

**Клочков
Игорь
Александрович**

Digitally signed by Клочков Игорь Александрович
DN: C=RU, S=Волгоградская область,
Т=заместитель директора по воспитательной
работе, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
К.И.НЕДОРУБОВА", CN=Клочков
Игорь Александрович
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2026.10.08 13:29:47+03'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА К.И.НЕДОРУБОВА"**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора ГКОУ «Казачий
кадетский корпус имени К.И.Недурубова»
от 27 августа 2026 года № 195

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Прикладное казачье боевое искусство»
Возраст учащихся 12 - 17 лет
Срок реализации программы 1 год**

Разработчик программы:
Русаков Олег Николаевич,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2026

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Прикладное казачье боевое искусство» предназначена для учащихся в возрасте от 12 до 17 лет, проявляющих интерес к военно-патриотическому воспитанию, казачьему мастерству и творчеству. Программа сочетает освоение традиционных казачьих боевых приёмов с развитием физических качеств и формированием ценностных ориентиров, основанных на историко-культурном наследии российского казачества.

В результате обучения дети научатся:

- Владеть базовыми приёмами прикладного казачьего боевого искусства;
- Выполнять элементы строевой и тактической подготовки;
- Применять навыки владения традиционным казачьим снаряжением;
- Соблюдать кодекс казачьей чести и этику взаимодействия в коллективе;
- Понимать историко-культурный контекст казачьих боевых традиций;
- Планировать и анализировать собственную тренировочную нагрузку;
- Участвовать в показательных выступлениях и военно-спортивных мероприятиях.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

программы состоит в том, что в настоящее время молодые люди стали уделять внимание изучению истории родной земли и традиций казаков, а также сознательной подготовке к службе в Российской Армии, своему физическому развитию.

Таким образом, программа направлена на оздоровление и нравственное воспитание обучающихся, выработку целеустремленности, решительности и сознательности.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены традиции Донского казачества и в традиционную боевую подготовку казаков конкретизировано интегрирована ограниченная военно-прикладная подготовка спецподразделений. В то же время в обучение расширено включены элементы прикладной самозащиты, овладение которыми позволит обучающимся эффективно противостоять хулиганским насильственным действиям.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в данном возрасте в психологии мальчиков прослеживаются мотивы учительского одобрения и соперничество со сверстниками, а также романтизация военной службы и военной атрибутики. С 12 до 17 лет в среднем у подростков формируется стойкое устремление к идентификации себя с какой-либо социальной группой, поэтому особое внимание уделяется видимым знакам различия, военной форме, ритуалам и другим атрибутам. Мини-лекции, проводимые перед тренировками, позволяют непосредственно влиять на формирование мировоззрения учащихся. Групповая работа, в данном случае, является наиболее предпочтительной, так как провоцирует обучающихся к более сознательному достижению наивысших результатов. Так же формами итогового контроля в данном курсе является несоревновательная форма вольного боя по схеме «Двое против одного» в полной защите и с контролем времени. А также сдача нормативов по физической готовности к условиям прикладного боя (армейского образца). Это позволяет учащимся применять обретенные навыки и способности в условиях автономности и непредсказуемости, а также неподготовленной ситуации.

Цель программ: развивать навыки контроля над собственным телом. Обучить практическими навыками военно-прикладного боя и самообороны. Также обучить

владению традиционным казачьим оружием: шашкой и нагайкой. Сформировать мировоззрение учащихся на основе нравственных понятий и качеств настоящего воина. Подготовить юношей к службе в рядах Российской армии, дав навыки владения армейским стрелковым оружием.

Задачи: Личностные (воспитательные):

- воспитывать уважение к казачьим воинским традициям и исторической памяти;
- формировать дисциплину, исполнительность за личную и групповую безопасность;
- воспитывать уважительное отношение к наставнику и страшим, культуру общения в коллективе;
- закладывать основы патриотизма и гражданской позиции через прикладную культуру казачества;
- формировать осознание отношения к силе и навыкам: «сила - для защиты, а не для нападения».

Метапредметные (развивающие):

- развить общий уровень физической подготовленности учащихся;
- совершенствовать силовые качества и быстроту реакции;
- развивать пространственную ориентацию и чувство дистанции;
- развивать оперативное мышление;
- развивать самоконтроль, эмоциональную устойчивость и умение управлять стрессом.

