Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области
«Казачий кадетский корпус имени атамана И.А. Бирюкова»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании МО	Замдиректора по УР	Директор
Председатель МО Н.В. Фомина Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Н.С. Елисеева	Д.В. Кнут Приказ №172 от 31.08.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Специальная (Пластунская) подготовка»

Возраст учащихся: 10 - 11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Малогловец В.С.
педагог дополнительного образования

г. Астрахань 2026

****

Оглавление

№	Наименование разделов программы	Стр.
	Оглавление	2
1	**Комплекс основных характеристик программы**	
1.1	Пояснительная записка	3 – 6
1.2	Учебно-тематический план	6-7
1.3	Содержание программы	7 - 9
1.4	Планируемые результаты	9-10
2	**Комплекс организационно-педагогических условий**	
2.1	Условия реализации программы	10-11
2.2	Формы контроля	11-12
2.3	Оценочные материалы	12-14
2.4	Методические материалы	14
2.5	Список литературы	14-15
2.6	Календарный учебный график	16-18

****

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Обучение кадет ГКОУ АО «Казачий кадетский корпус имени атамана И.А. Бирюкова» направлено не только на получение качественного основного и среднего общего образования, но и на владение специально-тактической подготовкой, которые в течение последних нескольких лет помогают поступить выпускникам в военные Вузы России, при поступлении в которые важную роль играет, в том числе, физическая и специально-тактическая подготовка будущих курсантов (требования вступительных экзаменов по спортивной подготовке выше уровня школьных нормативов по физической культуре). По словам выпускников Корпуса, обучающихся в военных ВУЗах в настоящее время, данная подготовка очень хорошо помогает им в обучении. В связи с этим, возникла необходимость в усиленном развитии физкультурно-спортивных навыков кадет. Кроме того, поскольку кадетский корпус имени атамана И.А. Бирюкова является казачьим кадетским корпусом, необходимость реализации казачьего компонента является одной из основополагающих.

Настоящая программа составлена в рамках реализации казачьего компонента. Содержание программы «Специальная (Пластунская) подготовка» ориентировано на физическое развитие подростков, формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Тип программы – авторская.

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной программы «Специальная (Пластунская) подготовка» составляют:

- Международная конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989; вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 07 2020 г.;
- Национальный проект «Образование» (Утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 г. №10);
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование». Реализация с 01.01.2021 г. (Утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 г. №10);
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. N 2945-р.
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную

****

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.09.2020 № 2 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20).;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые). Письмо Минобрнауки РФ 09-3242 от 18.11.2015 г.
- Устав ГКОУ АО «Казачий кадетский корпус имени атамана И.А. Бирюкова».

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ГКОУ АО «Казачий кадетский корпус имени атамана И.А. Бирюкова».

Новизна программы заключается в новой методике преподавания с использованием интерактивных приемов и средств оценки знаний, а также в новых образовательных результатах. Помимо знаний и умений к концу обучения у детей формируются личностные результаты.

Педагогическая целесообразность.

Весь процесс обучения строится на методах наглядных и практических. Повышению эффективности процесса обучения способствует оптимальное сочетание традиционных и инновационных методов, форм и средств воспитания. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, которая включает в себя непосредственные тренировочные занятия с натуральным объектом, т.е. одногруппником (одногруппниками), а также занятия с различными предметами, используемыми в процессе обучения. В процессе обучения кадеты отрабатывают тактические приемы, работают в команде и учатся самостоятельно принимать решения. Программа обеспечивает необходимые условия для личностного развития. Воспитываются такие качества, как выносливость, смелость, самоотверженность.

Отличительная особенность программы заключается в том, что на протяжении всего обучения используется изучение комплексных упражнений, направленных не только на скорость и физическую силу, но и на тактическое мышление.

Возраст детей, участвующих в освоении программы – 10-11 лет.

Объем программы: 204 часа.

Сроки реализации программы.

Программа «Специальная (Пластунская) подготовка» рассчитана на 1 год обучения, количество учебных недель – 34.

Форма обучения – очная. Возможна реализация программы в **дистанционном формате**.

