявляется эмансипация от непосредственного влияния взрослых.

Подросток осознаёт себя как участник общественно – трудовой деятельности.

В этом возрасте у подростка проявляется повышенная утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм.

Существует позитивный смысл подросткового кризиса в том, что через него, через отстаивание своей взрослости, самостоятельности подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении. В результате у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

В моральной сфере следует отметить две особенности:

- переоценка нравственных ценностей;
- устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

Мораль подростка не имеет опоры в моральных убеждениях, ещё не складывается в мировоззрение, поэтому может легко изменяться под влиянием сверстников. В качестве условия, повышающего моральную устойчивость, выступает идеал.

Центральным новообразованием считается чувство взрослости – возникающее представление о себе как уже не о ребёнке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть и считаться взрослым, что проявляется во взглядах, оценках, в линии поведения, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Важным фактором психического развития в подростковом возрасте является общение со сверстниками.

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти своё место среди сверстников. Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки взрослых.

В общении как деятельности происходит усвоение ребёнком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями.

### **Режим занятий.**

Программа клуба «ПЛАСТ» предназначена для детей 10-15 лет. В группе 20-25 человек. Группа состоит из 4 – 5 пятёрок. Срок реализации программы 3 года, количество учебных часов в неделю – 12 часов, в летний период предполагается открытие профильной тематической площадки. Ежемесячно проводятся военно-прикладные мероприятия этнические казачьи игры «Лазаревская казарла».

Реализация данных направлений связана со следующими формами деятельности: выполнение исследовательских работ наблюдения собственных природных и приобретённых данных. Осознанное совершенствование собственных качеств во всех областях программы. Слаженное взаимодействие в группе из 5 курсантов, входящих в состав группы Клуба. Соревновательная атмосфера между пятёрками, позволяет повышать уровень подготовленности всей группы. Мероприятие «Лазаревская казарла» определяет уровень подготовленности, как в личном зачёте, так и группы из пяти курсантов.

**Формы занятий.** Эффективность обучения и воспитания достигается с использованием в программе различных форм, включающих

- ✓ тестовые исследования,
- ✓ теоретические и практические занятия,
- ✓ тематические игры,
- ✓ соревнования,
- ✓ слёты,
- ✓ показательные выступления,
- ✓ информационную деятельность,
- ✓ проектную деятельность.

В течение учебного года занятия проводятся в спортивном зале, учебном кабинете, спортивных площадках, горной пересечённой местности.

### **Применяемые технологии:**

- ✓ Личностно-ориентированное обучение,
- ✓ Здоровье сберегающие технологии,
- ✓ Новые информационно компьютерные технологии,
- ✓ Технологии проектной деятельности.

### **Ожидаемые результаты:**

**На конец 1 года обучения обучающиеся знают и умеют:**

#### **Общий раздел:**

Личные качества согласно своему возрасту и полу.

Действия старшего группы перед занятием и в ходе занятия.

Вводный комплекс приветствия и психологического настроения.



### Строевая подготовка:

- Обязанности курсанта перед построением и в строю.
- Выполнение команд "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно".
- Строевая стойка. Повороты на месте.
- Строевые элементы одиночные и в составе группы.
- Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.
- Строевые приемы и движение без оружия.
- Повороты в движении.
- Движение походным шагом.
- Отдание воинской чести на месте.
- Порядок приветствие начальника.
- Знать и уметь исполнять строевую песню.

### Общая и специальная физическая подготовка:

- Общеразвивающий разминочный комплекс №1.
- Силовые упражнения с собственным весом.
- Комплекс упражнений и страховок при падениях.
- Комплекс упражнений для растяжки связок и сухожилий индивидуально.

### ТИТЛО – спас (техника и тактика личной обороны)

Определение ТИТЛО и сведения о Казачьем спасе.

#### Теоретические сведения:

##### *Общие:*

- Психологические типы людей.
- Импульсивность человека и её значение в личной обороне.
- Физические и волевые качества человека и их значение в жизнедеятельности.
- Физические нагрузки, дозировка и интенсивность физических нагрузок.

##### *Специальные:*

- Наблюдательность. Боевой взгляд. Энергия. Дыхание. Самочувствие.
- Атака и её характерные особенности.
- Жизненно – важные центры. Психология. Владение собой. Расслабление.
- Воля. Защита и её характерные особенности.

##### Боевой раздел:

- Сойка и её специфические особенности.
- Техника передвижений и разворотов в стойках (индивидуально, в парах).
- Техника нанесения ударов с места, в движении вперёд, при отходе назад, при разворотах (в воздух, по цели) - ярость.
- Простые серии, комбинированные серии.

Техника и тактика защиты (железная рубашка): уклоном, уходом, парированием, блокированием.

Первая боевая форма.

Бой с предполагаемым противником.

Бесконтактная и контактная работа в парах.

Техника захватов, освобождение от захватов.

Оказание первой медицинской помощи и реабилитация поражённых пострадавших.

ТИТЛО – спас. Основы владения холодным оружием:

Характеристики холодного оружия.

Меры безопасности при обращении с холодным оружием.

Мифы ножевого боя.

Техника ножевого боя: хваты ножа, стойка, движения, атака ножом, защита от ножа (форма с ножом 1).

Спортивное метание ножа с 1,2,3,4,5 метров.

Удлиненные предметы (палка, мачете, цепь, нагайка, нун чаку и т.д.).

Казачья шашка и фланкировка (вращение шашкой).

ТИТЛО – спас. Основы владения огнестрельным оружием. Стрелковая подготовка.

Меры безопасности. Правила безопасного обращения с оружием, боеприпасами и имитационными средствами.

Материальная часть стрелкового оружия.

Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова.

Сборка-разборка автомата.

Порядок сборки автомата после неполной разборки. Контроль практических навыков по сборке и разборке АК.

Снаряжение магазина патронами.

Работа с оружием (АК) в рукопашном бою (Форма 1).

Назначение, боевые свойства и устройства пневматического оружия ПВ и ПП. Работа частей и механизмов пневматического оружия ПВ и ПП.

Стрелковые приборы и прицельные приспособления. Определение расстояний до целей при стрельбе. Ведение огня из ПО.

Назначение, боевые свойства и общее устройство пистолета Макарова ПМ.

Сборка-разборка ПМ. Контроль практических навыков по сборке и разборке ПМ.

Работа с оружием (ПМ) в рукопашном бою (Форма 2).

Основы армейского рукопашного боя

Теоретическая подготовка

-История развития единоборств

-Правила по предупреждению травматизма

-Основы гигиены и закаливания

-Методика самоподготовки и самоконтроля

Общая физическая подготовка

-Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия:

-Строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.

-Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.

-Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: акробатические упражнения, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

-Само страховка при падениях вперед, назад и в сторону.

Борцовская техника

-Приемы борьбы в партере.

-Приемы борьбы стоя.

-Борцовские схватки по заданию и свободные.

Ударная техника

-Стойки и передвижения.

-Удары руками

-Удары ногами.

-Защита от ударов

-Работа в парах.

-Учебные спарринги.

Рукопашный бой

-Связь ударной и борцовской техники.

-Серии ударов, "бой с тенью".

-Работа на снарядах и "лапах".

-Бои по правилам соревнований.

Основы тактической подготовки.

-Основы общевойскового боя. Понятие о бое, характеристика современного боя. Виды боя.

-Обязанности солдата в бою.

-Боевые возможности стрелкового вооружения.

-Способы ведения разведки.

-Наблюдатель и его обязанности. Способы изучения местности, обнаружение противника, доклад об обнаруженных целях.

-Определение расстояния до ориентиров и целей.

- Выполнение способов передвижения в бою.
- Порядок движения ускоренным шагом с ведением огня на ходу.
- Преодоление минно-взрывных заграждений.
- Понятие об огневой позиции в обороне. Порядок ее выбора, занятие.
- Оборудование и маскировка.
- Тактические игры (Лазер так, Страйк бол).

### Основы горной альпийской подготовки (прикладной и штурмовой альпинизм)

- Личная гигиена альпиниста, гигиена тела, водные процедуры, гигиена одежды и обуви;
- признаки погоды;
- меры безопасности;
- характеристики страховочного снаряжения и страховочная цепь;
- специальные спусковые устройства (ССУ);
- подъёмные устройства ("ЖУМАР", "КУЛАЧОК");
- защитное снаряжение;
- способы крепления фалов и вязки узлов;
- страховка и само страховка с применением альпинистского снаряжения;
- приёмы выхода на вертикаль;
- спуск по фалу;
- выполнение упражнения в горизонтальной плоскости и фиксированном положении;
- подъём по фалу при помощи "ЖУМАРА", "КУЛАЧКА", "ЖУМАРА" и "КУЛАЧКА";
- страховочные станции, нагрузки в страховочной цепи;
- меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники, фактор рывка;
- условные знаки и схемы по системе UIAA;
- меры по охране окружающей среды в горах.

