

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания»

Принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ «ЦДПиПВ»
Протокол № 2
от «13» 09 2021 г.

Согласована директором

От « ____ » _____ 202_ г.

Утверждена приказом
директора МАОУ ДО «ЦДПиПВ»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА КАЗАЧЕСТВА»

Возраст детей: 10-14 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель программы:

Очиров Ефрем Жаргалович
педагог дополнительного
образования

Улан-Удэ
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа *«История и культура казачества»* (далее по тексту – Программы) предназначена для теоретической и практической подготовки учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ, с целью их подготовки к участию в деятельности объединений, осуществляющих государственно-общественное управление образованием в организациях, ориентированных на сохранение и укрепление культурно-исторических традиций казачества.

Реализация Программы может способствовать оснащению учеников знаниями и практическими умениями в области истории, духовно-нравственной культуры, народных традиций, хозяйственной деятельности, военно-патриотической, художественно-эстетической культуры казачества как самобытной народной общности и позволит представителям юного поколения сформировать объективные представления о значении казачества в судьбе России. Предлагаемая Программа направлена на развитие у детей и юношества представлений о системе жизнеопределяющих ценностей и смыслов, благодаря которым казачество, в лице своих лучших представителей, является в настоящее время достойным примером служения вере и Отечеству для молодежи.

Содержание дополнительной общеобразовательной Программы направлено на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, военно-патриотического воспитания учащихся, формирование у них традиционных ценностей, являющихся историко-культурной и морально-этической основой мировоззрения казачества и российской ментальности;
- формирование у детей и юношества представления о казачестве как о самобытной, социально активной общности, основу которой составляет православное вероисповедание, являющееся определяющим вектором казачьей культуры;
- понимание особой миссии казачества как высокоорганизованного воинства, главный патриотический долг которого – защита веры и Отечества;
- оснащение учащихся знаниями о традициях семейного уклада, специфике образования казачества, системе хозяйствования и повседневной культуре как образцах психофизического, нравственного и социального здоровья;
- на осмысление значительного вклада выдающихся представителей духовной, воинской, научной элиты казачества в разные периоды истории России и формирование у них чувства уважения к героическому прошлому страны, сохранение памяти о великих подвигах защитников Отечества;
- расширение представлений о художественной культуре казачества, соединяющей в себе элементы религиозной духовной традиции, церковного искусства, фольклора, народной обрядовости; раскрытие образов казачества в литературе, произведениях живописи, музыкальном искусстве, драматургии и кинематографе;
- повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого духовно-нравственного и общекультурного уровня развития на основе полученного образования, а также сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций.

Актуальность и необходимость настоящей Программы обусловлена тенденциями к расширению казачьего образования и увеличения числа казачьих классов в структуре общеобразовательных организаций в г. Улан-Удэ.

Формирование позитивного образа казачества в представлениях современных учащихся требует многоаспектного подхода к подготовке теоретического и практического материала, позволяющего выявить и акцентировать наиболее существенные компоненты казачьей культуры в его исторической ретроспективе и возрождении в современной России. Сложная идеологическая и духовно-нравственная обстановка в мире, нарастающая угроза традиционным ценностям эскалацией либеральных взглядов массовой культуры приводят и к негативным трансформациям в образовательном пространстве современной школы. Эти изменения требуют нового подхода к формированию патриотического и гражданского сознания учащихся,

деятельности, тренировок, походов выходного дня и выездных тематических мероприятий.

Принцип доступности подразумевает разработку содержания процесса обучения с учётом индивидуально-психологических особенностей обучаемых их интеллектуальных возможностей, возрастных и психофизических особенностей. С этой целью данная Программа предусматривает последовательное освоение учебных разделов с основой на базовые знания, полученные ранее в ходе осуществления основного образовательного процесса в школе.

Принцип научности является фундаментальным при реализации Программы, в которой для обучения и воспитания учащихся казачьих кадетских корпусов и казачьих классов используются лишь научно обоснованные академические источники, подходы и концепции, принятые научным сообществом. Многообразие идей и мнений по ряду историко-культурных вопросов подвергаются научному анализу и обсуждению на основе официальных документов, конкретных цифр и фактов.

Принцип связи теории с практикой. В процессе формирования казачьего мировоззрения и консолидированных межличностных отношений в казачьих кадетских корпусах и казачьих классах Программой предусмотрены следующие формы работы: общественно-организаторская, художественно-эстетическая, научная, участие в трудовой деятельности, физкультурно-оздоровительная, участие в деятельности выборных органов в школе.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что используемый в Программе материал имеет комплексный, многоаспектный характер, раскрывает панораму образа жизни и системы ценностных ориентаций казачества в широком диапазоне духовно-нравственного, историко-культурного, воинского, государственного служения и применяется в целях образовательной деятельности учащихся-казачат впервые.

3. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы «История и культура казачества»

Обучение и воспитание юных представителей казачества - многогранная, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность педагогического коллектива по формированию у казачат высокой духовно-нравственной культуры, высокого патриотического сознания и гражданской позиции, чувства верности своему Отечеству и служения своему народу, готовности к выполнению морального долга по защите интересов и сохранению национального культурного наследия России.