Новые изменения в Федеральном законе «Об образовании в РФ» (вступили в силу с 01.07 2020) прямо говорят, что «при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности, или чрезвычайной ситуации на всей территории РФ, либо на её части, реализация образовательных программ, … осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных

****

технологий» (ст.108, п. 17.1).

В дистанционном формате реализуются разделы и темы программы, не требующие обучения практическим умениям и навыкам. Практические занятия, требующие работу с предметами, работу в команде проводятся в режиме очного обучения.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- ofline-занятие (видеозанятие в записи) разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие (online-видеолекция; online-консультация), фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;
- чат-занятия (учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий, проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату);
- адресные дистанционные консультации.
-

Формы занятий.

В программе «Специальная (Пластунская) подготовка» предусматриваются традиционные и нетрадиционные формы занятий.

К **традиционным** формам относятся занятия:

- по основной дидактической цели (ознакомление с новым материалом, закрепление изученного, применение знаний и умений, проверка и коррекция знаний и умений);
- по основному способу проведения (в форме беседы, видеозанятия, самостоятельной работы, практических работ и сочетания различных форм занятий);

К **нетрадиционным** формам организации занятий относятся:

- занятия, основанные на имитации деятельности при проведении общекорпусных и выездных мероприятий (показательные выступления группы кадет «Пересвет»).

Для достижения метапредметных результатов применяются следующие технологии:

- Групповые технологии обучения предусматривают решение трех основных задач: конкретно-познавательной, коммуникативно-развивающей, социально-ориентированной. Эти задачи способствуют формированию основных навыков работы в группе, необходимые для социализации ребенка в обществе.
- Интерактивная технология позволяет улучшить качество усвоения материала через эмоциональную включенность и активность каждого ребенка в процессе работы за счет различного рода упражнений, изучение определенной ситуации.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа. Продолжительность занятия – 40 минут.

Цель программы: формирование физически развитого кадета-казака, формирование у кадет начальных знаний о специальной (Пластунской) подготовке, приобщение к здоровому образу жизни, умение работать в команде с учебным оружием различного вида и типа, содействие самореализации и профориентации.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать начальные знания о правилах обращения с учебным

****

оружием,
- познакомить с разнообразием видов и типов учебного оружия,
- познакомить с разнообразием комплекса упражнений,
- дать представление о правильном выполнении комплекса упражнений,
- научить применять знания в нестандартных заданиях.

Развивающие:
- способствовать развитию волевых качеств и коммуникативных навыков;
- развивать умения работать в команде и индивидуально;
- развивать память, внимание;
- способствовать развитию эмоциональной сферы;
- развивать трудолюбие и самостоятельность.

Воспитывающие:
- воспитать у обучающихся чувство коллективизма и умение сочетать индивидуальную работу с коллективной.
- воспитать понимание значимости программы для будущих защитников Отечества.
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать ответственность.

1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**	1	1	0	Наблюдение, устный опрос
2.	**Общефизическая подготовка:** - Подтягивание на перекладине; - Отжимание от пола; - Упражнения на пресс; - Приседания с партнером; - Бег: 100 м., 1000 м, 3000 м., 5000 м.	66	20	46	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения практического задания
3.	**Специальная физическая подготовка**: - Акробатика; - Гимнастика; - Язык жестов спецподразделений.	56	14	42	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения практического задания
4.	**Основы техники рукопашного боя:** - Ударная техника; - Работа с учебным оружием; - Работа с учебными ножами;-	62	16	46	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения практического задания

****

	- Отработка приемов рукопашного боя.				
5.	**Воспитательная работа**	7	7		Наблюдение, беседы
6.	**Итоговые занятия**	12		12	Наблюдение, устный опрос, тесты, анализ выполнения практического задания
	Итого	204	58	146	

1.3. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Изучение мер безопасности и профилактики травматизма. Изучение строения и функций организма человека. Изучение особенностей питания и гигиены человека, занимающегося рукопашным боем. Изучение режима дня, двигательного режима, режима тренировок.

2. Общефизическая подготовка.