### Основы пограничной службы

#### Основы дайвинга

Требования к состоянию здоровья.

Теоретические знания.

Снаряжение:

- маска;
- ласты;
- компенсатор плавучести;
- механизм быстрого сброса грузов (если необходимо);
- регулятор, подающий воздух по требованию;
- манометр (устройство для измерения давления дыхательной смеси);

- альтернативная система подачи дыхательной смеси.

Проведение погружения:

- о причинах, по которым:

1) нельзя задерживать дыхание;

2) необходимо непрерывно дышать на протяжении ознакомительного погружения;

3) следует всплывать медленно;

- о методах выравнивания давления в воздушных полостях;

- о потенциальных опасностях местного характера (т.е. опасных водных животных);

- о сигналах руками;

- о необходимости дальнейшего обучения и о том, где его можно пройти.

Навыки плавания с аквалангом:

- дыхание под водой;

- очистка маски от воды;

- продувание ушей/техника выравнивания давления в воздушных полостях;

- удаление воды из загубника и его возвращение, если он выпал изо рта.

Требования к проведению погружений.

Общие требования.

Погружения в закрытой воде.

Погружения в открытой воде.

### Основы первой медицинской помощи

- **Первая медицинская помощь при ранении.**

- Виды ран.

- Способы остановки кровотечения.

- Правила наложения давящей повязки.

- Правила наложения жгута.

- Борьба с болью.

- **Первая медицинская помощь при травмах.**

- Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

- Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

- Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме.

- Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника.

## Методическое обеспечение образовательной программы.

№	Разделы программы. Тема занятия	Форма занятия	Форма организации деятельности	Методическое обеспечение
<b>Тестовые исследования</b>				
1	«Водное занятие» Техника безопасности	беседы, инструктажи, презентация	коллективная	Мультимедийная установка
2	Опросник: «Пси профиль»	беседы, тестирование	коллективная	Анкеты, Мультимедийная установка, компьютеры
3	Физиологические данные, антропометрические показатели.	Замеры, оформление	коллективная	Таблицы, ростомер, весы, секундомер, сантиметр
4	Физические качества	Замеры, оформление	коллективная	Секундомер, скакалки, таблицы, гимнастические снаряды, легкоатлетическая площадка.
<b>Теоретические сведения</b>				
5	Все разделы программы. Теория.	беседы, обучение сообщения, видео просмотры	коллективная	Плакаты, иллюстрации, видеофильмы, мультимедийная установка, компьютеры, программное обеспечение.
<b>Практические навыки</b>				
6	Строевая подготовка	Практические работы	Коллективная, групповая, индивидуальная	Плакаты, иллюстрации, видеофильмы, мультимедийная установка, Строевая площадка (плац).
7	Все разделы программы. Физическое развитие и совершенствование	Практические работы. Тренинг. Динамика, статика	коллективная	Матовое покрытие, татами, гимнастические снаряды, легкоатлетическая площадка, воркаут, снаряды тяжелой атлетики секундомер, рулетка.

8	ТИТЛО – СПАС Техника и тактика личной обороны без оружия	Практические работы. Тренинг. Динамика, статика	Групповая, индивидуальная	Спортивный зал, спортивная площадка
9	ТИТЛО – СПАС Техника и тактика личной обороны (основы владения холодным оружием, фланкировка).		Групповая, индивидуальная	Цепи, палки, ножевые муляжи, учебные нун – чаку, сапёрные лопатки, казачьи шашки, ножи для метания, кинжалы.
10	ТИТЛО – СПАС Техника и тактика личной обороны (огнестрельное оружие, стрелковая подготовка).	Практические работы. Тренинг.	Групповая, индивидуальная	Макеты АК, ПМ, магазины АК, учебные патроны. Пневматическое оружие, арбалеты.
11	АРБ (армейский рукопашный бой)	Практические работы. Тренинг.	Групповая, индивидуальная	Матовое покрытие, татами. Теннисные мячи, медбольные мячи, скакалки, гимнастические снаряды, гантели. Лапы, груши, маки вары. Боксёрские перчатки, перчатки АРБ, комплекты страховочные для спаррингов.
12	Дайвинг		Групповая, индивидуальная	Мультимедийная установка. Бассейн. Ласты; маска; дыхательная трубка; регулятор, работающий в режиме подачи дыхательного газа на вдохе. Альтернативная система подачи дыхательного газа; баллон. Система крепления баллона; компенсатор плавучести; грузовая система с механизмом быстрого сброса; манометр. Приборы для измерения глубины, времени и

				безопасных пределов воздействия инертных газов; гидрокостюм.
13	Горная альпийская подготовка (прикладной и штурмовой альпинизм).	Беседы, обучение, практические работы, тренинги	Коллективная, групповая, индивидуальная	Индивидуальное альпийское снаряжение. Групповое альпийское снаряжение. Верёвка 2шт. по 40м. Репшнуры и блокировки. Карабины. Перчатки. Спускосые и подъёмные устройства. ЛСС. Каски. Палатки. Спальные мешки. Пенки (коврики). Тёплые вещи для сна. Котелки. Тент.
14	Тактическая подготовка	Беседы, обучение, практические работы, тренинги	Коллективная, групповая, индивидуальная	Макеты оружия. Ручные гранаты. Саперные лопаты. Муляжи мин. Противогазы; разгрузки; рации; фляжки; флажки. Страйк больные комплекты. Оптические средства.
15	Основы первой медицинской помощи	Беседы, обучение, практические работы, тренинги	Коллективная, групповая, индивидуальная	Плакаты, мультимедийная установка. ИМП, ИПП-8, АИ-2. Шины, носилки.
16	Спортивные игры: общеразвивающие; специальные	Обучение, игра	Коллективная, групповая,	Мячи, теннисные мячи, биты и рюхи, лапта, спортивные лавочки, флажки, пояса, верёвка, подушки, хула-хуп, канат...



## Авторская 3-х годичная программа ТИТЛО (техника и тактика личной обороны) - СПАС

### Распределение часов занятий.

Шаги	Количество часов
Шаг 1 - тестирование	18
Шаг 2 – теоретические сведения	9
Шаг 3 - тренинг	180
Шаг 4 - Уровневая оценка	9

#### Шаг 1 – тестирование.

- Психологический профиль (далее ПСИ профиль).
- Физиологические данные и антропометрические показатели.
- Уровень физических качеств. Уровень волевых качеств. Вестибулярная устойчивость и координация движений.

#### Шаг 2 – теоретические сведения.

##### *Общие:*

- Определение ТИТЛО и сведения о Казачьем спасе.
- Психологические типы людей.
- Антропометрические показатели для людей разного возраста и пола.
- Соматические показатели для людей разного возраста и пола.
- Импульсивность человека и её значение в личной обороне.
- Физические и волевые качества человека и их значение в жизнедеятельности.
- Физические нагрузки, дозировка и интенсивность физических нагрузок.

##### *Специальные:*

- Наблюдательность.
- Боевой взгляд.
- Энергия.
- Дыхание.
- Самочувствие.
- Атака и её характерные особенности.
- Жизненно – важные центры.
- Психология.

- Владение собой.
- Расслабление.
- Воля.
- Защита и её характерные особенности.

### **Шаг 3 – тренинг.**

- Организация занятий, психологический настрой (релаксация, молитва).

*Физическое развитие и совершенствование:*

- Общеразвивающие физические упражнения в беге (комплекс 1 – вводный, комплекс 2 – основной).
- Комплекс силовых упражнений (с собственным весом, на гимнастических снарядах, на тренажёрах).
- Комплекс упражнений по набору и распределению энергии.
- Комплекс упражнений для развития координации и вестибулярной устойчивости.
- Упражнения для страховки при падениях.
- Комплекс упражнений для растяжки связок и сухожилий (самостоятельно, в парах).
- Комплекс кондиционных упражнений.
- Упражнения для успокоения дыхания и расслабления.
- Боевой танец – Казачий спас.

*Примечание:*

*дозировка и интенсивность в выполнении упражнений зависит от геомагнитного колебательного контура и биологических ритмов.*

*Дозировка: к/р 9-18-27-36-45-54-63-72-81-90-99.*

*Интенсивность: динамическая, средняя, статическая, фиксированная (в позе).*

*Боевой раздел:*

- Сойка и её специфические особенности.
- Техника передвижений и разворотов в стойках (индивидуально, в парах), Техника зеркало.
- Техника нанесения ударов с места, в движении вперёд, при отходе назад, при разворотах (в воздух, по цели).
- Простые серии, комбинированные серии.
- Техника и тактика защиты: а) первая форма; б) вторая форма; в) третья форма.
- Бой с предполагаемым противником.
- Бесконтактная и контактная работа в парах.