Основная цель программы – формирование у учащихся социально значимых, этнокультурных и личностных качеств казачества; репрезентация казачества как высоконравственного, самобытного, исторически сложившегося, социокультурного, художественно-эстетического и военно-патриотического сословия, внесшего неоценимый вклад в государственное, общественное становление России и имеющего значительный потенциал развития в качестве стратегического созидательного ресурса нашего Отечества.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- совершенствовать уровень общей образовательной подготовки школьников, необходимой для понимания ими важности сохранения и дальнейшего развития культуры казачества, происходящего в современных общественно-политических условиях России;
- обеспечить учащихся теоретическими знаниями и практическими навыками, благодаря которым казачество предстает в качестве одной из важнейших социально активных и творческих созидательных сил в государственном и общественном строительстве России;
- способствовать формированию у казачат чувства уважения к Отечеству и на этой основе способствовать формированию у казачат чувства уважения к прошлому страны и сохранению национального культурного наследия;

При подготовке к занятию учитель должен учитывать особенности организации различных форм учебных занятий и определять, какая именно форма является наиболее эффективной для достижения поставленных целей казачьего обучения и воспитания.

Методами проведения занятий по Программе являются:

- *словесные методы обучения* (устное изложение материала, беседа и др.);
- *наглядные методы обучения* (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ образцового выполнения приёма действий в исполнении педагога, или наиболее подготовленного ученика, наблюдение и др.);
- *практические методы обучения* (тренинги);
- *выездные занятия, предполагающие включение учащихся в естественную образовательную среду* (посещение храмов, монастырей, культурно-просветительских центров и т.д.).

Основными формами организации деятельности обучающихся на занятиях в рамках Программы являются:

- групповая,
- индивидуально-групповая,
- индивидуальная.

Основными видами учебных занятий, предусмотренных Программой, являются:

- *теоретические занятия* - проводятся преимущественно в форме рассказа, беседы, метода проблемного диалога, сократической беседы, дискуссии, полемики с использованием дидактического материала и технических средств обучения;
- *практические занятия* - включают изучение и закрепление полученных знаний в соответствующих мероприятиях и во время выездных занятий;
- *спортивно-массовые мероприятия* - соревнования, *олимпиады*, праздники, смотры строя и песни и др.;
- *комплексные занятия* - включают выполнение приёмов, действий, нормативов задач или их комбинаций нескольких разделов Программы;
- *контрольные занятия* - проводятся, как правило, после изучения значимых тем обучения и на завершающем этапе обучения. На контрольных занятиях обучающиеся отвечают на теоретические вопросы, выполняют упражнения и тестовые задания, определяемые учителем.

Структура типового учебного занятия:

♦ вводная часть – 10 мин. (приветствие обучающихся, проверка личного состава и готовности его к занятию, доведение темы и целей занятия, учебных вопросов и порядка их отработки, пояснение актуальности темы занятия, её значимости в изучаемом разделе, опрос по ранее изученным темам);

♦ основная часть – 30 мин. (при устном изложении изучаемого материала - доведение учебного информации до обучающихся, заслушивание докладов и рефератов школьников; на практическом занятии [тренировке] – отработка нормативов, приёмов действий и движений после краткого показа и рассказа);

♦ заключительная часть – 5 мин. (напоминание обучаемым темы и целей занятия, как они достигнуты, подведение итогов, постановка задач на следующее занятие, ответ на вопросы обучаемых).

Учебно-методические материалы для проведения занятий разрабатываются педагогом и обновляются по мере необходимости.

Все виды учебно-методических материалов хранятся в образовательной организации в течение всего периода обучения воспитанников.

Обязательным документом учителя на каждом учебном занятии является план-конспект (план) его проведения. Он разрабатывается педагогом, проводящим данное

План-конспект (план) разрабатывается в соответствии с требованиями рабочей Программы, тематического плана и методической разработки по данному разделу.

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «История и культура казачества»
Исполнители	- МАУ ДО «Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ; - Городской центр допризывной подготовки и патриотического воспитания.
Целевая аудитория	Учащиеся 5-9 классов образовательных учреждений г. Улан-Удэ (МАОУ СОШ № 17, 22)
Цели и задачи	Изучение казачества в единстве духовно-нравственного, военно-патриотического и социально-культурного служения.
Задачи	- Создание условий для сохранения и развития самобытной казачьей культуры - Формирование у учащихся представления о социальной структуре и основных видах деятельности казачества; - Знакомство воспитанников с культурой казачества - Формирование гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины, возрождение духовных, исторических и военно-патриотических традиций казачества; - Воспитание духовных и нравственных качеств на основах казачества; - Формирование активной жизненной позиции - Развитие творческих способностей детей.
Ожидаемые результаты	Сформированное представление о перспективах развития духовно-нравственной культуры и патриотического служения современного казачества в России.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

3.6	Церковные таинства	1	1	2
3.7	Ламаизм в Бурятии	2	-	2
3.8	Буддийский дацан	2	4	6
3.9	Традиции и обычаи буддизма в Бурятии	2	2	4
	Всего			36

Тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во Часов теории	Кол-во Часов практики	Кол-во Часов общее
IV. Гражданско-патриотический раздел				
	Вводный инструктаж по требованиям безопасности и правилам поведения на занятиях. Правила движения в походе	1	-	1
	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Подготовка к походу, туристические должности. Питание в походе.	4	7	11
	Экологическая деятельность во время похода. Техника безопасности при проведении туристических походов и занятий. Градация категорий туристических походов. Узлы. Способы простых переправ. Траверсы, спуски и подъемы спортивным способом.	5	7	12
	Условные топографические знаки. Работа с компасом и картой. Движение по азимуту, обратный азимут, измерение расстояний. Основные формы и типы рельефа. Способы ориентирования.	5	7	12
	Всего			36
V. Историко-краеведческий раздел				
	География Бурятии. Заповедники и заказники Бурятии. Животный и растительный мир.	6	3	9
	Озеро Байкал. Легенды и мифы.	3	1	4
	Герб Города. Из глубины веков. Улицы города.	3	3	6
	Население Бурятии. Быт и традиции семейских, бурят. Устное народное творчество. Традиции народов, населяющих Бурятию (национальные	5	6	11
	История предприятий нашего города: ЛВРЗ, Локомотивное депо, ППО,	3	3	6

	границах Руси. Казаки на военной службе. Географическое размещение казачьих войск	6	4	10
	Духовно-нравственная, военно-патриотическая и художественная культура казачества. Казачьи органы местного самоуправления.	6	4	10
	Итого			36
IX. Культурологический раздел (основы религиозной и светской этики)				
	Патриотическое служение казачества на примерах казаков-героев разных эпох	5	5	10
	Своими подвигами прославлено казачество в годы Великой Отечественной войны и послевоенный период:	5	5	10
	Культура казачьей семьи. Традиции воспитания. Особенности воспитания	2	2	4
	Казачество в русской литературе	2	4	6
	Особенности казачьего мировоззрения	4	3	7
	Всего			36

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во Часов теории	Кол-во Часов практики	Кол-во Часов общее
X. Гражданско-патриотический раздел				
	Вводный инструктаж по требованиям безопасности и правилам поведения на занятиях. Основы водного и горного туризма	2	-	2
	Аварийные биваки. Передвижение по сложному рельефу. Вербочный курс.	5	7	12
	Ориентирование и движение по карте. Ориентирование в сложных условиях. Аварийное ориентирование.	5	7	12
	Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Шок, обморок, утопление. Реанимационные мероприятия.	5	5	10
	Всего			36
XI. Историко-краеведческий раздел				
	Бурятия в эпоху камня, бронзы и раннего железа. Бурятия в эпоху средневековья.	10	6	16

	судьбу казачества 1917 – 1921 гг.			
	Казачество в Советской России и Советском Союзе в 1920 – 1945 гг. Казачество от Великой Отечественной войны до распада СССР. Казачество в современной России.	10	5	15
	Кзаки и Сибирь.	3	3	6
	Всего			36
XV. Культурологический раздел (основы религиозной и светской этики)				
3.1	Роль казачества в процесс возрождения православной культуры в России в конце XX - начале XXI вв	5	5	10
3.2	Перспективы развития культуры казачества в современной России	1	1	2
3.3	Зарубежное казачество и межкультурные коммуникации	2	-	2
3.4	Воинская культура казачества как «православного рыцарства». Возможности межкультурного взаимодействия и защиты общественного порядка	2	4	6
3.5	Преимственность традиций святости в служении казачества	1	1	2
3.6	Казачьи органы местного самоуправления: история и современность.	1	1	2
3.7	Правовое положение современного казачества	2	-	2
3.8	Нормативно-правовая база существования и деятельности казачьих организаций начала 2000-х годов	2	4	6
3.9	Казачье движение в начале 2000-х годов: достижения и проблемы. Роль казачьих дружин в решении задач безопасности	2	2	4
	Всего			36

Основные задачи: непрерывное отслеживание качества знаний и умений учеников, результативность выступлений.

№ п/п	Показатели отслеживания	Диагностические средства
1	Наполняемость кружка	Списки воспитанников
2	Состав кружка	Списки воспитанников
3	Посещаемость занятий	Списки воспитанников, посещение занятий
4	Количество воспитанников	Приказы, заявки
5	конкурсы, выставки,	достижения
6	Мнение родителей о занятиях	Анкетирование
7	Характер изменения личностных качеств воспитанников	Диагностика

жизненного пути в пользу высоконравственного и ответственного служения своему народу.

5. Привитие кадетам чувств чести и достоинства, гражданственности, уважения к правам и свободам человека.

6. Формирование у кадет умения объективно оценивать действительность, делать обоснованные выводы, принимать решения и действовать в соответствии со своими жизненными установками.

7. Проведение научно обоснованной управленческой и организаторской деятельности по созданию условий для эффективного кадетского образования.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- виды Вооруженных Сил РФ, рода войск и их предназначение;
- боевые традиции и историю ВС РФ;
- Символы воинской части;
- основы общевойскового боя и обязанности солдата в бою;
- боевые характеристики и материальную часть ручного стрелкового оружия и ручных осколочных гранат, характерные задержки при стрельбе,
- основы и требования воинской дисциплины, обязанности солдата перед построением и в бою,
- обязанности по защите от оружия массового поражения,
- основы выживания в экстремальных условиях.

