

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования города Краснодар  
«Центр развития творчества детей и юношества»

*А.П. Карпухин*

**Традиции войска Кубанского:  
физическое воспитание молодежи на  
основе историко-культурных традиций  
казачества**

**Часть 1**

**Учебно-методическое пособие**

*Краснодар*  
*2023*

УДК 37  
ББК 74.200.587(75.1)  
К26

**Карпухин, А.П.**  
К26

Традиции войска Кубанского: физическое воспитание на основе историко-культурных традиций казачества. Часть 1. Учебно-методическое пособие / А.П. Карпухин. — Краснодар: , 2023. — 200 с.

**Рецензент:** И.Н.Герасименко, главный специалист отдела анализа и поддержки воспитательного процесса Краснодарского научно-методического центра.

В учебно-методическом пособии автор рассматривает традиционную физическую культуру казаков, ее сущность и структуру, организацию и виды физической подготовки в Кубанском казачьем войске и образовательных организациях казачьей направленности, средства подготовки и воспитания, основанные на историко-культурных традициях казачества, описывает возможности и способы их применения в современном образовательном процессе.

Пособие предназначено для учащихся классов и групп казачьей направленности, тренеров, инструкторов, а также для самостоятельно занимающихся активными видами спорта.

УДК 37  
ББК 74.200.587(75.1)

ISBN 978-5-93856-708-5

© Карпухин А.П., 2023  
© М.Д. Ибрагимова, вступительное слово, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

К читателям ( <i>М.Д. Ибрагимова</i> ).....	5
Предисловие .....	5
Введение.....	7
Глава 1. Традиционная физическая культура кубанских казаков: к постановке проблемы.....	12
Глава 2. Роль и место традиционных казачьих средств физического воспитания в системе образования казачьей направленности на Кубани.....	48
Глава 3. Реконструкция элементов традиционной физической культуры казаков в условиях современного образования.....	70
Заключение .....	124
Литература.....	125
Приложение .....	130

## К ЧИТАТЕЛЯМ

Образование казачьей направленности в ЦРТДЮ имеет давние традиции. Реализуются дополнительные образовательные программы, включающие тематические блоки в социально-педагогической, физкультурно-спортивной, декоративно-прикладной и фольклорной направленности; осуществляется исследовательская работа в рамках муниципальной, краевой, федеральной инновационных площадок; разрабатываются издаются учебно-методические пособия.

Мы исходим из того, что именно потенциал системы дополнительного образования позволяет ученикам — будущим казакам, непосредственно прикоснуться к песенной, танцевальной, воинской традициям подготовки, принять участие в праздниках, своими руками создать поделки, рисунки, творчески осваивая мудрость народной казачьей культуры.

В предлагаемом учебно-методическом пособии педагог-организатор нашего Центра Александр Петрович Карпухин обобщает теоретические основы развития физического воспитания учащихся казачьей направленности, делится опытом проведения исследовательской работы в данном направлении.

С наилучшими пожеланиями, директор ЦРТДЮ

*М.Д. Ибрагимова*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Согласно С.Г. Александрову (Александров, 1998 и др.), у казаков исторически сложилась система физического воспитания, многие элементы которой не потеряли своей актуальности до наших дней и применяются представителями казачества для собственного развития, подготовки подрастающего поколения, в том числе в системе образования казачьей направленности. Последнее предполагает соблюдение ряда условий, таких как: безопасность, доступность, наличие программного и учебно-методического обеспечения.

Традиционное физическое воспитание основано на исторически сложившихся представлениях о казаках как о защитниках Отечества и опоры Российской государственности, когда казак в силу необходимости одновременно является и воином, и земледельцем. Неразрывно передаваясь от отца к сыну, эта традиция включала в себя вековой опыт. В силу исторических событий в России знания такого рода на протяжении многих десятилетий подвергались насильственному уничтожению, многое было утрачено или забыто. Поэтому в настоящее время, когда с особой актуальностью встал вопрос воспитания казачьей молодежи, мы столкнулись с практически полным отсутствием методически описанных традиционных казачьих средств и способов физической, прикладной, психологической подготовки. К настоящему времени известны лишь единичные публикации работы, посвященные методикам физического и военно-прикладного характера, которые содержат реконструкции на основе традиционных представлений казаков (Александров С.Г., Адамович Г.Э., Федин Р.И., Ерашов В.А., Яровой А.).