- Техника захватов, освобождение от захватов, броски и подножки.
- Обезоруживание противника.
- Связывание и конвоирование противника.
- Техника использования удлинённых предметов (в атаке, в защите).
- Техника использования колющих и режущих предметов.
- Четвёртая форма.
- Тактика поведения при угрозе физического насилия в общественных и других местах.
- Оказание первой медицинской помощи и реабилитация поражённых пострадавших.

#### **Шаг 4 – уровневая оценка.**

- Три уровня знаний и практических навыков:

ВУ – высокий уровень – «владеет».

СУ – средний уровень – «знает».

НУ – низкий уровень – «ознакомлен».

#### **План проведения практических занятий ГИТЛО (шаг 3)**

*Из расчёта астрономических 2-х часовых занятий*

<b>1. Приветствие, психологический настрой</b>	<b>10 мин.</b>
<b>2. Разминка</b>	<b>20 мин.</b>
<b>3. Силовая подготовка</b>	<b>10 мин.</b>
<b>4. Страховка при падениях</b>	<b>10 мин.</b>
<b>5. Комплекс по набору и распределению энергии</b>	<b>5 мин.</b>
<b>6. Растяжка связок и сухожилий</b>	<b>15 мин.</b>
<b>7. Повторение пройденного материала</b>	<b>10 – 20 мин.</b>
<b>8. Изучение нового материала</b>	<b>10 – 20 мин.</b>
<b>9. Закрепление нового материала</b>	<b>10 мин.</b>
<b>10. Кондиционные упражнения</b>	<b>5 мин.</b>
<b>11. Успокаивающие и расслабляющие упражнения</b>	<b>5 мин.</b>

## Содержание и тематическое планирование авторской программы ТИТЛО - спас

Раздел № занят.	Задачи	Содержание занятий	Час.	Нагрузка	
				Дозировка	Интенсивность
1.1	ПСИ профиль	Вводное занятие. 1. Опрос, тестирование. 2. Обработка информации. 3. Определение уровня каждого опрошенного.	1. 30	-	-
1.2	Определить индивидуальные биологические ритмы и их фазы. Соматические данные и антропометрические показатели сравнить по таблицам с ключевыми данными и определить недостатки.	1. Фазы подъёмов, падений и критических периодов физического, эмоционального и интеллектуального состояния на каждые сутки и в течение месяцев года. 2. Замеры артериального давления; ЧСС до нагрузки и после нагрузки. 3. Замеры: рост, вес, длина ног, ширина плеч, окружности: гр. клетки, талии, бёдер, бедра, голени, запястья, бицепсы, шеи. 4. Тип телосложения.	1. 30	-	-
2.1	Составить, согласно бюджету времени, рациональный распорядок дня, для летнего и зимнего периода жизнедеятельности, учитывая возраст. Создать рамки для успешного достижения поставленной цели.	1. Расчёт бюджета времени. 2. Составление распорядка дня. 3. Оформление дневника самоконтроля и самонаблюдений.	2	-	-
1.3	Определить уровень физических качеств, вестибулярную устойчивость и координацию движений.	1. Быстрота. 2. Сила. 3. Мощность (скоростно – силовые качества). 4. Гибкость. 5. Вестибулярная устойчивость. 6. Координация.	2	с к/р к/р, мин. см с мин, с	Дин Д;С Дин Стат Фикс Дин
1.4	Определить уровень волевых качеств.	1. Тест (опросник).		-	-
1.5		2. Выносливость.		км/м; мин,	Дин.

		3. Стойкость.	4	с	Дин.
		4. Решительность и смелость.		км/м; мин, с с	Дин.
2.2	Освоить технику расслабления и обретения пустоты; научиться создавать образ конечного результата и сливаться с ним; изучить теоретические особенности наблюдения - тельности; освоить навыки боевого взгляда, дыхания во время боя, а так же способы концентрации и расслабления.	1. Техника релаксации. 2. Наблюдательность: а) по признакам на лице и внешним признакам человека; б) по поведению человека. 3. Взгляд и его специфические особенности. 4. Дыхание. 5. Концентрация и расслабление.	2		
3.1	Изучить последовательность упражнений общеразвивающего физического комплекса (ОФК) в беге; изучить комплекс силовых упражнений для укрепления различных групп мышц; изучить комплекс по восстановлению затраченной энергии; изучить комплекс растяжки связок и сухожилий; изучить боевые стойки и перемещения.	1. Общеразвивающий комплекс физических упражнений в беге (вводный с средней физической интенсивностью). 2. Силовые упражнения с собственным весом: - для шеи; - для рук (кистей); - для живота; - для спины; - для ног. 3. комплекс по восстановлению затраченной энергии. 4. Комплекс для растяжки связок и сухожилий (в самостоятельном исполнении). 5. Боевая стойка 1-я форма. 6. Перемещения: а) скользящий шаг; б) шаг; в) подгоняемый шаг; г) подпрыгивающий шаг; д) шаг разворот.	2	20 мин.  20 мин. 9-36 р.  15 мин.  20 мин. 9-18 р. 10 мин. 25 мин. 3x9 р.	Дин.  Стат, Динам  Средн.  Стат. Фик. Стат, Динам.
3.2	Изучать и совершенствовать комплексные упражнения, их порядок, дозировку и интенсивность.	1 – 6 как в занятии 3.1. 7. Перемещение в парах с соблюдением дистанции.		1.20 20 3x9 р.	См. 3.1 Стат. Динам.

	Совершенствовать навыки в выполнении движений в стойках и изучать перемещения с соблюдением дистанции в парах.	(Подстройка к противнику)	2		
3.3	Совершенствовать комплексные упражнения, перемещения в стойках, изучить простые и сложные развороты.	1 – 7 как в занятии 3.2. 8. Техника исполнения простых и сложных разворотов на 90, 180 и 270 градусов.	2	1.20	См. 3.2 Стат. Динам.
2.3	Изучить теоретические особенности, необходимые при изучении ТИТЛО, такие как: самочувствие и психология бойца; владение собой; воля к победе; расслабление.	1. Самочувствие при угрозе физического насилия. 2. Психология. 3. Владение собой. 4. Воля к победе. 5. Расслабление.	2		
2.4	Изучить жизненно – важные центры человека и характерные особенности атаки.	1. Атака и её характерные особенности. 2. Жизненно – важные центры человека.	1.30		
3.4	Совершенствовать комплексные упражнения, изучить технику выполнения страховки при падениях, изучить дезорганизующий прямой удар ведущей рукой.	1 – 6 как в занятии 3.1. 7. Техника перемещений и разворотов. 8. Техника страховки при падениях: а) кувырки вперёд, вперёд на дальность, вперёд через препятствие; б) перекаты через левое и через правое плечо; в) кувырок назад через спину; г) падения. 9. Дезорганизующий удар ведущей рукой с места, при перемещениях вперёд, с отходом назад и при разворотах.	2	50 мин. 15 мин. 15 мин. По 9 р. 20 мин. По 36 р.	См. 3.1 Стат. Динам. Динам, Фик. Динам.
3.5	Совершенствовать комплексные упражнения, технику страховки при падениях, технику перемещений и разворотов, изучить технику выполнения базового	1 – 8 как в занятии 3.4. 9. Техника выполнения дезорганизующего удара по цели. 10. Техника выполнения базового прямого удара тыльной рукой		70 мин. 20 мин. По 18 р.	См. 3.4 Дин.

	прямого удара.	по разным уровням с места, при перемещениях вперёд, при отходе назад, при разворотах.	2	10 мин. По 9 р.	Стат. Динам.
3.6	Совершенствовать технику пройденного материала, изучить технику выполнения дизорганизующего удара ведущей рукой «крюк» (по дуге).	1 – 9 как в занятии 3.5. 10. Техника выполнения прямого базового удара по цели. 11. Серия атак по схеме 1 – 4. 12. Техника выполнения дизорганизующего удара ведущей рукой «крюк» по (дуге).	2	60 мин. 15 мин. 15 мин. 10 мин.	См. 3.5 Динам. Динам. Стат. Динам.
3.7	Совершенствовать технику и навыки пройденного материала, изучить технику выполнения базового удара «крюк» (по дуге).	1 – 10 как в занятии 3.6. 11. Техника выполнения дизорганизующего удара «крюк» по цели. 12. техника выполнения реверсивного удара ведущей рукой с места при перемещении вперёд, с отходом назад и при разворотах. 13. Техника выполнения серий атак по схеме 1 – 4. 14. Техника выполнения базового удара тыльной рукой «крюк» (по дуге) с места, при перемещении вперёд, при отходе назад и при разворотах.	2	60 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	См. 3.6 Динам. Динам. Динам. Стат. Динам.
3.8	Изучить последовательность упражнений основного обще развивающего комплекса в беге. Совершенствовать технику страховки при падениях. Изучить удар снизу «восходящий крюк», серии ударов руками.	1. Основной ОФК 2 2. Силовая подготовка. 3. Техника страховки при падениях. 4. Комплекс по набору и распределению энергии. 5. Комплекс упражнений для растяжки связок и сухожилий. 6. Применение техники базового удара «крюк» по цели. 7. Техника выполнения серий атак по схеме 1 – 4.	2	20 мин. 10 мин. 15 мин. По 9 р. 5 мин. 15 мин. 9-18 р. 10 мин. По 9 р. 15 мин. По 9 р.	Динам. Дин/ст. Динам. Средн. Стат. Динам. Стат. Динам.