уметь:

- применять способы передвижения на поле боя,
- выбирать и оборудовать место для стрельбы и наблюдения (самоокапываться),
- подготовить оружие к стрельбе, чистить и смазывать его,
- выполнять упражнения стрельбы из пневматической винтовки и метанию ручных гранат,
- правильно выполнять команды в строю, одиночные строевые приемы без оружия (с оружием) и перестроения в составе отделения,
- снаряжать и пользоваться НАЗ (носимый аварийный запас).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

- возможность получить новые данные о здоровье и физической подготовленности своего ребенка, как будущего защитника Отечества;
- возможность приобщения к "живому" опыту других семей и использованием его в интересах подготовки будущего защитника Отечества;
- возможность найти поддержку в изменении образа жизни семьи;
- возможность улучшить подготовку своего ребенка к службе в ВС РФ, других войсках, воинских формированиях, силовых органах;
- возможность ближе узнать подростков допризывного возраста, лучше их понимать;
- возможность способствовать укреплению семьи.

Педагог:

- возможность через общение с родителями получить дополнительные знания о физическом и психическом здоровье допризывника, их индивидуальных особенностях и привычках;
- возможность проявлять собственные позиции в отношении различных проблем здоровья, подготовки к защите Отечества и службе в ВС РФ, утвердиться или внести коррективы в работу с подростками;
- лучше, ближе узнать подростков допризывного возраста и реально помочь им подготовиться к службе в ВС РФ;
- повысить уважение к себе со стороны родителей и их детей.

Родители и педагог должны осознать, что они совместно работают над воспитанием у кадетов любви к Родине, верности долгу, личной ответственности за судьбу Отечества.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программное содержание образовательной программы включает следующие основные компоненты:

- базовый компонент,
- вариативный (профильный) компонент.

С учетом двухгодичного обучения, общее количество учебного времени составляет 72 уч. часа (по 36 уч. часов в год). Длительность одного занятия равна школьному учебному часу и составляет 45 минут.

ОБЩИЙ РАСЧЕТ ЧАСОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	учебная дисциплина	количество учебных часов		
		всего	1 год обучения	2 год обучения
1	2	3	4	5
1.	Общественно-государственная подготовка	8	6	2
2.	Военная топография	9	5	4
3.	Инженерная подготовка	4	-	4
4.	Медицинская подготовка	3	1	2

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 1.1. Герб, Флаг, Гимн.

Герб, Флаг, Гимн Российской Федерации. Герб, Флаг, Гимн Республики Бурятия. Герб, Флаг, Гимн города Улан-Удэ. Герб, Флаг, Гимн ЗКО.

Тема 1.2. ВС РФ, их роль в обществе.

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий. Роль вооружённых сил в политике и обществе. Виды вооружённых сил и рода войск. Руководство ВС РФ. Состав Вооружённых сил РФ. Сухопутные войска. Воздушно-космические силы. Военно-воздушные силы. Войска противовоздушной и противоракетной обороны. Военно-морской флот. Отдельные рода войск. Ракетные войска стратегического назначения. Воздушно-десантные войска. Специальные войска.

Тема 1.3. Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Военная Форма одежды. Специальные казачьи звания. Форма одежды.

Воинские звания. Военная форма одежды и знаки различия. Специальные казачьи звания. Казачья форма одежды и знаки различия. Роль и место командиров и начальников в обучении и воспитании подчиненных.

Тема 1.4. Военная присяга - клятва воина на верность Родине - России.

Значение военной присяги в жизни, учебе, и боевой деятельности воинов. История принятия военной присяги. Порядок приведения военнослужащих к военной присяге. Текст военной присяги.

Раздел 2.

Тема 2.1. Ордена - Почетные награды за воинское отличие и заслуги в бою и воинской службе.

История государственных наград за военные отличия в России. Основные государственные награды СССР и России, звание «Героя Советского Союза», звание «Героя Российской Федераций».

Тема 2.2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ - закон воинской жизни.

Общевоинские уставы, нормативно-правовые акты, регламентирующие жизнь и быт военнослужащих. Устав внутренней службы ВС РФ. Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ. Дисциплинарный Устав ВС РФ. Строевой устав ВС РФ. Предназначение и основные положения воинских уставов.

картах. Использование координатной сетки при работе на карте. Плоские полярные координаты. Географические и прямоугольные координаты. Применение полярных координат. Определение по карте дирекционных углов и переход от них к азимутам и обратно. Биполярные координаты.

Раздел 2.

Тема 2.1. Изучение местности и решение задач по карте.

Общие правила чтения карты и изучения местности по ней. Подготовка карты к работе. Построение профилей местности. Определение видимости точек местности. Определение и нанесение на карту полей невидимости. Определение по карте границ невидимости без графических построений. Определение координат целей. Выполнение нормативов.

Тема 2.2. Ориентирование и работа с картой на местности.

Ориентирование по карте. Ориентирование карты. Определение на карте точки своего стояния. Сличение карты с местностью. Движение по карте. Работа с картой на местности. Приемы нанесения на карту направлений и точек при работе на местности. Определение и нанесение на карту ориентиров и целей. Нанесение на карту элементов своего боевого порядка, начертания переднего края. Определение на местности и нанесение на карту полей невидимости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИНЖЕНЕРНАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
2.	Раздел 2.	4	1	-	=
2.1	Инженерная подготовка (вводное занятие).	1	1	-	анкетирование
2.2	Обеспечение боеспособности и жизнедеятельности частей и подразделений в различных физико-географических условиях.	1	1	-	
2.3	Следопытство.	2	1	1	
=	Итого	4	3	1	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 1.1. Медицинская подготовка (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по МП. Цели и задачи МП. Источники инфекций. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики заболеваний. Анкетирование.