Предметные (обучающие):

- Обучить учащихся комплексу быстрой разминки «На 16-ть счетов»;
- Обучить учащихся основам пластунской подготовки, самостраховки при падении, передвижениям в условиях разведки и маскировки. Обучить учащихся также приемам падения с оружием и ударам в падении по противнику (спецакробатике);
- Обучить начальной технике самообороны;
- Обучить основам массажа, гигиены, первой медицинской самопомощи
- Обучить владению стрелковым оружием (АК-74 и ПМ) в условиях рукопашного и огневого столкновения (спец акробатика с оружием, техника выхватывания и изготовки к бою).

Возраст учащихся

Программа «Прикладное казачье боевое искусство» направлена для кадет в возрасте от 12 до 17 лет. Дети данной возрастной группы обладают достаточными физическими возможностями и умственным развитием. При реализации программы также учитывается повышенная любознательность подростков данного возраста, их интерес к военной атрибутике, желание быть сильным и походить на героев военных событий, а также склонность к занятиям экстремальными видами спорта и естественная состязательность.

Сроки реализации программы: один год обучения, в год 136 часов.

Формами организации деятельности: групповая (фронтальная).

Формы обучения: занятия по данной образовательной программе состоят из

теоретической и практической частей. Причем практическая часть является основной и занимает большее время (как основной курс программы). Форму занятий можно определить как активную деятельность детей под контролем тренера-преподавателя.

Режим занятий: группа из 10 человек, 4 часа в неделю (занятия 2 раза в неделю по 2 часа); один академический час - 40 минут, перемена 10 минут.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения обучающиеся в конце учебного года овладеют необходимой системой знаний, умений и навыков.

В рамках освоения базового уровня каждый обучающийся

будет знать:

– славную боевую историю казаков и казачьи традиции в воспитании молодых воинов;

– основы тактики и способы ведения боя с использованием традиционного казачьего и стрелкового оружия;

– основы массажа и гигиены, здорового образа жизни.

будет уметь:

– обороняться в рукопашном бою;

– контролировать собственное тело;

– владеть системой спецакробатики и самостраховки при падении с оружием и без оружия, при разведке и маскировке на местности;

– проводить быструю разминку «На 16-ть счетов»;

– владеть методами изготровки к бою с использованием стрелкового оружия АК-74 и ПМ, уметь разбирать и собирать оружие, укладываясь в армейские нормативы;

– выполнять начальные армейские нормативы по физической подготовке.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по (например, по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов освоения программы: промежуточный контроль проводится тренером-преподавателем в индивидуальной форме, итоговый контроль – сдача в конце учебного года Квалификационного экзамена на право ношения Жетона группы «Штурм».

2. Учебный план программы

Наименование раздела, тема	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Модуль № 1. Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	2	2	0
Модуль № 2. Физическая и акробатическая подготовка	26	0	26
Модуль № 3. Техника самообороны	58	0	58
Модуль № 4. Владение традиционным казачьим оружием	36	0	36
Модуль № 5. Огневая подготовка	6	0	6
Модуль № 6. Основы медицинских знаний и гигиена	4	2	2
Модуль № 7. История воинских традиций и философия	4	4	0
ИТОГО	136	8	128

3. Учебно-тематический план

3.1. УТП программы состоит из одного базового уровня освоения. Содержание каждого уровня построено на модульном принципе. Структурной единицей учебного модуля являются темы. В реализации программы применяется поэтапная технология обучения от «простого» к «сложному».