		8. Техника выполнения удара «восходящий крюк» с места, в движении вперёд, при отходе назад, при разворотах.		10 мин. По 9 р.	Стат. Динам.
3.9	Совершенствовать навыки знаний и умений пройденного материала. Изучить удар сверху «молот».	1 – 7 как в занятии 3.8.  8. Применение техники удара «восходящий крюк» по цели.  9. Техника выполнения удара руками сверху «молот» с места, при перемещении вперёд, при отходе назад, при разворотах.	2	80 мин.  10 мин. По 9 р.  10 мин.	См. 3.8  Стат. Динам.  Стат. Динам.
3.10	Совершенствовать технику пройденного материала. Изучить рубящие удары руками.	1 – 8 как в занятии 3.9.  1. Применение техники ударов «молот» по цели. 2. Техника выполнения рубящих ударов руками: а) ладонь вверх;  б) ладонь вниз с места при перемещении вперёд, при отходе назад, при разворотах.	2	75 мин.  10 мин. По 9 р.  15 мин. По 9 р.	См. 3.9  Динам.  Стат. Динам.
3.11	Совершенствовать технику пройденного материала. Изучить удары локтем.	1 - 9 как в занятии 3.10.  10. Применение техники рубящих ударов по цели.  11. Техника выполнения ударов локтем с места, при перемещении вперёд, при отходе назад, при разворотах.	2	75 мин.  15 мин. По 9 р.  10 мин. По 9 р.	См. 3.10  Динам.  Стат. Динам.
3.12	Совершенствовать технику пройденного материала. Изучить технику выполнения дополнительных ударов.	1 – 10 как в занятии 3.11.  3. Применение техники ударов локтем по цели. 4. Техника выполнения ударов: а) изнутри наружу тыльной частью кисти «выкидной».  б) в стороны по горизонтальной плоскости сжатым кулаком (ребром ладони, тыльной частью	2	75 мин.  10 мин. По 9 р.  15 мин. По 9 р.	См. 3.11  Динам.  Стат. Динам.



		раскрытой кисти).			
3.13	Изучить комплекс растяжки связок и сухожилий в парах. Изучить дизорганизующий прямой удар ведущей ногой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОФК 1 или ОФК 2 (в зависимости от характера геомагнитного состояния).</li> <li>2. СФУ – силовые физические упражнения.</li> <li>3. Страховка при падениях.</li> <li>4. Упражнения по набору и распределению энергии.</li> <li>5. Комплекс растяжки связок и сухожилий в паре.</li> <li>6. Применение серий атак по схеме 1 – 4.</li> <li>7. Техника выполнения дизорганизующего прямого удара ведущей ногой по разным уровням с подгоняемого шага на месте, при перемещении, при разворотах и в прыжке.</li> </ol>	2	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин. 5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>9-18 р.</p> <p>20 мин.</p> <p>9-18 р.</p> <p>15 мин.</p> <p>По 9 р.</p>	<p>Динам.</p> <p>Динам.</p> <p>Стат.</p> <p>Динам.</p> <p>Средняя</p> <p>Стат.</p> <p>Динам.</p> <p>Стат.</p> <p>Динам.</p>
3.14	Совершенствовать изученный материал. Изучить прямой базовый удар тыльной ногой по разным уровням.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 7 как в занятии 1.13.</li> <li>8. Применение техники выполнения дизорганизующего прямого удара ногой по цели и в сериях по схеме 1–3.</li> <li>9. Техника выполнения прямого базового удара тыльной ногой по разным уровням с места, при перемещении, при разворотах и в прыжке.</li> </ol>	2	<p>80 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>См. 3.13</p> <p>Динам.</p> <p>Стат.</p> <p>Динам.</p>
3.15	Совершенствовать изученный материал. Изучить дуговой дизорганизующий удар ведущей ногой с	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 8 как в занятии 1 – 14.</li> <li>9. Применение техники выполнения прямого базового удара ногой по цели и в сериях по схеме 1</li> </ol>		<p>80 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>9–18 р.</p>	<p>См. 3.14</p> <p>Динам.</p>

	подгоняемого шага.	– 4.  10. Техника выполнения дизорганизующего дугового удара ведущей ногой с подгоняемого шага на месте, при перемещении, при разворотах и в прыжке.	2	10 мин.  По 9 р.	Стат.  Динам.
3.16	Совершенствовать изученный материал. Изучить технику выполнения базового дугового удара тыльной ногой по разным уровням.	1 – 9 как в занятии 3 – 15.  10. Применение техники выполнения дизорганизующего дугового удара по цели и в сериях по схеме 1 – 3.  11. Техника нанесения базового дугового удара тыльной ногой по разным уровням с места, при перемещении, при разворотах и в прыжке.	2	80 мин.  15 мин.  9-18 р.  10 мин.  По 9 р.	См. 3. 15  Динам.  Стат.  Динам.
3.17	Совершенствовать изученный материал. Изучить боковой дизорганизующий удар ведущей ногой по разным уровням.	1 – 10 как в занятии 3 – 16.  11. Применение техники выполнения базового дугового удара по цели и в сериях по схеме 1 – 4.  12. Техника нанесения дизорганизующего бокового удара ведущей ногой по разным уровням с места, при перемещении, при разворотах и в прыжке.	2	80 мин.  15 мин.  10 мин.	См. 3. 16  Динам.  Стат.  Динам.
3.18	Совершенствование изученного материала. Изучить базовый боковой удар ногой по разным уровням при развороте вперед и при развороте через спину назад.	1 – 11 как в занятии 3 – 17.  12. Применение техники выполнения дизорганизующего удара ведущей ногой по цели и в сериях по схеме 1 – 3.  13. Техника выполнения базового бокового удара тыльной ногой по разным уровням с места, при перемещении, при разворотах - в двух вариантах исполнения и в	2	80 мин.  15 мин.  9-18 р.  10 мин.  По 9 р.	См. 3.17  Динам.  Стат.  Динам.

		прыжке.			
3.19	Совершенствовать изученный материал. Изучить прямой удар ногой назад (останавливающий).	1 – 12 как в занятии 3.18.  13. Применение техники выполнения бокового базового удара по цели и в сериях по схеме 1 – 4.  14. Техника выполнения останавливающего удара ногой назад по разным уровням с места, при перемещении, при разворотах и в прыжке.	2	80 мин.  15 мин. 9-18 р.  10 мин. По 9 р.	См. 3.18  Динам.  Стат. Динам.
3.20	Совершенствовать изученный материал. Изучить смахивающие удары ногой.	1 – 13 как в занятии 3.19.  14. Применение техники выполнения останавливающего удара ногой назад по цели и в сериях по схеме 1 – 4.  15. Техника выполнения смахивающих ударов ногами с места, при перемещении, при разворотах и в прыжке.	2	80 мин.  15 мин. 9-18 р.  10 мин. По 9 р.	См. 3.19  Динам.  Стат. Динам.
3.21	Совершенствовать изученный материал. Изучить базовый дуговой удар тыльной ногой при развороте через спину.	1 – 14 как в занятии 3.20.  15. Применение техники выполнения смахивающих ударов ногами по цели и в сериях по схеме 1 – 4. 16. Техника выполнения дугового удара тыльной ногой при развороте через спину с места, при перемещении, при разворотах и в прыжке.	2	80 мин.  15 мин. 9-18 р.  10 мин. По 9 р.	См. 3.20  Динам.  Стат. Динам.
3.22	Совершенствовать изученный материал. Изучить удары коленями.	1 – 15 как в занятии 3.21.  16. Применение техники выполнения дугового удара тыльной ногой при развороте через спину по цели и в сериях по схеме 1 – 4.		80 мин.  15 мин. 9-18 р.	См. 3.21  Динам.