Раздел 2.

Тема 2.1. Оказание первой помощи.

Оказание помощи при ранах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе. Виды правила и техника наложения повязок.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Раздел 1.	15	4	11	=
1.1	Огневая подготовка (вводное занятие).	1	1	-	анкетирование
1.2	История развития отечественного стрелкового оружия.	1	1	-	
1.3	Материальная часть пневматической винтовки.	1	1	-	
1.4	Основы и правила стрельбы.	1	1		
1.5	Ведение огня из пневматической винтовки.	11	-	11	
2.	Раздел 2.	11	1	10	=
2.1	Материальная часть автомата Калашникова.	2	-	2	
2.2	Материальная часть малокалиберной винтовки.	1	1	-	
2.3	Ведение огня из пневматической винтовки.	7	-	7	
=	Итого	26	5	21	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Тема 2.1. Материальная часть автомата Калашникова.

Назначение и устройство частей и механизмов оружия. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Подготовка оружия к стрельбе. Уход за оружием, порядок чистки смазки, хранения и сбережения.

Тема 2.2. Материальная часть малокалиберной винтовки.

Учебные вопросы:

- Назначение и устройство частей и механизмов оружия.
- Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.
- Подготовка оружия к стрельбе.
- Уход за оружием, порядок чистки смазки, хранения и сбережения.

Тема 2.3. Ведение огня из пневматической винтовки.

Выполнение упражнений стрельб из пневматической винтовки. Упражнение № 6 Стрельба по мишени спортивной «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лежа с упора. Количество выстрелов — 8 (3 пробных + 5 зачетных) Задание выбить 24 очка. Упражнение № 7. Стрельба по мишени спортивной «П» из положения, стоя без упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов — 8 (3 пробных + 5 зачетных) Задание выбить 24 очка. Упражнение № 8. Стрельба по мишени «П» из положения, сидя за столом, стоя, с упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов - (3 пробных + 5 зачетных) Задание выбить 24 очка.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Раздел 1.	3	1	2	=
1.1	Тема 1.1. Социально-психологическая подготовка. (вводное занятие).	1	1	-	анкетирование
1.2	Специальный комплексный тренинг первой степени (СКТ-1).	2	-	2	
2.	Раздел 2.	2	-	2	=
2.1	Специальный комплексный тренинг второй степени (СКТ-2).	2	-	2	
=	Итого	5	1	4	

Раздел 1.

Тема 1.1. РХБЗ (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по РХБЗ. Цели и задачи РХБЗ. Виды средств индивидуальной защиты. Анкетирование.

Раздел 2.

Тема 2.1. Ядерное, химическое, биологическое (бактериологическое) оружие противника и сильнодействующие ядовитые вещества.

Оружие массового поражения, классификация. Поражающие факторы их характеристики. Способы защиты.

Тема 2.2. Средства индивидуальной защиты и пользование ими.

Противогаз. Общевойсковой защитный комплект. Порядок и нормативы пользования ими. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СТРОВАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Раздел 1.	5	1	4	=
1.1	Строчевая подготовка (вводное занятие).	1	1	-	анкетирование
1.2	Строчевые приемы и движение без оружия.	2	-	2	
1.3	Строй отделения (взвода).	2	-	2	
2.	Раздел 2.	3	-	3	=
2.1	Строчевые приемы и движение без оружия.	1	-	1	
2.2	Строчевые приемы и движение с оружием.	1	-	1	
2.3	Строй отделения (взвода).	1	-	1	
=	Итого	8	1	7	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

РАДИОПОДГОТОВКА

№ п/п	наименование раздела, темы	количество учебных часов			формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1.	Раздел 2.	2	1	1	=
2.1	Радиоподготовка (вводное занятие).	1	1	-	анкетирование
2.2	Типы радиостанций и порядок организации связи (радиообмена).	1	-	1	
=	Итого	2	1	1	

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ И УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ

Раздел 1.

Тема 2.1. Радиоподготовка (вводное занятие).

Инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий по РП. Цели и задачи РП. Наша страна - родина выдающихся научных открытий в области радио и электротехники. А. С. Попов - изобретатель радио. Радио в Великой Отечественной войне. Принципы радиосвязи. Значение связи при ведении боевых действий. Радиолюбительский спорт. Анкетирование.

Тема 2.2. Типы радиостанций и порядок организации связи (радиообмена).

Типы радиостанций. Порядок организации связи. Порядок организации радиообмена.

строений. Передвижение по местности с различным растительных покровом. Отработка практических навыков.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Общественно-государственная подготовка.

Занятия проводятся преимущественно в форме рассказа, беседы с использованием плакатов, схем, учебных видеофильмов, записей. На занятиях необходимо обеспечить связь изучаемого материала со знаниями, получаемыми учащимися по курсу истории и обществоведения, с важнейшими политическими событиями в нашей стране, с героическим прошлым нашей Родины, подвигами советских людей в годы Великой Отечественной войны, широко использовать положительные примеры из прохождения военной службы солдатами, сержантами и офицерами.