Легкая атлетика:

- для развития быстроты и скорости – бег 100 и 1000 метров;
- для развития выносливости – бег 3000 и 5000 метров.

Теория: Изучение отличительных особенностей техники бега на короткие и длинные дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш).

Практика: Отработка правильной техники бега.

Гимнастика:

- **Для развития силовой выносливости:**
  - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях;
  - поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
  - лазание по канату с помощью ног.
- **Для развития быстроты и скорости:**
  - подтягивание на перекладине за 2 минуты;
  - сгибание рук в упоре лежа за 2 минуты;
  - сгибание туловища лежа на спине за 2 минуты;
- **Для развития выносливости:**
  - сгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз.
- **Для развития ловкости:**
  - подъем переворотом;
  - выход на одну и на две руки на перекладине;
  - лазание по канату с ногами и без;
  - снаряд «Змейка».
- **Для развития гибкости:**
  - статическая и динамическая растяжка;
  - пластунская подготовка.
- **Спортивная борьба:**
  - приседание, повороты, наклоны с партнером на плечах, либо с партнером тяжелее на 9-10 кг.;
  - поднимание партнера с захватом туловища сзади стоя и на четвереньках.

Теория: Изучение техники подтягивания на перекладине, сгибания рук в упоре на брусьях, поднимания ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазания по канату с помощью ног, подтягивания на перекладине за 2 минуты, сгибания рук в упоре лежа за 2

****

минуты, сгибания туловища лежа на спине за 2 минуты, сгибания рук в упоре лежа максимальное количество раз, подъема переворотом, выхода на одну и на две руки на перекладине, лазания по канату с ногами и без, снаряда «Змейка», статической и динамической растяжки, техники пластунской подготовки, приседания, поворотов, наклонов с партнером на плечах, либо с партнером тяжелее на 9-10 кг., поднимания партнера с захватом туловища сзади стоя и на четвереньках.

Практика: Отработка правильного выполнения гимнастических упражнений.

3. Специальная физическая подготовка

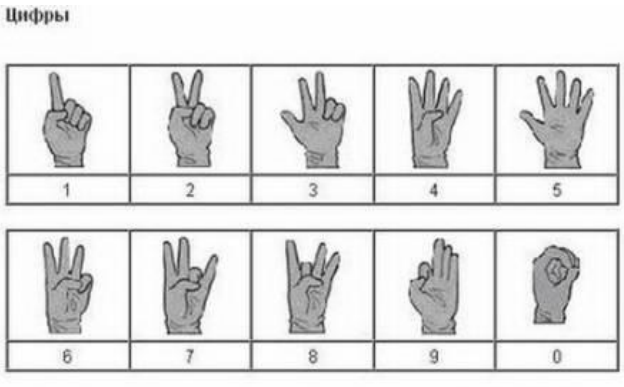
- Развитие скоростно-силовых качеств;
- Развитие скоростной выносливости;
- Развитие борцовской выносливости;
- Развитие ловкости;
- Язык жестов спецподразделений для передвижения и маневрирования.

Теория: Изучение приемов и способов развития скоростно-силовых качеств скоростной выносливости ловкости. Изучение языка жестов спецподразделений для передвижения и маневрирования с использованием следующих демонстрационных материалов:









****

Практика: Отработка комплекса упражнений по специальной физической подготовке.

1.4. Основы техники рукопашного боя

Теория: Изучение основ техники рукопашного боя. Классификация. Изучение приемов самостраховки.

Практика: 1) Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализации усилий;

2) Отработка расположения противников – симметричные, защитные, ассиметричные – для атаки.

3) Отработка способов преследования противника, перехода в борьбу лежа;

Отработка техники бросков:

- Броски с опрокидыванием (действиями ног);
- Броски с подсадом бедра сзади;
- Подсечка в темп шагов;
- Бросок с захватом за ногу снаружи, бросок с захватом пятки изнутри;
- Бросок с захватом ног раздельным хватом;
- Кувырки;
- Падения;
- Подъем разгибом;
- Отработка приемов самостраховки.