		17. Техника выполнения удара коленями с места, при перемещении, при разворотах и в прыжке.	2	10 мин. По 9 р.	Стат. Динам.
3.23	Совершенствовать изученный материал. Изучить переднюю круговую подсечку.	1 – 16 как в занятии 3.22.  17. Применение техники выполнения ударов коленями по цели и в сериях по схеме 1 – 4. 18. Техника выполнения передней круговой подсечки с места, при перемещениях и при разворотах.	2	80 мин.  15 мин. 9-18 р.  10 мин. По 9 р.	См. 3.22  Динам.  Стат. Динам.
3.24	Совершенствовать изученный материал. Изучить заднюю круговую подсечку.	1 – 17 как в занятии 3.23.  18. Применение техники выполнения передней круговой подсечки по цели и в сериях по схеме 1 – 4.  19. Техника выполнения задней круговой подсечки с места, при перемещениях и при разворотах.	2	80 мин.  15 мин. 9-18 р.  10 мин. По 9 р.	См. 3.23  Динам.  Стат. Динам.
3.25 3.26 3.27	Совершенствовать изученный материал.	1. ОФК1; ОФК2. 2. Силовая подготовка. 3. Страховка при падениях. 4. Комплекс по набору и распределению энергии. 5. Растяжка связок и сухожилий. 6. Применение серий атак по схеме 1 – 4 в воздух прямолинейно и в разных направлениях при разворотах. 7. Применение серий атак по схеме 1 – 4 в цель прямолинейно и в разных направлениях.	6	3x20м.  3x10м.  3x5м. 3x5 мин.  3x15 мин.  3x20 мин.  3x20 мин.	Динам.  С/Д Динам. Средн.  Стат.  Стат. Динам.  Стат. Динам.

3.28	Совершенствовать навыки изученного материала. Изучить базовые комбинации серий атак 1, 2, 3.	1 – 5 как в занятии 3.27.  6. Техника выполнения базовых комбинаций серий атак 1, 2 и 3 прямолинейно, при разворотах в воздух и по цели.	2	65 мин.  35 мин.	См. 3.27  Стат.  Динам.
3.29	Совершенствовать навыки в выполнении базовых комбинаций серий атак 1 – 3. Изучить базовые комбинации серий атак 4, 5 и 6.	1 – 5 как в занятии 3.27.  6. Применение техники выполнения комбинаций серий атак 1 – 3 по цели прямолинейно и при разворотах в разных направлениях. 7. Техника выполнения базовых комбинаций серий атак 4, 5 и 6 прямолинейно, при разворотах в воздух и по цели.	2	55 мин.  15 мин.  30 мин.	См.3.27  Динам.  Стат.  Динам.
3.30	Совершенствовать навыки в выполнении базовых комбинаций серий атак 1 – 6.  Изучить базовые комбинации серий атак 7, 8 и 9.	1 – 6 как в занятии 3.29.  7. Применение техники выполнения базовых комбинаций серий атак 4 – 6 по цели прямолинейно и при разворотах в разных направлениях.  8. Техника выполнения базовых комбинаций серий атак 7, 8 и 9 прямолинейно, при разворотах в воздух и по цели.	2	55 мин.  15 мин.  30 мин.	См. 3.29  Динам.  Стат.  Динам.
3.31	Приступить к изучению техники и тактики защиты. Изучить действия уходом по форме 1 при атаках с дальней дистанции.	1. ОФК 1; 2. 2. Силовая подготовка. 3. Страховка при падениях. 4. Комплекс по набору и распределению энергии. 5. Растяжка связок и сухожилий. 6. Практическое применение технических действий в атаке по цели прямолинейно и в разных направлениях. 7. Техника и тактика защиты уходом по	2	20 мин.  10 мин.  10 мин.  5 мин.  15 мин.  30 мин.	Дин.  С/Д  Дин.  Средн.  Стат.  Динам.

		форме 1.		20 мин.	Стат. Динам.
3.32	Совершенствовать защиту уходом. Изучить защиту уклоном по форме 1 при атаках с ближней дистанции.	1 – 6. Как в занятии 3.31.  7. Применение техники и тактики защиты уходом при работе в паре с выполнением контрдействий.  8. Техника защиты уклоном по форме 1.	2	80 мин.  15 мин.  15 мин.	См. 3.31  Стат. Динам.  Стат. Динам.
3.33	Совершенствовать защиту уходом и уклоном. Изучить защиту подставкой, парированием и блокированием по форме 1 при атаках с дальней и средней дистанции.	1 – 7. Как в занятии 3.32.  8. Применение техники защиты уклоном в паре с контрдействиями.  9. Техника защиты: а) парированием; б) подставкой; в) блокированием.	2	80 мин.  10 мин.  20 мин.	См. 3.32.  Стат. Динам.  С/Д
3.34	Совершенствовать технику и тактику защиты по форме 1.	1 – 8. Как в занятии 3.34.  9. Применение техники защиты по форме 1.	2	80 мин.  30 мин.	См. 3.33.  Стат. Динам.
3.35	Изучить форму 1	1- 9. Как в занятии 3.34.  10. Форма 1.	2	90 мин.  20 мин.	См. 3.34.  С/Д
3.36	Совершенствовать форму 1, технику и тактические действия защиты при работе в паре. Изучить технику захватов, бросков и подножек по форме 1.	Как в занятии 3.35.  11. Применение техники и тактики при работе в паре по форме 1.  12. Приёмы 1 – 3.	2	60 мин.  20 мин.  20 мин. По 18р.	См. 3.35  Стат. Динам.  Стат. Динам.
3.37	Совершенствовать форму 1, технику и тактику защиты при работе в паре. Изучить технику захватов, бросков, подножек по форме 1.	1 – 12. Как в занятии 3.36.  13. Приёмы 4 – 6.	2	80 мин.  20 мин. По 18р.	См. 3.36.  Стат. Динам.

3.38	Совершенствовать форму 1, технику и тактику защиты при работе в паре. Изучить технику захватов, бросков, подножек по форме 1.	1 – 13. Как в занятии 3.37. 14. Приёмы 7 – 9.	2	80 мин. 20 мин. По 18р.	См. 3.37. Стат. Динам.
3.39	Приступить к изучению техники и тактики защиты по форме 2. Изучить действия уходом при атаках с дальней дистанции.	1. ОФК 1; 2. 2. Силовая подготовка. 3. Страховка при падениях. 4. Комплекс по набору и распределению энергии. 5. Растяжка связок и сухожилий. 6. Форма 1. 7. Практика в выполнении серий атак в воздух и по цели. 8. Техника и тактика защиты по форме 1 при работе в паре. 9. Техника и тактика перемещений и разворотов; действий уходом при атаках с дальней дистанции по форме 2.	2	20 мин. 10 мин. 10 мин. 5 мин. 10 мин. 5 мин. 15 мин. 15 мин. 10 мин.	Динам. С/Д Динам. Средняя. Стат. Динам. Динам. Стат. Динам. Стат. Динам.
3.40	Совершенствовать пройденный материал. Изучить защиту уклоном по форме 2 при атаках с ближней дистанции.	1 – 8 как в занятии 3.39. 9. Применение техники и тактики действий уходом при работе в паре по форме 2. 10. Техника защиты уклоном по форме 2.	2	80 мин. 10 мин. 10 мин.	См. 3.39. Стат. Динам. Стат. Динам.
3.41	Совершенствовать пройденный материал. Изучить защиту парированием, подставкой и блокированием по форме 2 при атаках с дальней и средней дистанции.	1 – 9. Как в занятии 1.40. 10. Применение техники защиты уклоном при работе в паре. 11. Техника выполнения приёмов защиты парированием, подставкой и блокированием по	2	80 мин. 10мин. По 9 р. 10 мин.	См. 3.40. Стат. Динам. Стат. Динам.

		форме 2.		По 9 р.	
3.42	Совершенствовать технику и тактику защиты по форме 2.	1 – 10. Как в занятии 3.41. 11. Применение техники защиты парированием, подставкой и блокированием ударов при атаках с дальней и средней дистанции. 12. Практическое применение защиты по форме 2.	2	60 мин. 10 мин. 30 мин.	См. 3.41. Стат. Динам. Стат. Динам.
3.43.	Совершенствовать пройденный материал. Изучить форму 2.	1 – 12. Как в занятии 3.42. 13. Форма 2.	2	80 мин. 20 мин.	См. 3.42. С/Д
3.44	Совершенствовать форму 2, технику и тактику действий в защите при работе в паре. Изучить технику захватов, бросков и подножек по форме 2.	1 – 13. Как в занятии 3.43. 14. Приёмы 1 – 3 по форме 2.	2	80 мин. 20 мин.	См. 3.43. Стат. Динам.
3.45	Совершенствовать форму 2, технику и тактику действий в защите при работе в паре. Изучить технику захватов, бросков и подножек по форме 2.	1 – 14. Как в занятии 3.44. 15. Приёмы 4 – 6 по форме 2.	2	80 мин. 20 мин.	См. 3.44. Стат. Динам.
3.46	Совершенствовать форму 2, технику и тактику действий в защите при работе в паре. Изучить технику захватов, бросков и подножек по форме 2.	1 – 15. Как в занятии 3.45. 16. Приёмы 7 – 9 по форме 2.	2	80 мин. 20 мин.	См. 3.45. Стат. Динам.
3.47	Приступить к изучению техники и тактики защиты по форме 3. Изучить действия уходом при атаках с дальней дистанции.	1. ОФК 1; 2. 2. Силовая подготовка. 3. Страховка при падениях. 4. Комплекс по набору и распределению энергии. 5. Растяжка связок и сухожилий. 6. Форма 1 и форма 2. 7. Практическое применение серий атак в воздух и по цели. 8. Техника и тактика		20 мин. 10 мин. 10 мин. 5 мин. 10 мин.	Динам. С/Д Динам. Средняя. Стат.