Номер и наименование модуля	Трудоемкость (часов)		
	Всего	Теория	Прак-тика
Модуль № 1. «Вводное занятие».	2	2	0
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	1	0
Тема 2. Цели и задачи программы. Знакомство с казачьими боевыми традициями. Требования к форме и снаряжению	1	1	0
Модуль № 2. «Физическая и акробатическая подготовка»	26	0	26
Тема 1. Общефизическая подготовка (ОФП): сила, выносливость, гибкость	6	0	6
Тема 2. Спецакробатика. Пластунская подготовка: кувырки, перекаты, самостраховка, бесшумное передвижение	16	0	16
Тема 3. Разминочный комплекс на 16 счетов: отработка и выполнение в потоке	4	0	4
Модуль № 3. «Техника самообороны»	58	0	58
Тема 1. Основы самообороны: стойки, передвижения, дистанции, захваты	6	0	6
Тема 2. Защита от захватов за руки, одежду, волосы	10	0	10
Тема 3. Защита от ударов руками и ногами: блоки, уклоны, отходы	10	0	10
Тема 4. Освобождение от обхватов корпуса спереди и сзади	8	0	8
Тема 5. Болевые приёмы и удержания (основы борьбы лёжа)	8	0	8
Тема 6. Использование подручных средств в самообороне	6	0	6
Тема 7. Тактические связки: защита — бросок — удержание	6	0	6
Тема 8. Комплексные задания. Учебные схватки	4	0	4
Модуль № 4. «Владение традиционным казачьим оружием»	36	0	36
Тема 1. Фланкировка пашкой: базовые элементы (восьмёрки, перевороты, перебросы)	12	0	12
Тема 2. Рубка лозы: постановка удара, точность, сила	8	0	8
Тема 3. Владение нагайкой: базовые элементы, удары, связки	10	0	10
Тема 4. Комбинации с оружием и показательные связки для выступлений	6	0	6
Модуль № 5. «Огневая подготовка»	6	0	6
Тема 1. Разборка и сборка ММГ АК-74	3	0	3
Тема 2. Разборка и сборка ММГ ПМ. Изготовка и применение	3	0	3
Модуль № 6. «Основы медицинских знаний и гигиены».	4	2	2

Тема 1. Анатомия человека. Гигиена и самомассаж	2	1	1
Тема 2. Первая медицинская помощь: остановка кровотечения, повязки, иммобилизация	2	1	1
Модуль № 7. «История воинских традиций и философии».	4	4	0
Тема 1. История казачьих воинских традиций. Выдающиеся казацкие военачальники	2	2	0
Тема 2. Философия казачьего воина: кодекс чести, долг, дисциплина, братство	2	2	0
Итого за второй год обучения:	136	8	128

4. Содержание программы

Модуль №1. «Вводное занятие» (2 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях (1 ч, теория) Правила поведения в спортивном зале и на тренировочной площадке. Требования к форме одежды и спортивной обуви. Запрет на занятия в украшениях, часах, цепочках. Правила обращения с учебным оружием (макеты шашки, нагайки, ММГ АК-74 и ПМ) — запрет на самостоятельное использование без преподавателя, проверка исправности, правильная передача из рук в руки. Поведение при работе в парах — контролируемый темп, запрет на болевые приёмы без разрешения. Действия при травме — немедленно сообщить преподавателю. Пожарная безопасность в спортзале и на площадке. Первичный осмотр — проверка состояния здоровья, выявление противопоказаний.

Тема 1.2. Цели и задачи программы. Знакомство с казачьими боевыми традициями. Требования к форме и снаряжению (1 ч, теория) Цель программы — освоение прикладных казачьих боевых искусств, физическое и духовно-нравственное воспитание кадет на основе традиций российского казачества. Задачи: обучение технике самообороны, фланкировке и рубке шашкой, владению нагайкой, акробатике и пластунской подготовке, основам огневой подготовки, первой помощи. Краткий обзор истории казачьих боевых традиций — от запорожских и донских казаков до казачьих войск в составе Российской армии. Требования к форме — спортивная одежда для тренировок, казачья форма для показательных выступлений и мероприятий. Требования к снаряжению — учебное оружие (деревянные макеты шашки, тренировочные нагайки), ММГ автомат и пистолет. Режим занятий — 2 раза в неделю по 2 академических часа. Требования к посещаемости и дисциплине.

Модуль №2. «Физическая и акробатическая подготовка» (26 часов)

Тема 2.1. Общефизическая подготовка (ОФП): сила, выносливость, гибкость (6 ч, практика) Силовая подготовка: отжимания от пола (3×15), подтягивания на перекладине (подходы до отказа), приседания (3×20), выпады (3×10 на каждую ногу), упражнения на пресс — подъём туловища (3×20), « планка » (удержание 30–40 секунд). Упражнения с партнёром — переноска на спине (3×15 м), приседания с

партнёром на плечах (3×10), перетягивание в парах. Выносливость: бег в равномерном темпе 5–8 минут, переменный бег (бег 100 м / шаг 100 м, 4–5 повторений), прыжки со скакалкой (3×40 секунд). Гибкость: наклоны вперёд из положения стоя и сидя, шпагаты продольный и поперечный (с опорой), махи ногами у гимнастической стенки, вращения туловищем, упражнения на подвижность плечевых и тазобедренных суставов. Контроль пульса до и после нагрузки.