В процессе изучения тем по общественно-государственной подготовке решаются основные задачи военно-патриотического воспитания:

- формирование у обучаемых понимания объективной необходимости защиты Отечества;
- воспитание у обучаемых гордости за свою страну, привитие любви к Родине, ее Вооруженным Силам, формирование готовности к защите Отечества;
- развитие стремления следовать героическим традициям.

Строевая подготовка.

Основной формой обучения по строевой подготовке являются практические занятия, на которых основным методом обучения является упражнение (тренировка) с многократным повторением обучаемыми приемов и действий и с постепенным усложнением условий в целях выработки устойчивых навыков в выполнении строевых приемов без оружия и с оружием.

Занятия начинаются с построения обучаемых и проводятся в такой последовательности:

- тренировка в выполнении приемов (действий), изученных на предыдущих занятиях;
- образцовый показ и изучение новых (приемов), действий по элементам, затем в целом;
- тренировка в выполнении приемов (действий) всеми обучаемыми.

Важной воспитательной задачей при проведении занятий по строевой подготовке является формирование и закрепление у обучаемых убеждения, что строевая подготовка является одним из существенных компонентов боевой выучки воинов. Выполнение обучаемыми одиночных строевых приемов на занятиях является обязательным. На занятиях по строевой подготовке наряду с приобретением навыков воспитывается

— перед началом занятия обязательна проверка исправности учебного оружия и технических наглядных пособий;

— в ходе занятий должен осуществляться систематический контроль за выполнением заданий, усвоением учебного материала.

Упражнение стрельб из винтовки выполняются в тире. Упражнения стрельб из автомата выполняются на стрельбище.

Для воспитания у обучаемых чувства гордости за отечественное оружие следует приводить примеры, показывающие превосходство нашего оружия в Великую Отечественную войну. Приводя примеры умелого и эффективного применения воинами гранат и оружия в ближнем бою, следует убедить обучаемых, что, кроме личной храбрости и бесстрашия, необходимо самообладание, расчет, точный глазомер, физическая подготовка и твердое знание материальной части оружия.

Тактическая (тактико-специальная) подготовка.

Основной формой обучения по тактической подготовке являются практические занятия, на которых отрабатывается техника выполнения приемов и способов действий солдата в бою. Тактическая обстановка и местность должны способствовать качественной отработке учебных вопросов.

Теоретические занятия проводятся, как правило, в классе с использованием макетов местности, плакатов, схем, учебных фильмов.

На практических занятиях, проводимых на оборудованных и оснащённых площадках, местах, а также на местности, обучаемые изучают технику выполнения приемов и действий сначала по элементам, а затем в целом.

На тактико-строевых занятиях в условиях тактической обстановки сначала отрабатывается в отдельности каждый учебный вопрос, прием, действие, а затем все вопросы в целом с внесением элементов тактической игры. В начале занятия преподаватель объявляет учебные вопросы, проверяет знание обучаемыми уставных требований, доводит до них соответствующую тактическую обстановку, далее, во время проведения занятия, контролирует выполнение отделениями (группами) поставленных задач, согласовывает их действия по времени.

По окончании занятия производится разбор, на котором оцениваются действия каждого обучаемого, указывается, что необходимо сделать для устранения недостатков.

На практических занятиях и тактико-строевых занятиях очень важно не только тренировать обучаемых, но формировать у них морально-боевые качества, необходимые будущему защитнику Отечества.

Занятия по физической подготовке проводятся в составе отделения (группы). Технические приемы, действия и навыки на учебных местах (гимнастических снарядах) отрабатываются и совершенствуются в составе отделения всеми занимающимися одновременно или потоком.

В подготовительную часть занятия включаются ходьба, бег различными способами, комплексные упражнения (НФП-2001), упражнения с гантелями, гириями, упражнения в подтягивании на перекладе.

Высокая эффективность основной части занятия достигается краткостью и ясностью объяснений, увеличением времени непрерывного выполнения упражнений. При обучении способами преодоления препятствий следует вырабатывать у обучаемых навыки в быстром и сноровистом преодолении отдельных препятствий, метании гранат по целям.

Меры по обеспечению безопасности и предупреждению травматизма на занятиях обеспечиваются правильной страховкой и оказанием помощи, проверкой исправности снарядов, оборудования, поддержанием высокой дисциплины.

Военная топография.

Обучение по военной топографии проводится на теоретических и практических занятиях.

Занятия могут проводиться в классах, на специальных учебных местах для практического обучения, непосредственно на местности. В ходе теоретических занятий по военной топографии обучаемые получают необходимые знания по определению сторон горизонта, ориентированию на местности, умению работать с топографической картой.

На занятиях по военной топографии применяются следующие основные методы обучения: рассказ, объяснение, показ, беседа, тренировка (упражнение). Выбор метода обучения зависит от вида и темы занятия.

Инженерная подготовка.

Обучение по инженерной подготовке проводится на теоретических и практических занятиях.