		защиты по форме 1 и по форме 2 при работе в паре. 9. Техника и тактика перемещений и разворотов; действий уходом при атаках с дальней дистанции по форме 3.	2	5 мин. 15 мин. 15 мин. 10 мин.	Динам. Динам. Динам. Стат. Динам.
3.48	Совершенствовать технику и тактику действий изученного материала. Изучить защиту уклоном по форме 3 при атаках с ближней дистанции.	1 – 8. Как в занятии 3.47. 9. Применение техники и тактики защитных действий уходом при работе в паре. 10. Техника выполнения защитных действий уклоном по форме 3 с места, в движении и при разворотах.	2	80 мин. 10 мин. 10 мин.	См. 3.47. Стат. Динам. Стат. Динам.
3.49	Совершенствовать технику и тактику действий изученного материала. Изучить защиту подставкой, парированием и блокированием по форме 3 с дальней и средней дистанции.	1 – 9. Как в занятии 3.48. 10. Применение защитных действий уклоном при работе в паре. 11. Техника выполнения защитных действий парированием, подставкой и блокированием с места в движении и при разворотах.	2	80 мин. 10 мин. 10 мин.	См. 3.38. Стат. Динам. Стат. Динам.
3.50	Совершенствовать технику и тактические действия по форме 3.	1 – 10. Как в занятии 3.49. 11. Применение защитных действий парированием, подставкой и блокированием при работе в паре. 12. Тактическое применение защитных действий по форме 3.	2	60 мин. 10 мин. 30 мин.	См. 3.49 Стат. Динам. Стат. Динам.
3.51.	Совершенствовать	1 – 12. Как в занятии 3.50.	2	80 мин.	См. 3.50.

	пройденный материал. Изучить форму 3.	13. Форма 3.		20 мин.	С/Д
3.52	Совершенствовать форму 3, технические и тактические действия защиты при работе в паре. Изучить технику захватов, бросков и подножек по форме 3.	1 – 13. Как в занятии 3.51. 14. Приёмы 1 – 3 по форме 3.	2	80 мин. 20 мин.	См. 3.51. Стат. Динам.
3.53	Совершенствовать форму 3, технические и тактические действия защиты при работе в паре. Изучить технику захватов, бросков и подножек по форме 3.	1 – 14. Как в занятии 3.52. 15. Приёмы 4 – 6 по форме 3.	2	80 мин. 20 мин.	См. 3.52. Стат. Динам.
3.54	Совершенствовать форму 3, технические и тактические действия защиты при работе в паре. Изучить технику захватов, бросков и подножек по форме 3.	1 – 15. Как в занятии 3.53. 16. Приёмы 7 – 9 по форме 3.	2	80 мин. 20 мин.	См. 3.53. Стат. Динам.
3.55	Совершенствовать навыки техники и тактики личной обороны без предметов и оружия. Изучить технику защиты в положении лёжа и стоя на коленях.	1. Итоговый комплекс. 2. Применение техники серий атак по цели. 3. Применение техники и тактики личной обороны в ситуациях без использования предметов и оружия. 4. Техника защиты в положении лёжа и стоя на коленях.	2	20 мин. 30 мин. 30 мин. 20 мин.	Д/С Динам. Стат. Динам. Стат. Динам.
3.56	Совершенствовать навыки техники и тактики личной обороны без предметов и оружия. Изучить технику освобождения от захватов и обхватов.	1 – 4. Как в занятии 3.55. 5. Техника освобождения от захватов и обхватов.	2	70 мин. 30 мин.	См. 3.35. Стат. Динам.
3.57	Совершенствовать навыки ТИТЛО	1. Итоговый комплекс.	По	20 мин.	Д/С
3.58		2. Применение техники атак по цели прямолинейно и в	2	20 мин.	Динам.

3.59 3.60		разных направлениях. 3. Применение ТИТЛО. 4. Действия в ситуациях без применения предметов и оружия.		30 мин. 30 мин.	С/Д Стат. Динам.
3.61	Изучить приёмы обезоруживания противника.	1 – 4. Как в занятии 3.60. 5. Техника выполнения приёмов обезоруживания противника.	2	70 мин. 40 мин.	См. 3.60. Стат. Динам.
3.62	Совершенствовать технику обезоруживания противника. Изучить способы связывания и конвоирования противника.	1 – 4. Как в занятии 3.60. 5. Применение приёмов обезоруживания противника. 6. Способы связывания и конвоирования противника.	2	55 мин. 15 мин. 30 мин.	См. 3.60. Стат. Динам. Стат. Динам.
3.63	Совершенствовать навыки изученного материала.	1 – 4. Как в занятии 3.60. 5 – 6 Применение приёмов обезоруживания , способов связывания и конвоирования противника.	2	50 мин. 60 мин.	См. 3.60. Стат. Динам.
3.64 3.65	Совершенствовать навыки пройденного материала. Изучить технику использования удлинённых предметов в атаке.	1 – 6. Как в занятии 3.63. 7. Техника использования удлинённых предметов в атаке на основе базовой техники .	4	70 мин. 40 мин.	См. 3.63 Стат. Динам.
3.66 3.67	Совершенствовать навыки пройденного материала. Изучить технику защиты при использовании удлинённых предметов.	1 – 6. Как в занятии 3.63. 7. Применение удлинённых предметов в атаке. 8. Техника использования удлинённых предметов при защите на основе базовой техники.	4	70 мин. 10 мин. 30 мин.	См. 3.63. Стат. Динам. Стат. Динам.
3.68 3.69	Совершенствовать навыки пройденного материала. Изучить технику использования колющих и режущих предметов в атаке.	1 – 7. Как в занятии 3.67. 8. Применение удлинённых предметов в ТИТЛО. 9. Техника использования колющих и режущих предметов в атаке на	4	70 мин. 10 мин. 30 мин.	См. 3.67. Стат. Динам. Стат.

		основе базовой техники.			
3.70	Совершенствовать навыки пройденного материала.	1 – 8. Как в занятии 3.69.		70 мин.	См. 3.69.
3.71	Изучить технику и тактику использования колющих и режущих предметов в защите.	9. Применение колющих и режущих предметов в атаке.  10. Техника использования колющих и режущих предметов в защите на основе базовой техники.	4	10 мин.  30 мин.	Стат.  Динам.  Стат.
3.72	Совершенствовать навыки пройденного материала.	1 – 9. Как в занятии 3.71.		70 мин.	См. 3.71.
3.73	Изучить форму 4.	10. Применение колющих и режущих предметов в ТИТЛО.  11. Форма 4.	4	15 мин.  25 мин.	Стат.  Динам.  Средняя.
3.74	Совершенствовать тактику поведения при угрозе физического насилия в общественных и других местах.	1 – 11. Как в занятии 3.73.  12. Тактика поведения при угрозе физического насилия в общественных и других местах.	2	70 мин.  40 мин.	См. 3.73.  Стат.  Динам.
3.75	Изучить методы реабилитации пострадавших вследствие нокаута, обморока, шока, удушья.	1 – 12. Как в занятии 3.74.  13. Методы реабилитации пострадавших вследствие нокаута, обморока, шока, удушья.	2	80 мин.  30 мин.	См. 3.74.  -
3.76	Изучить методы оказания первой медицинской помощи при травмах, способы переноски пострадавших.	1 – 12. Как в занятии 3.74.  15. Применение методов реабилитации в ТИТЛО.  16. Оказание ПМП при переломе конечностей, позвоночника, черепно-мозговых травмах, растяжении связок и сухожилий, ушибах. Переноска и транспортировка пострадавших.	2	70 мин.  10 мин.  30 мин.	См. 3.74.  -  -
3.77	Изучить методы оказания первой медицинской помощи при ранениях, способы переноски и транспортировки пострадавших.	1 – 13. Как в занятии 3.76.  14. Практическая отработка оказания ПМП при травмах.  15. Оказание ПМП при резаных, колотых, огнестрельных, рубленых, рваных, укушенных ранах.	2	70 мин.  10 мин.  30 мин.	См. 3.76  -  -