1.5. Итоговое занятие

Теория: Контрольно-проверочное занятие: тестирование и опрос.

Практика: Сдача зачетов на право ношения шеврона «Пересвет» и дуговой нашивки «Нет задач невыполнимых!» согласно Положению. Подведение итогов учебного года.

1.6. Планируемые результаты

Метапредметные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решений поставленных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль всей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора деятельности;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласовании позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; сформировать и развить компетентности в области использования данной программы.

Личностные:

- формировать ответственное отношение к подготовке, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и

****

сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности.

Предметные:

Кадет научится:

- извлекать информацию, представленную в теоретическом и практическом изложении;
- уметь решать нестандартные задачи;
- уметь выбирать способ представления данных в соответствии с поставленной задачей.

Кадет получит возможность научиться:

- дисциплине, осторожности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- умение работать с различными видами учебного оружия и снаряжением;
- формировать представления о статистических закономерностях в реальном мире и о различных способах их изучения;
- составлять и решать нестандартные задачи тактического плана;
- использовать полученные знания и навыки для разрешения реальных жизненных ситуаций или поставленных задач;
- выбирать оптимальный метод решения поставленной задачи, рассматривая различные способы и методы;

Коммуникативные:

- приобретение знаний о решении нестандартных задач, о способах и средствах выполнения практических заданий при использовании данных методов;
- формирование мотивации к изучению тактики и стратегии через смысловую деятельность.
- выработка самостоятельного или во взаимодействии с педагогом решения нестандартного задания для данного возраста;
- умение высказывать мнение, обобщать и классифицировать различные учебно-боевые задачи, обсуждать их решения;
- умение самостоятельно применять изученные способы решения поставленных задач для создания собственного проекта, умение самостоятельно подобрать задачи по данному направлению деятельности, умение аргументировать свою позицию по выбору действий, оценивать ситуацию и полученный результат.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Условия реализации программы

В группу принимаются все желающие кадеты в возрасте от 10 до 12 лет, поэтому группа является разновозрастной. Количество обучающихся в группе -10-15 человек. Набор производится на основании собеседования.

Материально-техническое обеспечение:

- оснащенный специальным оборудованием (маты, резиновые ножи и прочий спортивный инвентарь) спортивный зал;
- спортивный городок;
- строевой плац;
- тренажерный зал;
- амуниция.

Учебно-методическое обеспечение:

Совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы, информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции, информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях, информационно-образовательные ресурсы сети Интернет, вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура, прикладные программы.

****

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Кадровое обеспечение:

Занятия по данной программе должны вести педагоги, владеющие основами пластунской подготовки.

2.2. Формы контроля

Формами подведения итогов реализации программы «Пересвет» являются:

- зачеты (комплексные, итоговые, письменные и др. тесты, практические занятия);
- результаты физического воспитания в соответствии с нормативами физического развития;
- учитываются результаты участия в мероприятиях военно-патриотической направленности.

К формам итогового контроля относятся:

- Наблюдение
- Устный опрос
- Анализ выполнения практического задания
- Тесты

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- начальный контроль (сентябрь) проходит в виде собеседования;
- текущий контроль (в течение всего учебного года) проходит в виде опроса/тестов, практической демонстрации после каждой пройденной темы;
- промежуточный контроль (декабрь) проходит в виде опроса/тестирования и практических занятий по пройденным темам;
- итоговый контроль (май) проходит в виде опроса/тестирования и практических занятий по пройденным темам.

Формы контроля в дистанционном формате:

Ofline, online-опрос.

2.3 Оценочные материалы

Диагностика усвоения программы «Специальная (Пластунская) подготовка»

Знания детей оцениваются по трем уровням развития: высокий, средний и низкий.

Высокий уровень развития – на поставленный вопрос кадет дает полный,

****

исчерпывающий ответ, соответствующий своему возрасту; выполняет практическое задание без ошибок.

Средний уровень развития – отвечает с помощью наводящих вопросов, ответ не полный, практические задания выполняет с небольшими недочетами и ошибками.

Низкий уровень – кадет путает понятия, ответ дать затрудняется, не выполняет практическое задание.