Тема 2.2. Спецакробатика. Пластунская подготовка: кувырки, перекаты, самостраховка, бесшумное передвижение (16 ч, практика) Самостраховка: падение вперёд с группировкой — руки вперёд, подбородок к груди. Падение назад на лопатки — группировка, удар руками по ковру. Падение на правый и левый бок — рука вдоль туловища, шлёпок ладонью, ноги согнуты. Кувырок вперёд через плечо — из упора присев, группировка, перекат, выход в упор присев. Кувырок назад через плечо. Серия кувырков вперёд — 3 подряд. Кувырок через препятствие (набивной мяч, гимнастическая палка). Кувырок с выходом в стойку на лопатках. Перекаты в сторону — из упора присев, перекат через спину, выход. Стойка на лопатках — из положения лёжа, удержание 5–10 секунд. Гимнастический мост — прогиб с упором на руки и ноги. Пластунская подготовка: передвижение лёжа на животе — «по-пластунски», подтягивание на руках, работа ногами. Бесшумное передвижение в полуприседе и низком приседе — постановка стопы с носка, контроль дыхания. Перекат в сторону из положения лёжа — бесшумно, с контролем положения. Вставание из положения лёжа — быстро и бесшумно, с переходом в низкую стойку. Связка: бесшумное передвижение → перекат → кувырок → вставание в стойку. Упражнения на координацию — ходьба по гимнастической скамейке, стойка на одной ноге с закрытыми глазами, «ласточка».

Тема 2.3. Разминочный комплекс на 16 счетов: отработка и выполнение в потоке (4 ч, практика) Комплекс из 16 упражнений, выполняемых на каждый счёт: 1–2 — наклоны головы вперёд-назад, 3–4 — повороты головы вправо-влево, 5–6 — круговые движения плечами вперёд, 7–8 — круговые движения прямыми руками назад, 9–10 — наклоны туловища вперёд с касанием пола, 11–12 — повороты туловища вправо-влево, 13–14 — выпад вправо-влево, 15–16 — прыжки на месте с хлопком над головой. Отработка каждого упражнения отдельно — техника, амплитуда, дыхание. Соединение в связку — выполнение в потоке без пауз. Выполнение комплекса в разном темпе — медленно (разминка), средне (отработка), быстро (на скорость). Выполнение под счёт преподавателя и самостоятельно. Контроль — слитность, синхронность в группе, правильность техники.

Модуль №3. «Техника самообороны» (58 часов)

Тема 3.1. Основы самообороны: стойки, передвижения, дистанции, захваты (6 ч, практика) Стойки: фронтальная — ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки перед собой. Левосторонняя и правосторонняя боевая стойка — одна нога впереди, руки защищают голову и корпус. Низкая стойка — для защиты и перехода в бросок. Смена стоек по сигналу. Передвижения: шаг вперёд, назад, в

сторону, приставной шаг, скользящий шаг. Сочетание передвижений со сменой стойки. Дистанции: дальняя (вне досягаемости), средняя (доступна ударом руки), ближняя (захват и борьба). Захваты: за рукав, за воротник, за корпус, за руку. Двойной захват. Смена захватов — быстрый переход без потери контакта. Отработка захватов в парах — один предлагает, второй хватает. Принципы самообороны: оценка ситуации, сохранение дистанции, использование силы противника. Правовые основы необходимой обороны — статья 37 УК РФ в доступной форме: право на защиту, соразмерность. Правило «защитился — отошёл — сообщил».

Тема 3.2. Защита от захватов за руки, одежду, волосы (10 ч, практика) Освобождение от захвата за кисть — рывок в сторону с поворотом руки, выкручивание кисти наружу. От захвата за предплечье — давление на тыльную сторону кисти противника, отжимание вниз. От захвата за обе руки — рывок обеими руками вверх-в стороны, отход. От захвата за запястье двумя руками — круговое движение кистью, выкручивание. От захвата за воротник — накрытие кисти противника своей рукой, поворот туловища, выкручивание. От захвата за рукав — отжимание руки противника вниз с рывком на себя. От захвата за отворот груди — сближение, давление предплечьем на руку, рывок. От захвата за волосы — накладывание обеих рук на кисть противника, прижимание к голове, поворот, выкручивание. Отработка в парах с постепенным усилением сопротивления. Выполнение на скорость — освобождение за 2–3 секунды. Связки: освобождение → отход; освобождение → бросок.