		Переноска и транспортировка пострадавших.			
3.78- 3.90	Нарабатывать навыки и умения в ТИТЛО при угрозе физического насилия в общественных и других местах.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Итоговый комплекс.</li> <li>2. Комбинации атак по цели и в разных направлениях.</li> <li>3. Практическое применение ТИТЛО в ситуациях (ситуации создаются произвольно).</li> <li>4. Оказание ПМП.</li> </ol>	24	25 мин. 35 мин. 40 мин. 10 мин.	Динам. Динам. Стат. Динам. -

## Календарно – тематическое планирование 1-й год обучения

Наименование темы	Количество часов	Дата проведения	
		План	Факт
<b>Основы Православия.</b> <b>«ПРАВОСЛАВИЕ — КУЛЬТУРООБРАЗУЮЩАЯ РЕЛИГИЯ РОССИИ» — 34 часа.</b>			
<p><b>«КАК РУСЬ СТАЛА ПРАВОСЛАВНОЙ»</b>                      Посещение русских земель святым апостолом Андреем Первозванным. Древнейшие древнерусские исторические и литературные памятники о посещении святым апостолом Андреем Первозванным русских земель. Преподобный Нестор Летописец и «Повесть Временных лет». Религиозные верования восточных славян и русов до принятия христианства. Идолы, кумиры и жертвоприношения славян. Христианская Византия. События праздника Покрова Пресвятой Богородицы. Святая равноапостольная княгиня Ольга. Крещение княгини Ольги. Святой равноапостольный князь Владимир. Языческая реформа 980 года. Возобновление человеческих жертвоприношений 983 год. Первые христианские — мученики на Руси — варяги Иоанн и Федор. Выбор веры князем Владимиром. Осада и взятие Корсуни. Крещение князя Владимира и брак с порфирородной принцессой Анной. Крещение Руси. Десятинная церковь и храм Святого Василия. Храм Успения Богородицы.</p>	5		
<p><b>«ПРАВОСЛАВИЕ И РОССИЙСКОЕ ГОСУДАРСТВО».</b>                      Значение принятия христианства на Руси. Распространение христианской веры при святом князе Владимире и его приемниках. Начало Русской Церкви. Русская Православная Церковь. Учреждение Русской митрополии. Первые митрополиты. Митрополит Исидор и Ферраро-Флорентийская уния 1439 год. Автокефалия Русской Православной Церкви. Митрополит Иона. Разделение Русской Церкви на две митрополии. Москва — третий Рим. Царь Иоанн III и византийская принцесса Софья Палеолог. Иосифляне, нестяжатели и другие. Культура России и роль Церкви в 16 веке. Установление Патриаршества на Руси при царе Федоре Иоанновиче, в 1589 году. Поставление Патриархом Константинопольским Иеремией митрополита Иова Патриархом Московским и всея Руси. Святейшие патриархи Иов и Гермоген и их служение в смутное время. Представление о церковно — государственной симфонии. Патриарх Филарет и царь Михаил Федорович. Реформа Патриарха Никона. Старообрядчество. Попытка к преодолению раскола на Поместном соборе 1971 года. Упразднение Патриаршества 25 января 1721 года и утверждение Святейшего правительствующего синода. Роль и значение Святейшего синода при императоре Петре I. Восстановление Патриаршества в Русской Православной Церкви на Поместном соборе в августе 1917 — сентября 1918 г. Царская семья императора Николая II и Октябрьский переворот. Положение Русской Православной Церкви после Октябрьской революции. Декрет 1918 года «Об отделении Церкви от государства и школы от Церкви». «Показательные процессы» над духовенством. Патриарх Тихон (Беллавин). Деятельность</p>	20		

<p>Русской Православной Церкви в годы гражданской войны. Гонение на Церковь в годы Советской власти. Святые мученики и исповедники Русской Православной Церкви XX-го века. Бутовский полигон — подвиг новомучеников.</p> <p>Деятельность Русской Православной Церкви в годы Великой Отечественной Войны. Возрождение церковной жизни в России к концу XX-го века. Современное положение вещей.</p>			
<p><b>«ДУХОВНОЕ НАСЛЕДИЕ КУБАНИ».</b></p> <p>История появления Православия на Кубани. Создание монастырей и строительство церквей на Кубани — исторический экскурс.</p> <p>Екатеринодарская епархия. Местночтимые святые на Кубани.</p> <p>Духовенство и красный террор в годы Гражданской войны на Юге России. Новомученики Кубанские, расстрелянные в марте, апреле и мае 1918 года и осенью 1921 года и канонизированные Священным Синодом Русской Православной Церкви.</p> <p>Юбилейный Архиерейский Собор 13-16 августа 2000 года: новомученики Кубанские — иерей Иоанн Пригоровский.</p> <p>Священный Синод Русской Православной Церкви 26 декабря 2003 года: новомученики Кубанские — протоиерей Михаил Лекторский, протоиерей Иоанн Яковлев, иерей Андрей Ковалев, иерей Григорий Троицкий, иерей Григорий Колокотин.</p> <p>Священный Синод Русской Православной Церкви 4 мая 2017 года: новомученики Кубанские: священник Михаил Лисицын, священник Александр Флегинский.</p> <p>Золотые купола Кубани.</p> <p>Разрушенные храмы в городе Ейске, в станицах Выселки, Динской, Крыловской, Брюховецкой, Холмской, Новотитаровской, Черниговской, Марьинской, Курджипской, храм Успения Пресвятой Богородицы в станице Ладожской.</p> <p>Монастыри Кубани.</p> <p>Современная Православная Кубань.</p>	8		
<b>ИТОГОВЫЙ УРОК.</b>	1		
<b>Строевая подготовка. 12 ч.</b>			
Обязанности курсанта перед построением и в строю	0,5		
Выполнение команд "Становись", "Равняйся", "Омирно", "Вольно".	1		
Строевая стойка. Пвороты на месте.	0,5		
Строевые элементы одиночные и в составе группы	2		
Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.	1		
Строевые приемы и движение без оружия.	2		
Пвороты в движении.	2		
Движение походным шагом	0,5		

Отдание воинской чести на месте.	0,5		
Порядок приветствие начальника.	1		
Знать и уметь исполнять строевую песню (на месте, в движении).	1		
<b>Пластунская подготовка курсантов - казачий спецназ. ТИТЛО - спас техника и тактика личной обороны без оружия. 34 ч.</b>			
<p>Определение ТИТЛО и сведения о Казачьем спасе. <u>Теоретические сведения:</u> <i>Общие:</i> Психологические типы людей. Импульсивность человека и её значение в личной обороне. Физические и волевые качества человека и их значение в жизнедеятельности. Физические нагрузки, дозировка и интенсивность физических нагрузок.</p>	1		
<p><i>Специальные:</i> Наблюдательность. Боевой взгляд. Энергия. Дыхание. Самочувствие. Атака и её характерные особенности. Жизненно – важные центры. Психология. Владение собой. Расслабление. Воля. Защита и её характерные особенности.</p>	1		
<p><u>Боевой раздел:</u> Сойка и её специфические особенности.</p>	2		
Техника передвижений и разворотов в стойках (индивидуально, в парах).	2		
Техника нанесения ударов с места, в движении вперёд, при отходе назад, при разворотах (в воздух, по цели) - ярость.	4		
Простые серии, комбинированные серии.	4		
Техника и тактика защиты (железная рубашка): уклоном, уходом, парированием, блокированием.	3		
Первая боевая форма.	2		
Бой с предполагаемым противником.	2		
Бесконтактная и контактная работа в парах.	3		



Техника захватов, освобождение от захватов.	4		
Оказание первой медицинской помощи и реабилитация поражённых пострадавших	2		
<b>Основы ТИТЛО владения холодным оружием. Фланкировка. 34 ч.</b>			
Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности (ТБ)	1		
Дисциплина казачьих боевых искусств.	1		
Тактико-технические характеристики: нож, кинжал, нагайка, шашка.	1		
Виды стоек.	1		
Разминочные упражнения.	1		
Специальные упражнения.	1		
Упражнения для воспитания ловкости.	1		
Виды кругов: круг вперед, круг назад.	2		
Виды перехватов: прямой, обратный, круговой.	2		
Виды прокрутки: с локтя; со спины; с ноги.	2		
Виды восьмерок: боковая, горизонтальная, вертикальная	2		
Виды подбросов: . простой, обратный с подкрутами, перед собой, с оборотами	2		
Комбинированные упражнения с 1 шашкой	2		
Прокрутка с 2 шашками: прямая, обратная.	2		
Восьмерки с 2 шашками: боковые, вертикальные, горизонтальные	2		
Виды мельниц: прямая, обратная.	2		
Комбинированное упражнение с 2 шашками	2		
Виды рубки с 1 и 2 шашками	2		