Метапредметные и личностные результаты освоения программы оцениваются также по трем уровням в процессе наблюдений за кадетами в ходе занятий, массовых мероприятий.

Разделы.	Задания кадетам.	Методика.
Вводное занятие	1. Расскажите о мерах безопасности и профилактики травматизма? 2. Расскажите по картинке строение и функции организма человека? 3. Расскажите об особенностях питания и гигиены человека, занимающегося рукопашным боем; о режиме дня, двигательном режиме, режиме тренировок?	Работа с раздаточным материалом и устный ответ
Общефизическая подготовка	1.Продемонстрируйте гимнастические упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях и т.д.). 2.Продемонстрируйте элементы спортивной борьбы (приседание, повороты, наклоны с партнером на плечах, либо с партнером тяжелее на 9-10 кг.; поднимание партнера с захватом туловища сзади стоя и на четвереньках).	Практическое занятие. Проводится в спортивном зале. Кадеты наглядно демонстрируют знания.
Специальная физическая подготовка	1.Продемонстрируйте комплекс упражнений по специальной физической подготовке. 2.Расскажите по картинке, что означают обозначения языковых жестов спецназа.	Практическое занятие. Проводится в спортивном зале/на строевом плацу. Кадеты наглядно демонстрируют знания. Работа с демонстрационным материалом и устный ответ.
Основы техники рукопашного боя	1.Расскажите технику безопасности при выполнении приемов рукопашного боя. 2.Продемонстрируйте приемы самостраховки. 3.Продемонстрируйте броски (броски с опрокидыванием (действиями ног, броски с подсадом бедра сзади, подсечка в темп шагов, бросок с захватом за ногу снаружи, бросок с захватом пятки изнутри и	Устный ответ Практическое занятие. Кадеты наглядно демонстрируют знания и умения

****

	т.д.), кувырки, падения, подъем разгибом.	

2.4.Методические материалы

Конспекты занятий:

- «Меры безопасности и профилактики травматизма»
- «Изучение строения и функций организма человека»,
- «Изучение особенностей питания и гигиены человека, занимающегося рукопашным боем»
- «Изучение режима дня, двигательного режима, режима тренировок»

Методические разработки:

- раздаточный материал «Техника безопасности»,
- раздаточный материал «Язык жестов спецподразделений»,
- видео-материал (показательные выступления спецподразделений),
- диагностические материалы: опросники по всем разделам программы и др.

2.5 Список литературы

Используемая литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». КонсультантПлюс. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Федеральный закон №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 07 2020 г. - Официальный интернет-портал правовой информации. http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007310075
3. Национальный проект «Образование» (Утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018г.№10) - https://pstu.ru/files/2/file/fpkp/gos/2019/Nacionalniyi_proekt_«Obrazovanie».pdf
4. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование». Реализация с 01.01.2021 г. ((Утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 г. №10) – http://www.lms.eduportal44.ru/NewKoiro/obrazov_det/SiteAssets/SitePages/Vospitatelnay%20rabota/ФП%20Патриотическое%20воспитание%20граждан_проект.pdf
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г № 467) – ГарантРу https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73078052/
6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р. http://static.government.ru/media/files/LkiAgAELFrlG0oAFgKCjKdAWdi6jbZU5.pdf
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196) – Гарант.Ру https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/
8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, (Приказ Министерства образования и науки

****

Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816) – Гарант. Ру https://base.garant.ru/71770012/

9. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.09.2020 № 2 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20). – Гарант.Ру https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые). Письмо Минобрнауки РФ 09-3242 от 18.11.2015 г. – Законы, кодексы и нормативно-правовые акты российской федерации. https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242-o-napravlenii/.

11. Буданов А. В. Обучение кадет тактике и методам обеспечения личной безопасности. М., 1997.

12. Папкин А. И. Личная безопасность. М. Академия МВД России, 1996.

13. Туманов В. Д. Психология готовности сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях. Домодедово, 1996.

14. Столяренко А. М., Карпов В. С. Морально-психологическое обеспечение деятельности личного состава при чрезвычайных обстоятельствах. М.: Академия управления МВД России, 1998.