Тема 3.3. Защита от ударов руками и ногами: блоки, уклоны, отходы (10 ч, практика) Защита от прямого удара кулаком — уклон в сторону (голова уходит с линии удара), отход назад, встречный захват руки. Защита от бокового удара — блок предплечьем (рука согнута, предплечье вертикально), отход. Защита от удара снизу — отведение руки в сторону, отход. Защита от удара ногой снизу — отход, захват ноги, бросок. Защита от кругового удара ногой — блок голенью или предплечьем, отход. Принцип: уклониться — захватить руку или ногу — выполнить бросок или отход. Ударная техника не применяется — только защитные действия. Отработка в парах в медленном темпе, затем с ускорением. Серии: защита от двух ударов подряд — прямой → боковой, прямой → снизу. Упражнения на реакцию — блок по зрительному сигналу. Контроль — безопасность, контролируемый темп, отсутствие контакта.

Тема 3.4. Освобождение от обхватов корпуса спереди и сзади (8 ч, практика) От обхвата корпуса спереди под руки (руки свободны) — разжатие замка, давление на кисти противника, отведение рук в стороны. От обхвата спереди с руками противника (руки зажаты) — опускание центра тяжести, приседание, рывок руками вверх, выход. От обхвата спереди с использованием подбородка — упор подбородком в плечо или ключицу, отжимание головы. От обхвата корпуса сзади под руки — поворот в сторону, захват руки противника, выкручивание. От обхвата сзади поверх рук — приседание, опускание центра тяжести, захват ноги, бросок. От обхвата за талию сзади — рывок руками вниз, приседание, поворот. Отработка в парах — один обхватывает, второй освобождается. Сочетание

освобождения с броском: освобождение от обхвата → бросок через бедро. Сочетание с отходом: освобождение → отход на безопасную дистанцию. Контроль — безопасность, контролируемое усилие.

Тема 3.5. Болевые приёмы и удержания (основы борьбы лёжа) (8 ч, практика) Удержание сбоку — положение тела сбоку от партнёра, захват рукава и воротника, распределение веса. Удержание со стороны головы — давление грудью, захват. Удержание верхом — обхват, давление всем телом. Фиксация удержания 10–15 секунд. Переходы между удержаниями: сбоку → верхом → со стороны головы — непрерывно. Освобождение от удержания сбоку — отжимание, поворот, выход. Освобождение от удержания со стороны головы — мост, переворот. Болевые приёмы на руки: рычаг локтя — перегибание в локтевом суставе при удержании. Узел — выкручивание руки. Отработка на манекене и в парах с осторожностью — партнёр сдаёт (хлопок по коврику) при болевом ощущении. Контроль — мгновенное отпускание при сдаче. Связка: удержание → болевой приём.

Тема 3.6. Использование подручных средств в самообороне (6 ч, практика) Принципы использования подручных средств: палка, ремень, куртка, сумка, ключи. Использование палки — блоки от ударов, тычковые удары (имитация), отбивание захвата. Использование ремня или шарфа — обматывание руки противника, рывок, выкручивание. Использование куртки или полотенца — набрасывание на руки противника, захват, рывок. Использование сумки — блок, отведение, бросок. Использование ключей — давление на болевые точки кисти при захвате. Отработка в парах с имитацией подручных средств. Ситуационные задания: защита от захвата с использованием подручного средства → бросок → отход. Правило — подручное средство не заменяет технику, а дополняет. Контроль — безопасность, отсутствие реальных ударов.

Тема 3.7. Тактические связки: защита — бросок — удержание (6 ч, практика) Связка «защита от захвата за руку → бросок через бедро → удержание сбоку». Связка «защита от удара → захват руки → бросок через бедро → удержание». Связка «освобождение от обхвата сзади → подсечка → удержание». Связка «защита от захвата за одежду → выкручивание руки → бросок → болевой». Отработка связок в парах — партнёр атакует заданным действием, защищающийся выполняет связку целиком. Отработка на скорость и слитность — без пауз между элементами. Выполнение в ситуационных условиях — защита от двух атак подряд. Тренировка быстроты переключения — от защиты к броску и от броска к удержанию. Контроль — техника, самостраховка, безопасность.

Тема 3.8. Комплексные ситуационные задания. Учебные схватки (4 ч, практика) Ситуационные задания: защита от трёх видов атаки подряд — захват → удар → обхват. Ситуации «на улице»: защита от толчка, от захвата за одежду с броском, от обхвата сзади. Ролевые ситуации — «нападающий» и «защищающийся» по сценарию. Учебные схватки — 1 минута в парах с заданным условием: один атакует (захваты, лёгкие удары в защитной экипировке), второй защищается и контратакует. Смена ролей. Оценка по критериям: техника защиты,

быстрота реакции, результативность контратаки, безопасность. Разбор схваток — индивидуальные рекомендации.