Перед вами первая часть учебно-методического пособия, рассматривающего теоретические основы, возможности применения отдельных элементов и методик из разряда традиционных казачьих средств физической подготовки (джигитовка, упражнения с оружием и др.) в условиях современной системы казачьего образования.

Элементы и методики, приведенные в книге, собраны, систематизированы и реконструированы автором. Они используются в учреждениях дополнительного образования с 2004 года по настоящее время по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Традиции войска Кубанского»; преподавались для студентов казачьего набора КГУФКСТ в программе курса СПС (спортивно-педагогическое совершенствование); вошли в ряд учебно-методических программ для системы образования казачьей направленности.

Разработки автора на основе применения традиционных казачьих средств физического воспитания, неоднократно становились победителями и призерами педагогических конкурсов муниципального, краевого и федерального уровней; а также предметом исследования в рамках инновационных экспериментальных площадок и диссертационных работ.

При реконструкции элементов и методик физической подготовки казаков автор ориентировался на возможность их широкого, насколько возможно массового, безопасного и экономически незатратного применения для юного поколения казаков.

Приведенные в учебно-методическом пособии техники объединены общим названием (брендом) «Традиции войска Кубанского».

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** На протяжении многих веков существования казачество как достаточно обособленная этническая группа сумела преумножить традиции и сохранить себя как сильное, демократичное, свобододолюбивое и религиозно-идейное сообщество с особым диалектом, нравами и обычаями, а главное — рыцарской идеей «лечь костью за обиженных и угнетенных, за свои родные земли и православную веру, на удивление всему миру и на славу своим потомкам» (Попко, 1858; Щербина, 1913; Ратушняк, 2005; Великая, 2010).

Важнейшим компонентом феномена казачьей культуры является физическое воспитание, имеющее явно выраженный прикладной характер, основанный на традиционных формах и видах двигательных заданий и игр, неразрывно связанных с мировоззрением казаков, с развитием духовно-нравственных качеств подрастающего поколения. Традиционные казачьи средства физического воспитания исторически доказали свою эффективность в деле прикладной подготовки к выполнению одной из главных задач казачества — несению государственной службы (Александров, 1998; Ерашев, Задунайский, 2003; Адамович, Яровой, 2009, 2010).

Огромный и все более усиливающийся интерес к возрождению казачьих традиций в Краснодарском крае, обусловленный его исключительной многовековой самобытностью, богатейшей этнической культурой и общепризнанными заслугами перед Отечеством, диктует необходимость рассмотреть такое явление, как «традиционная физическая культура казаков», изучить подробно его элементы, в том

числе исторически сложившиеся средства и методы физической подготовки. В научно-методической литературе по педагогике и теории физической культуры эти понятия четко не определены, хотя многие исследователи используют их в своих работах в различном контексте (Александров, 1999, Захаров, 2004).

Также остаются неопределенными критерии отнесения различных средств физического воспитания к разряду «традиционных народных (казачьих)», их классификация, подробное описание и возможности применения в современных условиях. Это составляют существенную проблему, поскольку к настоящему времени выстроена непрерывная система казачьего образования на Кубани, объединяющая все ступени — от дошкольного до высшего, и такая же работа ведется в других регионах России.

Содержание используемых методик физического воспитания, обеспечивающих общую и прикладную физическую подготовленность учащихся, во многом обусловлено специфическими требованиями трудовой и государственной военной службы (Борщев, 2005; Лях, 2010). Очевидно, что такая направленность учебно-воспитательного процесса должна формировать высокий уровень прикладной готовности детей, подростков и молодежи к эффективной адаптации в динамических условиях современного общества, а также к высокой результативности как в учебно-трудовой, так и в повседневной жизнедеятельности.

Вместе с тем углубленный анализ используемых в практике программ и методик физического воспитания в образовательных учреждениях, классах и объединениях, реализующих казачий компонент, свидетельствует о недостаточном объеме в учебно-воспитательном процессе физического воспитания, базирующегося на традиционных казачьих средствах.