15. Антонов А Б, Балашов В. Г. Основы обеспечения безопасности личности, общества и государства. М., 1996.

16. Котик М. А. Психология и безопасность. М., 1981 Полянский Э. М. Формула безопасности. М., 1991.

17. Цвелюк Г. Е Школа безопасности: Пособие по выживанию. М., 1996.

18. Котенев И. О. Психологические последствия воздействия чрезвычайных обстоятельств на личный состав М., 1994,

19. Бэскинд Э. Энциклопедия личной безопасности М., 1994.

20. Лебедев В. А. Личность в экстремальных условиях. М., 1987.

21. Бондаревский И.И. Специальная тактика. Учебник. - М: ЦОКР МВД России, 2005.

22. Казинский Н.Е. Тактико-специальная подготовка. Учебник. – М: ДКО МВД России, 2007.

****

2.6. Календарно-учебный график

1. Продолжительность учебного года:

- Сентябрь – набор группы, вводная беседа;
- начало учебного года по программе – 8 сентября;
- окончание учебного года – 25 мая.

2. Количество учебных недель – 34
   Количество часов – 204
3. Занятия в объединении проводится в соответствии с расписанием занятий.
4. Продолжительность занятий для учащихся – 40 мин
5. Итоговая диагностика по программе проводится в декабре, мае.

№ п/п	Месяц	Число	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место занятия	Форма контроля
1.				Лекция	**4**	Изучение мер безопасности и профилактики травматизма. Изучение строения и функций организма человека. Изучение особенностей питания и гигиены человека, занимающегося рукопашным боем. Изучение режима дня, двигательного режима, режима тренировок.	Учебный класс	Беседа, устный опрос
2.				Лекция	**17**	Изучение отличительных особенностей техники бега на короткие и длинные дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Изучение техники подтягивания на перекладине, сгибания рук в упоре на брусьях, поднимания ног	Стадион, Спортзал	Беседа, устный опрос

****

						до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазания по канату с помощью ног, подтягивания на перекладине за 2 минуты, сгибания рук в упоре лежа за 2 минуты, сгибания туловища лежа на спине за 2 минуты, сгибания рук в упоре лежа максимальное количество раз, подъема переворотом, выхода на одну и на две руки на перекладине, лазания по канату с ногами и без, снаряда «Змейка», статической и динамической растяжки, техники пластунской подготовки, приседания, поворотов, наклонов с партнером на плечах, либо с партнером тяжелее на 9-10 кг., поднимания партнера с захватом туловища сзади стоя и на четвереньках.		
3.				ПЗ	**46**	Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Упражнения на пресс. Приседания с	Стадион, Спортзал	Анализ выполнения практического задания

****

						партнером. Бег: 100 м., 1000 м, 3000 м., 5000 м.		
4.				Лекция	**14**	Изучение приемов и способов развития скоростно-силовых качеств скоростной выносливости ловкости. Изучение языка жестов спецподразделений для передвижения и маневрирования		Беседа, устный опрос
5.				ПЗ	**42**	Отработка комплекса упражнений по специальной физической подготовке.	Стадион, Спортзал	Анализ выполнения практического задания
6.				Лекция	**16**	Изучение основ техники рукопашного боя. Классификация. Изучение приемов самостраховки.	Стадион, Спортзал	Беседа, устный опрос
7.				ПЗ	**46**	Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением и нейтрализации усилий; Отработка расположения противников – симметричные, защитные, ассиметричные – для атаки. Отработка способов преследования противника, перехода в борьбу лежа	Стадион, Спортзал	Анализ выполнения практического задания

****

8.				ПЗ	**7**	Итоговое занятие	Стадион, Спортзал	Наблюдение, беседа, тесты/ устный опрос
9.				ПЗ	**12**	Итоговое занятие. Сдача зачетов на право ношения шеврона «Пересвет» и дуговой нашивки «Нет задач невыполнимых!» согласно Положению. Подведение итогов учебного года.	Стадион, Спортзал	Анализ выполнения практического задания

****