Модуль №4. «Владение традиционным казачьим оружием» (36 часов)

Тема 4.1. Фланкировка шашкой: базовые элементы (12 ч, практика) Инструктаж по технике безопасности при работе с макетом шашки. Правильный хват рукояти — большой палец сверху, указательный вдоль рукояти, остальные плотно обхватывают. Исходное положение — шашка в правой руке, клинок вниз вдоль правой ноги. Базовые элементы: «восьмёрка» — вращение клинком по траектории «8» справа и слева от тела. Восьмёрка с переменной направления — по сигналу. Переворот клинка — лезвие вверх, лезвие вниз. Переброс шашки за спину — мах назад с переводом клинка за спину, возврат вперёд. «Мельница» — круговое вращение шашкой над головой и вдоль тела. Удары сверху, справа, слева, снизу — постановка траектории. Отработка каждого элемента отдельно — по 20–30 повторений. Соединение элементов в связку: восьмёрка → переворот → переброс → удар. Выполнение на месте и в движении — шаг вперёд, шаг назад с фланкировкой. Контроль — хват, траектория, амплитуда, безопасность окружающих.

Тема 4.2. Рубка лозы: постановка удара, точность, сила (8 ч, практика) Постановка удара шашкой: исходное положение, замах, удар по воображаемой цели, возврат в исходное положение. Траектория удара — сверху вниз по диагонали, справа налево и слева направо. Удар горизонтальный — справа и слева. Удар снизу вверх. Точность удара — попадание в обозначенную зону (отмеченная точка на макете или мишени). Сила удара — использование веса тела, шаг в момент удара, работа бедром. Рубка лозы — выполнение ударов по вертикально закреплённым предметам (ветки, стебли, пенопластовые мишени). Оценка — чистота сечения (ровный срез), точность попадания, сила. Серия ударов: 3 удара подряд — сверху, справа, слева. Рубка в движении — шаг вперёд с ударом, серия из 3–4 ударов. Контроль — техника, безопасность, контроль клинка после удара.

Тема 4.3. Владение нагайкой: базовые элементы, удары, связки (10 ч, практика) Инструктаж по технике безопасности при работе с нагайкой. Устройство нагайки — рукоять, плетё, «заспинник» (металлическое кольцо в конце). Хват рукояти — плотный, рука в средней трети. Исходное положение — нагайка в правой руке вдоль ноги. Базовые элементы: вращение нагайкой сбоку — по кругу вправо и влево. Вращение над головой. Восьмёрка — поочерёдное вращение справа и слева. Удар сверху — замах назад, удар вперёд-вниз. Удар сбоку — замах в сторону, удар по горизонтали. Удар снизу — замах вниз, удар вверх. «Шлепок» — удар нагайкой по земле с резким звуком. Переброс за спину — мах назад, возврат вперёд. Отработка каждого элемента по 20–30 повторений. Соединение в связку: вращение → удар → вращение → переброс. Выполнение на месте и в движении. Контроль — хват, траектория, дистанция до партнёра, безопасность.

Тема 4.4. Комбинации с оружием и показательные связки для выступлений (6 ч, практика) Комбинации с пистолетом: восьмёрка → переворот → удар сверху → переборос за спину → удар сбоку. Выполнение в движении — 3–4 шага с серией элементов. Комбинации с нагайкой: вращение → удар сверху → шлепок → удар сбоку → переборос. Показательные связки для выступлений: связка с пистолетом (30 секунд) — выполняется под музыку или под счёт, с переходами и остановками в эффектных позах. Связка с нагайкой (30 секунд) — с вращениями, ударами и шлепками. Парные показательные выступления — два кадета выполняют синхронно одни и те же элементы. Групповое выступление — 4–6 кадет в строю, синхронная фланкировка. Отработка для выступлений на мероприятиях корпуса: День казачества, посвящение в кадеты, парад. Контроль — синхронность, зрелищность, техника, безопасность.