Таким образом, в системе знаний о содержании и методике физического воспитания в учреждениях, объединениях и классах, ре-

ализующих казачий образовательный компонент, сложилась проблемная ситуация. Суть ее заключается в поддерживаемой педагогической и казачьей общественностью необходимости внедрения традиционных средств физического воспитания в учебно-воспитательный процесс казачьих учебных заведений, классов и объединений и в отсутствии научно обоснованных методик, раскрывающих особенности проективного, содержательного, процессуально-технологического и контрольно-учетного модулей, что предопределяет актуальность разработки таких методик.

Унифицированное программное обеспечение процесса физического воспитания в объединениях и классах казачьей направленности, основанное на военных уставах советского времени, школьных программах, на наш взгляд, приводит к отрыву от культурных и духовных ценностей казачества, которые являются основой его мировоззрения и образа мыслей.

Таким образом, **целью** нашей работы является *разработка содержания физического воспитания молодежи, на основе исторически сложившихся средств физического воспитания казаков, их реконструкция применительно к современным условиям и требованиям системы образования.*

### **Задачи работы:**

1. Актуализировать проблему традиционной казачьей физической культуры, проанализировать ее сущность, структуру и содержание.
2. Определить роль и место традиционных казачьих средств физического воспитания в системе образования казачьей направленности на Кубани.
3. Представить теоретические и технологические основы применения традиционных казачьих средств в современном образовательном процессе.

4. Сгруппировать, классифицировать и описать приемы, элементы и методики физической подготовки, исторически сложившиеся у казаков.

**Базовой гипотезой настоящей работы становятся следующие предположения:**

Методики физического воспитания учащихся должны объединять исторически сложившиеся виды, формы, средства физического воспитания казаков и современные подходы к обучению и оценке достижений учащихся в учебно-воспитательном процессе.

Реализация методик физического воспитания на основе традиционных казачьих средств по сравнению с общепринятыми подходами в учебных заведениях позволяет более эффективно решать интеллектуальные, социально-психологические и собственно биологические задачи учебно-воспитательного процесса.

**Теоретическая значимость** заключается в дополнении теории и методики физического воспитания школьников в системе среднего образования новыми научными положениями, раскрывающими особенности методики когерентного развития физической и двигательной сфер, а также мотивации учащихся к физкультурно-спортивной деятельности на основе преимущественного использования исторически сложившихся казачьих средств.

**Практическая значимость:** Разработанные методики позволят сопряженно решать задачи развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков у детей и подростков в условиях учебно-воспитательного процесса.

Методики физического воспитания учащихся с преимущественным использованием казачьих средств, объединяющие проективный, содержательный, процессуально-технологический и контрольно-учетный модуль, более эффективно по сравнению с другими подходами, реализуемыми в учреждениях казачьей направленности, позволяют решать

задачи освоения теоретических знаний, формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и развития физических и двигательных качеств учащихся.

Внедрение результатов исследования в содержание подготовки специалистов физической культуры и спорта в учебных заведениях среднего и высшего профессионального образования позволит повысить уровень их профессиональной компетентности и, как следствие, позитивно влиять на процесс формирования и развития физической культуры учащихся.

В первой части учебно-методического пособия («Теоретические основы») рассматриваются следующие вопросы.

— Существует ли традиционная физическая культура казаков, что такое традиционные казачьи средства физической подготовки, предлагается их классификация.

— Выясняется, каковы место и роль традиционных казачьих средств физической подготовки в современной системе казачьего образования, а также перспективы их развития.

— Рассматриваются пути и способы адаптации традиционных казачьих средств физической подготовки к современным требованиям.

# ГЛАВА 1

## ТРАДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КУБАНСКИХ КАЗАКОВ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ

Традиционные казачьи средства физического воспитания являются одним из основных элементов традиционной физической культуры (далее — ТФК). Полагаем целесообразным рассмотреть сохранившиеся до нашего времени сведения об элементах, из которых она состоит, чтобы составить представление о том, можно ли говорить о ТФК кубанских казаков, а также о ее преемственности, эффективности и необходимости в настоящее время.

В данной главе рассматриваются следующие вопросы:

1. Традиционная физическая культура — сущность и структура.
2. Традиционная физическая культура кубанских казаков: можно ли говорить об этом явлении.
3. Что такое традиционные казачьи средства физического воспитания, каков их состав.