Удлиненные предметы (палка, мачете, цепь, нагайка, нунчаку и т.д.).	0,5		
Мифы ножевого боя.	0,5		
Техника ножевого боя: хваты ножа, стойка, движения, атака ножом, защита от ножа (форма с ножом 1).	3		
Спортивное метание ножа с 1,2,3,4,5 метров.	1		
<b>Основы ТИТЛО владения огнестрельным оружием. Стрелковая подготовка.</b>			
<b>34 ч.</b>			
Меры безопасности. Правила безопасного обращения с оружием, боеприпасами и имитационными средствами.	1		
Материальная часть стрелкового оружия. Назначение, боевые свойства и общее устройство автомата Калашникова.	1		
Сборка-разборка автомата. Порядок сборки автомата после неполной разборки. Контроль практических навыков по сборке и разборке АК.	5		
Снаряжение магазина патронами.	1		
Работа с оружием (АК) в рукопашном бою (Форма 1).	5		
Назначение, боевые свойства и устройства пневматического оружия ПВ и ПП. Работа частей и механизмов пневматического оружия ПВ и ПП.	2		
Стрелковые приборы и прицельные приспособления. Определение расстояний до целей при стрельбе. Ведение огня из ПО.	10		
Назначение, боевые свойства и общее устройство пистолета Макарова ПМ. Сборка-разборка ПМ. Контроль практических навыков по сборке и разборке ПМ.	4		
Работа с оружием (ПМ) в рукопашном бою (Форма 2).	5		
<b>Основы армейского рукопашного боя. 34 ч.</b>			
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>		
История развития единоборств	0.5		

Правила по предупреждению травматизма	0.5		
Основы гигиены и закаливания	0.5		
Методика самоподготовки и самоконтроля	0.5		
Тактика ведения поединка	-		
Правила соревнований по АРБ	0.5		
Теория техники АРБ	2		
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>		
Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.	2		
Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.	2		
Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: акробатические упражнения, подвижные игры.	2		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>		
Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону.	2,5		
<u>Борцовская техника</u> Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний, болевые приемы. Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков, Борцовские схватки по заданию и свободные.	5		
<u>Ударная техника</u> Стойки и передвижения. Удары руками: прямые, боковые, снизу, кроссовые. Удары ногами: прямые, боковые, круговые. Защита от ударов : защита дистанцией, защита подставками, отбивами, накладками, уклонами, нырками, захватами. Отработка в парах. Учебные спарринги.	5		
<u>Рукопашный бой</u> . Связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию. Серии ударов, "бой с тенью". Отработка ударов на снарядах и "лапах". Бои по правилам соревнований.	-		

<b>Тестирование</b>	<b>2</b>		
<b>Основы тактической подготовки. 34 ч.</b>			
Основы общевойскового боя. Понятие о бое, характеристика современного боя. Виды боя. Обязанности солдата в бою.	1		
Боевые возможности стрелкового вооружения.	1		
Способы ведения разведки. Наблюдатель и его обязанности. Способы изучения местности, обнаружение противника, доклад об обнаруженных целях.	5		
Определение расстояния до ориентиров и целей.	3		
Выполнение способов передвижения в бою. Порядок движения ускоренным шагом с ведением огня на ходу.	5		
Преодоление минно-взрывных заграждений.	5		
Понятие об огневой позиции в обороне. Порядок ее выбора, занятие. Оборудование и маскировка.	6		
Тактические игры (Лазер так, Страйк бол).	8		
<b>Основы горной альпийской подготовки (прикладной и штурмовой альпинизм). 34 ч.</b>			
Личная гигиена альпиниста, гигиена тела, водные процедуры, гигиена одежды и обуви; признаки погоды.	1		
Меры безопасности; характеристики страховочного снаряжения и страховочная цепь.	1		
Специальные спусковые устройства (ССУ); подъемные устройства ("ЖУМАР", "КУЛАЧОК").	2		
Защитное снаряжение; способы крепления фалов и вязки узлов; страховка и само страховка с применением альпинистского снаряжения.	8		
Приёмы выхода на вертикаль; спуск по фалу.	8		
Выполнение упражнения в горизонтальной плоскости и фиксированном положении.			
Подъем по фалу при помощи "ЖУМАРА", "КУЛАЧКА",	8		

"ЖУМАРА" и "КУЛАЧКА".			
Страховочные станции, нагрузки в страховочной цепи.	3		
Меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники, фактор рывка.	2		
Условные знаки и схемы по системе UIAA; меры по охране окружающей среды в горах.	1		
<b>Основы первой медицинской помощи. 12 ч.</b>			
<b>Первая медицинская помощь при ранении.</b> Виды ран. Способы остановки кровотечения.	2		
Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Т р а н с п о р т и р о в к а п о с т р а д а в ш и х · Борьба с болью.	2		
<b>Первая медицинская помощь при травмах.</b> Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.	2		
Профилактика травм опорно-двигательного аппарата. Т р а н с п о р т и р о в к а п о с т р а д а в ш и х ·	2		
Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме. Первая медицинская помощь при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника. Т р а н с п о р т и р о в к а п о с т р а д а в ш и х ·	4		
<b>Основы дайвинга. 34 ч.</b>			
Требования к состоянию здоровья. Теоретические знания.	1		
Снаряжение: - маска; - ласты; - компенсатор плавучести; - механизм быстрого сброса грузов (если необходимо); - регулятор, подающий воздух по требованию; - манометр (устройство для измерения давления дыхательной смеси);	1		

- альтернативная система подачи дыхательной смеси.			
Проведение погружения: - о причинах, по которым: 1) нельзя задерживать дыхание; 2) необходимо непрерывно дышать на протяжении ознакомительного погружения; 3) следует всплывать медленно; - о методах выравнивания давления в воздушных полостях; - о потенциальных опасностях местного характера (т.е. опасных водных животных); - о сигналах руками; - о необходимости дальнейшего обучения и о том, где его можно пройти.	2		
Навыки плавания с аквалангом: - дыхание под водой; - очистка маски от воды; - продувание ушей/техника выравнивания давления в воздушных полостях; - удаление воды из загубника и его возвращение, если он выпал изо рта.	10		
Требования к проведению погружений. Общие требования. Погружения в закрытой воде.	10		
Погружения в открытой воде.	10		
<b>Основы пограничной службы «Юные друзья пограничников».</b>			
<b>Фото видео корреспонденция и монтаж. 34 ч.</b>			
1. Введение в цифровое кино - краткая история кинематографа, телевидения	1		
2. Принципы построения изображения в камере, видеостандарты	1		
3. Обзор камер и их устройство	1		
4. Обзор программного обеспечения для монтажа	1		
5. Работа с камерой. -планы, кадрирование, композиция			

-движущиеся картинки, масштабирование, панорамы	3		
6. Практические занятия по съемке своего фильма	2		
<b>Монтаж и цветокоррекция в Ulead VideoStudio 9 или 11</b>	<b>25</b>		
7. Интерфейс программы	2		
8. Импорт отснятого материала	1		
9. Монтаж фильма	5		
10. Переходы, эффекты	2		
11.Титры	2		
12. Мастеринг и кодировка	3		
13. Публикация видеороликов на интернет-сайтах	2		
15. Особенности студийной съемки	4		
16. Разработка проекта	3		
17. Защита проекта	1		
<b>Прикладные спортивные игры</b>			
Мини лапта			
Городки. Точный дальний бросок.			
Сорви папаху.			
Бой на скамейках подушками.			
Салки.			
Болван.			
Аркан.			

Рыбалка.			
Ходули.			
Дартс.			
Шашки.			
Лазаревская казарла.			

**2-3 год занятия в разработке.**



## **Список литературы**

### **Литература педагога для реализации программы:**

1. Н.В. Мазыкина, Н.В. Горкина «Растим патриотов» Методическое пособие по патриотическому воспитанию. УЦ «Перспектива», Москва, 2011г
2. Правительство Московской области. Министерство образования Московской области. «Дорогой памяти. Школьные музеи». Библиотека БГ газеты. «Ежедневные новости. Подмосковье» , 2011г
3. В. Н. Балязин. 1000 занимательных сюжетов из русской истории. Москва, 1995.
4. Б.Г.Родионов, В.Д. Доценко. «Три века Российского флота», 1,2, 3 том, Санкт-Петербург, «LOGOS», 1996г.
5. Н.С. Горшков, В.А. Касатонов «Корабли-герои», ДОСААФ, Москва, 1970г

1. Методическая разработка по «городскому альпинизму». Инструктор ОМОН Николаев С.
2. Независимый информационно- аналитический сборник «Антитеррор» №1 август 2002 г.
3. «Рекомендации по специальной подготовке подразделений специального назначения» С.И. Лысюк Москва 2002 г.
4. Методическая разработка по " Базовая техника спуска и способы передвижения с использованием высотного снаряжения"; " Материальная часть высотного снаряжения " Рязань: РИПЭ МВД РФ,1997.Составитель: преподаватель кафедры специальной тактики П.В.Бутов. Под редакцией профессора В.И.Чернышова.

### **Литература для детей и родителей**