Модуль №5. «Огневая подготовка» (6 часов)

Тема 5.1. Разборка и сборка ММГ АК-74 (3 ч, практика) Инструктаж по технике безопасности при обращении с ММГ. Правила обращения: проверка оружия, правильный хват, запрет на наведение даже макета на человека. Изучение устройства АК-74: основные части — ствол со ствольной коробкой, газовая трубка, крышка ствольной коробки, затворная рама с затвором, возвратный механизм, магазин, цевьё, приклад. Неполная разборка в порядке: отделение магазина, выколотка шомпола, отделение крышки ствольной коробки, извлечение возвратного механизма, извлечение затворной рамы с затвором, отделение затвора от затворной рамы, отделение газовой трубки. Сборка — в обратном порядке. Отработка каждого этапа отдельно, затем — целиком на время. Контроль — правильность порядка, аккуратность, время разборки и сборки.

Тема 5.2. Разборка и сборка ММГ ПМ. Изготовка и прицеливание (3 ч, практика) Инструктаж по технике безопасности. Изучение устройства ПМ: основные части — рамка со стволом, затвор, затворная задержка, магазин, боевая пружина. Неполная разборка: отделение магазина, снятие затвора с рамки, отделение затворной задержки. Сборка — в обратном порядке. Отработка на время. Изготовка к стрельбе: положение стоя, хват пистолета двумя руками, прицеливание — совмещение мушки и целика с целью. Положение лёжа — изготовка с упором на локти. Отработка прицеливания — удержание ровной мушки, контроль дыхания, плавный спуск. Сухое нажатие на спуск — без рывка. Контроль — правильность изготовки, устойчивость прицеливания, время разборки и сборки.

Модуль №6. «Основы медицинских знаний и гигиена» (4 часа)

Тема 6.1. Анатомия человека. Гигиена и самомассаж (2 ч, теория — 1 ч, практика — 1 ч)

Теория: Основы анатомии — строение опорно-двигательного аппарата: кости, суставы, мышцы. Основные мышечные группы: руки (бицепс, трицепс, предплечье), ноги (бедро, голень, стопа), туловище (пресс, спина). Сердечно-сосудистая система — сердце, сосуды, пульс. Дыхательная система — лёгкие, дыхание при нагрузке. Гигиена физической культуры: режим дня, питание,

питьевой режим, уход за телом, стирка формы. Самомассаж — назначение, основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание. Противопоказания к массажу. Профилактика травм — разминка, растяжка, дозирование нагрузки.

Практика: Выполнение приёмов самомассажа: поглаживание мышц ног — от стопы к бедру, растирание голени, разминание бедра. Самомассаж рук — растирание предплечья, разминание плеча. Самомассаж шеи и плеч — поглаживание, круговые движения. Самомассаж спины — растирание поясницы, поглаживание. Продолжительность — 5–7 минут после тренировки. Контроль пульса и самочувствия после самомассажа.

Тема 6.2. Первая медицинская помощь: остановка кровотечения, повязки, иммобилизация (2 ч, теория — 1 ч, практика — 1 ч)

Теория: Виды кровотечений: капиллярное, венозное, артериальное. Признаки каждого вида. Первая помощь при капиллярном — обработка, повязка. При венозном — давящая повязка. При артериальном — жгут выше места кровотечения, время наложения записать. Виды повязок: круговая, спиральная, крестообразная. Правила наложения повязок — стерильность, фиксация. Иммобилизация — фиксация конечности при переломе с помощью подручных средств (доски, палки, ремни). Первая помощь при ушибах — холод, покой. При растяжениях — холод, фиксация. При обмороке — положение с поднятыми ногами, доступ свежего воздуха. Вызов скорой помощи — номер 103, 112.

Практика: Наложение круговой повязки на предплечье. Наложение давящей повязки на голень. Наложение жгута на бедро (имитация) — с отметкой времени. Иммобилизация предплечья с использованием палки и ремня. Иммобилизация голени. Отработка вызова скорой помощи — сообщение адреса, характера травмы, состояния пострадавшего. Контроль — правильность наложения, фиксация, время.

Модуль №7. «История воинских традиций и философия» (4 часа)

Тема 7.1. История казачьих воинских традиций. Выдающиеся казахи военачальники (2 ч, теория) Происхождение казачества — вольные люди на южных рубежах Руси. Запорожские, донские, терские, кубанские, уральские казаки. Казачьи войска в составе Российской армии — иррегулярные и регулярные части. Казачья тактика — разведка, засады, набег, конные атаки. Вооружение казака — шашка, пика, нагайка, огнестрельное оружие. Казачья форма и снаряжение — кубанка, черкеска, газыри, шаровары, португез. Выдающиеся казахи военачальники: Ермак Тимофеевич — покорение Сибири. Платов Матвей Иванович — атаман Войска Донского, герой 1812 года. Бакланов Яков Петрович — герой Кавказской войны. Краснов Пётр Николаевич — генерал, историк казачества. Казачьи традиции в Волгоградской области — донское казачество, история казачьих станиц региона. Казачьи кадетские корпуса — преемственность традиций.