### **1.1. Традиционная физическая культура: сущность и структура**

В Федеральном законе РФ «О физической культуре и спорте» указано, что *«физическая культура — это часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, соз-*

*даваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём определённого воспитания и подготовки.*

*Прибегая к термину традиционная физическая культура (ТФК) мы подразумеваем ее принадлежность к определенному этносу или социальной группе, как неотъемлемой части его общей истории и культуры. Рассматриваем ТФК как неотъемлемую часть самоидентификации народа. По-другому, ее можно назвать «физическая культура, сложившаяся на основе исторических и духовных ценностей народа».*

Традиционная физическая культура как объект научного исследования сложна по своей структуре и функциям. В научно-методической литературе встречается два основных подхода в понимании сущности ТФК.

Первый базируется на ее осмыслении на основе современных представлений о физической культуре (Ашмарин, 1990, Виленский, 2007); второй — на неадекватности и методологической неточности прямого переноса современных представлений теории и методики физической культуры на ТФК, выявлении характерных только для нее признаков (Адамович, 2006; Залуцкая, 2005).

При этом специалисты серьёзно рассматривают идею о взаимосвязанности, нерасчлененности традиционных, классических и современных форм физической культуры в современной системе физического воспитания.

По нашему мнению, эти два направления не противоречат, но лишь взаимодополняют друг друга, так как ТФК является неотъемлемой частью общей физической культуры. Вместе с тем, очевидна недостаточная определенность существенных черт ТФК, на которые следует обратить особое внимание.

По мнению К.Д. Ушинского, для достижения успехов в педагогике необходимо опираться на систему, созданную самим народом, в которой учитываются природные наклонности человека, своеобразие национального характера, сложившегося под влиянием среды и обстоятельств.

Попытка теоретико-методологического осмысления ТФК была предпринята в работе А. Шамака и В. Залуцкой (Залуцкая В., 2005).

Авторы описывают и формулируют основные особенности ТФК, отличающие ее от современных форм физической культуры, дают развернутые определения понятий «традиция» и «традиционность», анализируют механизм формирования традиций, роль стереотипов в этом механизме, отмечают особенности подхода к изучению ТФК, выделяют основные подсистемы ТФК как системы, в свою очередь, являющейся нераздельной частью культуры традиционного общества.

Так, под традиционной физической культурой авторы понимают «деятельность традиционного общества по формированию, развитию, совершенствованию и поддержке определенного уровня физических качеств человека с целью воспитания личности хозяина, защитника рода, Отечества». Они также выделяют наиболее значительные и характерные элементы структуры ТФК, фиксирующиеся во все периоды функционирования общества, и на основании этого определяют следующие основные подсистемы ТФК: 1 — общая (бытовая) ФК; 2 — прикладная ФК; 3 — лечебная ФК; 4 — материальная база ТФК; 5 — социальные институты сферы физической культуры; 6 — духовные ценности ТФК. При этом, как отмечается в работе, первые из этих трех подсистем соотносятся с видами ТФК, следующие две обеспечивают ее функционирование, последняя — определяет ценностный (аксиологический) аспект ТФК.

В структуру ТФК входят такие элементы и направления деятельности, как народная валеология с элементами народной медицины и

целительства, различные формы зрелищных искусств, связанные с физической культурой и включающие танец, акробатику, пластику телодвижений, подвижные игры, приемы массажа, национальные воинские единоборства, психофизические ритуалы народных религиозных действий, деятельность учителей и мастеров ТФК по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Особая роль в системах ТФК всех народов мира принадлежит комплексам общеразвивающих гимнастических упражнений. В этих комплексах отражается дух создавшего их народа и, сравнивая комплексы гимнастик древнегреческой палестры с арабо-мусульманскими гимнастическими комплексами индийской йоги, китайского ушу и цигун, общеразвивающими гимнастическими другими восточноазиатских народов, можно ощутить их колоссальные различия культурно-исторического характера.