Занятия могут проводиться в классах и непосредственно на местности. Инженерная подготовка имеет целью обучить личный состав приемам и способам выполнения задач инженерного обеспечения, действиям подразделений в различных условиях боевой обстановки, маскировке и выживанию. На практических занятиях очень важно не только обучать учащихся, но и формировать у них личные качества, необходимые для выживания в экстремальных условиях.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА КАЗАЧЕСТВА"

РАЗДЕЛ

"ОБЩЕФИЗИЧЕСКИЙ БЛОК"

ПОДПРОГРАММА

"ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Единоборства древней Руси, в том числе и казачье боевое искусство (Казачий спас - далее по тексту КС) своими корнями уходят в воинскую культуру славянских народов, от того и незыблема вера в победу всего доброго, славянского-русского. Именно доброта – это великое достояние нашего народа.

Казачья воинская культура была и остаётся одной из неразгаданных тайн отечественной и мировой истории. Парадокс состоит в том, что даже в рамках единой концепции зачастую и превозносится до небес мастерство казаков в системе стройной военной организации и ставится под сомнение их боеспособность. Сведения и мнения о вооружении, тактике, военно-социальной структуре неоднозначны и противоречивы.

Конечно, проведя столько времени в войнах, казаки выработали стратегию, тактику, боевые навыки в соответствии с требованиями времени.

В былые времена невозможно было представить казака, не умевшего держаться в седле или не владевшего холодным оружием. Вид оружия определял и набор технических приемов по его использованию.

Основой казачьей воинской системы были локальные действия, а не истребление противника, поэтому и задачей воинского обучения было выживание в бою, поединке, групповой схватке, стычке с превосходящим неприятелем одиночного бойца, а затем и согласованные действия отряда. Уступая иным народам в вооружении, казаки превосходили их в мастерстве, использовании условий местности, организации разведки, засад и внезапных нападений либо уклонении от нежелательного боя. Превосходство не количеством, а силой духа, выносливостью, умением терпеть лишения, обходиться малым для достижения большой цели – вот основной стержень залога победы воинского мастерства славянских народов.

Принцип формирования системы казачьего единоборства заключается в триаде: борьба стоя («не в схватку»), поединок с использованием ударной техники и работа с оружием.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основы рукопашного боя.,
- порядок действий действовать в сложных условиях социального характера.

уметь:

- применять приёмы рукопашного боя в реальной обстановке.

быть:

- физически и психологически подготовленным,
- проводниками здорового образа жизни.

ОБЩИЙ РАСЧЕТ ЧАСОВ ОБУЧЕНИЯ

С учетом двухгодичного обучения, общее количество учебного времени составляет 72 уч. часа (по 36 уч. часов в год). Длительность одного занятия равна школьному учебному часу и составляет 45 минут.

№ п/п	учебная дисциплина	количество учебных часов		
		всего	1 год обучения	2 год обучения
1	2	3	4	5
1.	Прикладная физическая подготовка	72	36	36
=	Всего:	72	36	36

Тема 3. Способы оказания первой медицинской помощи.

Первая медицинская помощь при основных травмах (ушибы, растяжения, переломы, сотрясения головы, реанимационные мероприятия).

Тема 4. Построение формы тела и дыхательных путей.

Построение формы тела. Изучение и освоение различных видов дыхания (замедленное, глубокое, замедленное с задержкой). Преодоление чувства страха и неуверенности в своих силах.

Тема 5. Страховка и самостраховка.

Страховка и самостраховка, виды безопасных падений. Кувырки (через плечо с колена, назад из положения на корточках, стоя, в движении с руками, сцепленными спереди и сзади, через партнера).

Тема 6. Передвижение в стойке и партере.

Техника передвижения стоя, вприсяде и лежа (ползание на животе и спине вперед головой и ногами, выползание из-под партнера).

Тема 7. Подвижные игры «Казачьи потешки».

Подвижные игры (медвежья бега, стенка на стенку, шатающийся мост, бег на руках).

Тема 8. Выведение и равновесия.

Выведение из равновесия в положении стоя (руками, ногами, корпусом комплексно) при захватах, обхватах и других действиях противника.

Тема 9. Противодействие выведению из равновесия.

Противостояния попыткам выведения из равновесия при толчках, ударах, захватах. Пропуск мимо (вокруг себя, изменение направления и переадресация противнику в верхнем, среднем и нижнем уровнях).

Тема 10. Общеукрепляющие физические упражнения.

Упражнения силовые, на выносливость, бег.

Тема 4. Страховка и самостраховка.

Страховка и самостраховка, виды безопасных падений. Мягкие падения на твердые покрытия с дальнейшим переходом в положение стоя.

Тема 5. Передвижение в стойке и партере.

Передвижение при работе с партнером. Переходы из положения лежа в положение стоя, перемещения по партнерам в положении лежа, передвижение в партере относительно противника.

Тема 6. Подвижные игры «Казачьи потешки».

Подвижные игры: отработка приемов на равновесии в работе в спаринге на гимнастическом бревне.

Тема 7. Общеукрепляющие физические упражнения.

Упражнения на выносливость, ловкость, быстроту реакции.

Тема 8. Выведение и равновесия.

Выведение из равновесия в положении стоя (руками, ногами, корпусом комплексно) при захватах, обхватах и других действиях противника.

Тема 9. Противодействие выведению из равновесия.

Противостояния попыткам выведения из равновесия при толчках, ударах, захватах. Пропуск мимо (вокруг себя, изменение направления и переадресация противнику в верхнем, среднем и нижнем уровнях).