Тема 7.2. Философия казачьего воина: кодекс чести, долг, дисциплина, братство (2 ч, теория) Казачий кодекс чести — основные принципы: верность Отечеству, верность присяге, верность казачьему братству. Почитание старших —

уважение к старикам, атаманам, наставникам. Защита слабых — долг казака защищать семью, женщин, детей, стариков. Правдивость — казак не лжёт, слово казака крепко. Смелость — казак не боится трудностей и опасностей. Дисциплина — подчинение приказам, соблюдение устава, порядок в быту. Братство — взаимовыручка, поддержка товарищей в бою и в мирной жизни. Казачьи заповеди — не предавать, не красть, не пьянствовать. Связь философии с тренировочным процессом — дисциплина на тренировке отражает дисциплину в жизни. Уважение к преподавателю и товарищам — основа обучения. Ответственность за свои действия — на тренировке и за её пределами. Казачьи поговорки и присказки о чести и мужестве. Соотнесение казачьих ценностей с современными понятиями патриотизма и гражданственности.

5. Ресурсное обеспечение

Методическое обеспечение программы дополнительного образования «Военно-прикладное казачье боевое искусство»

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального спортивного зала, оборудованного шведской стенкой, турниками и брусьями, а также подвешенными боксерскими мешками и матами. Для занятий по программе и обеспечения должного уровня техники безопасности на занятиях необходимы следующие средства и материалы:

- массогабаритный макет АК-74 с ремнем
- пневматический пистолет-макет ПМ - МР-654К
- лапы боксерские малые (6 пар)
- лапы для рукопашного боя большие (6 шт.)
- перчатки для армейского рукопашного боя (13 пар)
- шлема для АРБ с металлическими решетками (13 шт.)
- наколенники (13пар)
- налокотники (13пар)
- перчатки снарядные (шингарды) -13 пар
- деревянные шашки (13шт.)
- учебные нагайки (13шт.)
- кнут длинный (3,5 метра)
- ножи метательные (6шт.)
- кобура наплечная (2шт.)
- защита для голени (13пар)
- аптечка первой помощи
- плакаты по анатомии человека
- пластиковые или деревянные палки (6шт.)
- макеты ножей (6шт.)
- жилеты защитные (13 шт.)
- маты напольные (10шт.)
-

6. Список литературы и интернет-ресурсов

1. Грудев М.В. Боевое искусство для жизни. – М. «АСТ». – 2026г. -234с.

2. Бурцев Г. А. Рукопашный бой. - М.: Воениздат. - 1994. – 206с.
3. Ерашов В. А. Пособие по казачьему боевому искусству/ В.А.Ерашов, В.В.Задунайский. – Ростов-на-Дону.: НПК «Гефест». - 2003. – 140с.
4. Ерашов В. А. «Русская нунчаку», или казачья нагайка. Серия «Учебный курс». – Ростов н/Д.: Феникс. - 2000. -128с.
5. Кадочников А. А. Ударная техника армейского рукопашного боя / А.А.Кадочников; худож.-оформ. А. Киричѣк. – Ростов н/Д: Феникс. - 2006. – 240с.
6. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов н/Д: Феникс. - 2005. – 238 с.
7. . Ретюнских А. И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова): методическое пособие для занимающегося русским стилем рукопашного боя/А.И.Ретюнских,С.И.Заяшников. – Новосибирск: Вестъ. - 1991. – 80с.
8. Шатунов М. В. Русская драка ногами. Энциклопедия русских единоборств. – М.: ТЕРРА-Книжный клуб. – 1999. - 224с.
9. Гуков Л. К. Пособие по классической борьбе: Методическое пособие для проф.-техн.учеб.заведений. – Мн.:Выш.школа. - 1983. – 238 с.
10. Кадочников А. А. Мой взгляд на рукопашный бой. – Ростов н/Д: Феникс. - 2005. – 128с.
11. Серебрянский Ю. Пресечение боя. – Мн.: Книжный дом. - 2007. – 448с.:
12. Кизявка К. И. Вся правда о боевых искусствах. – Ростов н/Д: Феникс. - 2006. – 112с.