А. Шамак и В. Залуцкая (2005) выделяют следующие особенности ТФК, отличающие ее от современной физической культуры и характеризующие особенности ее функционирования в социальной среде:

1) семиотическая (значимая, символическая) форма создания, сохранения и передачи информации (через игры, обряды, танцы, военно-прикладную деятельность и т. д.);

2) непосредственное участие личности в разнообразных формах и видах физической культуры, включая участие в войнах, физическом труде, охоте и т.д.;

3) преемственность форм физической культуры из поколения в поколение;

4) коллективный характер функционирования любых форм ТФК в синтезе с индивидуальными усилиями по их развитию;

5) синкретизм, нераздельность элементов внутри видов ТФК. Так, например, главная черта, которая привлекает во многих системах для атлетов, сохранившихся в традиционных обществах — разнообраз-

ный, синтетический характер подготовки. В Иране и Индии, например, нет разделения на борьбу, тяжёлую атлетику, гимнастику, медицину. Атлет занимается всем этим одновременно, а называется палаваном (пахлаваном), богатырём. Яркий, известный пример системы физической подготовки для атлетов, богатырей — Зурханэ (перс. «Дом силы»). Зурханэ насчитывает многотысячелетнюю историю и фактически неотделима от истории Персии. В настоящее время Зурханэ пропагандируется как массовый вид спорта, адаптированный к правилам соревнований, вобравших в себя традиционные виды физических упражнений, такие как: групповые гимнастические комплексы, включающие многообразную силовую подготовку атлетов — отжимания, скручивания, прогибы, прыжки, вращения и т.д.; упражнения с 16 килограммовым луком (каббади); упражнения с двумя щитами весом по 24 кг; упражнения с дубинами (миле) весом 3 кг (ими жонглируют) и 20 кг.; борьба (наподобие вольной); «царх», или ритмичное кружение на месте и по кругу.

Адамович Г.Э. (Адамович, 2006) к числу характерных особенностей ТФК относит:

- 1) национальную ограниченность и относительную «закрытость» систем ТФК, их способность к заимствованию тех элементов физической культуры других народов, которые соответствуют национальному менталитету;
- 2) фольклорный характер ТФК, ее взаимосвязь с устным народным творчеством;
- 3) связь ТФК с религиозными традициями и мировоззрением.

Действительно, национальные виды физической подготовки формировались вместе с культурой народов. В упражнениях отражается дух создавшего их народа и, сравнивая, например, комплексы гимнастик древнегреческой палестры с арабо-мусульманскими гимнастическими комплексами индийской йоги, китайского ушу

и цигун, общеразвивающими гимнастическими других восточноазиатских народов, можно ощутить их различия культурно-исторического характера. Характерная черта традиционных национальных систем физической подготовки — религиозная составляющая. Религиозная оболочка атлетики может быть разная: в исламских странах она одна, в Индии — другая, но занимаются, в принципе, одним и тем же. Без религии не обходится, это не страны Запада (где тоже есть поклонение, но — деньгам). Религиозная составляющая идёт вместе с традицией, вместе они создают определённую обстановку для занятий, настраивают и организуют.

Г.Э. Адамович, приводит три системы ТФК, сложившихся исторически. Это **европейская**, самая молодая, но и наиболее разработанная; **индийская**, наиболее древняя и **дальневосточная**, переходная между ранее указанными.

**Европейская** — доминирующая в настоящее время и основанная на культе соревнований и красоте тела, давший толчок Олимпийским играм в древности и их аналоги в современном спорте. Наиболее ярким представителем данного вида является «античная гимнастика, состоящая из трех основных частей: из подвижных игр, обучению калестрике и орхестрике».

Упражнения детских игр, проводившихся в рамках физического воспитания, упражнения с мечом, обручем, бег, метание копья, диска и другие упражнения, развивающие ловкость.

Элементы физического воспитания, взятого в более узком смысле слова, включала в себя палестра (палестра — зал для борьбы).

Орхеристика (сформировавшаяся из ритуальных танцев, тесно связанных с древними обрядами посвящения, включала в себя) искусство двигаться и упражнения, считавшиеся необходимыми для развития ловкости).

**Индийская** — ставящая своей задачей формирования тела при помощи психофизического тренинга и контроля над всеми мышцами,

отрицающий соревнования и пропагандирующий превосходство умственной концентрации позволяющей освобождать скрытые резервы человеческого тела.

Первые упоминания о данной системе, именуемой йога, находятся в древнейших индийских текстах — Ведах и Упанишадах, в которых отражены взгляды основателей учения йоги. Завершенный вид они приобрели в труде индийского мыслителя Патанжали «Йога-сутра» (II в. до н.э.)