Тема 10. Нейтрализация действий противника.

Нейтрализация действий противника. Уход от боевых приемов (пальцы рук, кисть, локоть, плечо, стопы, голеностоп, колено).

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

Контроль за освоением техники должен проводиться на каждом занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе начального изучения. Поэтому при изучении технических действий необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю:

- выделять общие ошибки;
- оценивать последовательность выполнения действий;
- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

Определение анаэробных возможностей человека

по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ)

Анаэробные возможности человека определяются его способностью производить работу в анаэробных условиях – за счет образования энергии при распаде аденозинтрифосфата (АТФ), креатинфосфата (КрФ) и гликолиза (бескислородного распада углеводов). Эти возможности определяют мощность интенсивной кратковременной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэробной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скоростных возможностей организма). При массовых обследованиях для определения максимальной анаэробной мощности (МАМ) используют эргометрический тест, разработанный Р.Маргария с сотрудниками (1966). В тесте определяется мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизительно 5-6 сек., т.к. при большей продолжительности скорость бега будет снижаться. Примерная длина лестницы – 5 м, высота подъема – 2,6 м, наклон – более 30 градусов. Испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от лестницы и по команде с максимальной скоростью взбегают вверх по лестнице. С помощью секундомера регистрируется время бега по всему маршруту или на избранном отрезке. Линейкой измеряется высота ступеней, подсчитывается общее их число и из этих данных определяется общая высота подъема. Мощность выполненной работы или МАМ подсчитывают, зная вес испытуемого – p (кг), общую высоту подъема – h (м) и время пробега – t (с), по формуле:

$$\text{МАМ} = \frac{p \times h}{t} \text{ кгм сек.}^{-1}$$

Полученную величину можно представить в Ваттах ($1 \text{ кгм с}^{-1} = 9,81 \text{ Вт}$) или килокалориях в 1 мин ($1 \text{ Вт} = 0,14 \text{ ккал мин}^{-1}$).

У детей и подростков с возрастом МАМ повышается, ее наибольшая величина отмечается в возрасте 19-29 лет, а с 30-40 лет и далее происходит снижение МАМ. У нетренированных людей МАМ составляет примерно $60-80 \text{ кгм с}^{-1}$, а у спортсменов $80-100 \text{ кгм с}^{-1}$.

Определение быстроты движений

с помощью теппинг-теста

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний – теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы – 10 сек. Подсчитывается число точек нанесенное за 10 сек., которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений

Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 сек. сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М.Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы

Оценить степень адаптации организма к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы – «лежа-стоя». Сначала ЧСС подсчитывается в положении лежа. Затем испытуемый поднимается и через 1-2 мин. ЧСС подсчитывается в положении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд./мин. при разнице в 16-20 уд./мин. функциональное состояние считают удовлетворительным, а при разнице более 20 уд./мин. нагрузка явно не соответствует функциональным возможностям организма и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

Для определения величин ЧСС используются мониторы частоты сокращений сердца (Polar Electro) . основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС).

Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия мониторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

Основные функции и характеристики:

- постоянная регистрация ЧСС с электрокардиографической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;
- кардиолирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);
- память: общее время запоминаемой ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;
- автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;
- автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;
- определение времени и скорости восстановления ЧСС;
- функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;
- специальные возможности для плавания (водонепроницаемость), велосипедного и других видов спорта;
- взаимосвязь с персональным компьютером.

Измерение времени простой двигательной реакции

Время двигательной реакции или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается из времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200 мс) короче, чем у людей не занимающихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом отсчета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпускании палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. Чем она меньше, тем короче время реакций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 с.
2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012. - 416 с.
3. Алексей, Алексеевич Кадочников Мой взгляд на рукопашный бой / Алексей Алексеевич Кадочников. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2005. - 379 с.
4. Бондаренко, В. В. Казачий рукопашный бой. Частные примеры техники современного казачьего рукопашного боя / В.В. Бондаренко, В.Н. Пустовойтов. - М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010. - 352 с.
5. Бондаренко, В.В. Казачий рукопашный бой / В.В. Бондаренко. - М.: Астрель, АСТ, 2010. - 387 с.
6. Влодавец, Леонид Закон рукопашного боя / Леонид Влодавец. - М.: Эксмо-пресс, 2000. - 432 с.
7. Динамика Русского рукопашного боя. Стиль В. Спиридонова, А. Кадочникова. - М.: Спорт-пресс, 2004. - 160 с.
8. Динамика русского рукопашного боя. Стиль В. Спиридонова, А. Кадочникова. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2009. - 160 с.
9. Кадочников, А. А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2008. - 320 с.
10. Кадочников, А. А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 160 с.
11. Кадочников, А. А. Один на один с врагом. Русская школа рукопашного боя / А.А. Кадочников. - М.: Феникс, 2006. - 320 с.
12. Коньков, В.С. Боевая система рукопашного боя спецназа / В.С. Коньков. - М.: Рипол Классик, 2014. - 897 с.
13. Солдатова, А.А. Выживание. Рукопашный бой / А.А. Солдатова. - М.: АСТ, 2015. - 747
14. Юрий, Зайцев Армейский рукопашный бой / Зайцев Юрий. - М.: Современная школа (Букмастер), Интерпрессервис, 2009. - 779 с.