В настоящее время, как правило, различают следующие системы йоги: карма-йога — йога действия, джнана-йога — йога познания, санкхья-йога — йога самоотречения, дхнани-йога — йога медитаций, абхияси-йога — йога постоянных усилий, бхакти-йога — йога поклонения божеству, буддхи-йога — йога мудрости, атман-йога — йога собственной сущности истинного «Я».

Взаимосвязь видов йоги можно проследить на схеме, приведенной И.Н. Полтавцевым (1991).

**Дальневосточная** — пытающаяся уравновесить при соединении два ранее указанных типа. Следует указать следующую особенность данного вида ТФК: он развивался на территории, где отсутствовала доминирующая религия. Это, в свою очередь, определило многогранность дальневосточного вида ТФК. В качестве примера, позволяющего прояснить данное обстоятельство, рассмотрим систему психофизического тренинга, который является основой дальневосточного ТФК, существовавшего в Китае.

Для начала необходимо ввести термин, обозначающий все многообразие психофизических техник, существовавших и существующих на Дальнем Востоке. Автор предлагает называть эти системы устоявшимся термином «цигун».

Термин «цигун» стал широко применяться для обозначения психофизических упражнений лишь с 50-х гг XX в, (когда был официально утвержден в КНР).

Иероглиф «ци» в слове «цигун» имеет значение «дыхание». Иероглиф «гун» подразумевает непрерывное сознательное совершенствование дыхательных упражнений и форм. Выполнять упражнения цигун значит упражнять «ци», а также «и» (тренировать волю), т.е. с помощью «и» вызывать циркуляцию «ци», что способствует увеличению внутренних сил организма и его омоложению.

«Ци», по традиционным представлениям Востока (или «чи» — по-японски, «ки» — по-корейски, «кхи» — по-вьетнамски), — одна из основных категорий китайской философии, не имеющая аналогов в европейских воззрениях и отличающаяся многозначностью. В рамках нашей темы ее можно толковать как изначальную материальную субстанцию, которая образует все вещи, процессы, явления в космосе, во Вселенной, на Земле и в нас самих.

Невозможно точно определить, когда и где возник цигун. Наиболее полное представление мы имеем об историей цигун в Китае, где он является важной составной частью национальной культуры.

Цигун представляет собой метод психофизиологической закалки организма, практикуемый в Китае длительное время. Можно с уверенностью сказать, что создателем цигун является не какая-нибудь отдельная личность и не группа ученых, а весь народ.

Считается, что первобытная форма даоинь, так называемый «большой танец» (да у), или «первый танец», «сверхтанец», «размашистые движения», появился не позже неолита, т.е. около 10 тыс. лет назад. Однако есть версия, основанная на древних письменных памятниках («Шан шу», «Люйши чуньцю», «Диван тунлу», «Лу ши», «Нэй изин»), а также цветная керамика, найденная при раскопках в провинции Цинхай, которые подтверждают время существования цигун на протяжении 4—5 тыс. лет.

Все многообразие школ цигун, существующих на Востоке в чистом виде или в некотором смешении, сводится к пяти основным направлениям: даосскому, буддистскому, конфуцианскому, «боксерскому» и

медицинскому. По мнению автора, можно говорить о трех важнейших направлениях, так как «боксерское» и медицинское являются обобщением всех известных направлений.

Мы разделяем точку зрения Г.Э. Адамовича о том, что *«каждый народ имеет и пользуется только им разработанной оригинальной системой физического воспитания, являющейся частью народной культуры, которая является неизменной на протяжении веков, поэтому ее можно назвать традиционной. Развитие и сохранение традиционных культурологических подходов к воспитанию подрастающего поколения обусловлено генетическими особенностями, характерными для различных народов, природно-климатическими условиями в местах их проживания, доминирующим укладом в хозяйственной деятельности этноса, различиями в мировоззрении»* (Адамович, 1999).

Актуальным для определения понятия «традиционная физическая культура» является вопрос о критериях традиционности средств, методов и форм физического воспитания.

С.Э. Ермаков предлагает «критерии традиционности», которые позволяют отличить действительно традиционные средства физического воспитания от «новоделов», выдающих себя за таковые:

«1. Записанные этнологами: все то, что дошло до нас непосредственно от носителей, в крайнем случае, очевидцев (последнее — только с рядом оговорок). Наряду с ними должны существовать традиционные реконструированные практики, которые означают системы или фрагменты систем, облик и смысл которых восстановлены по остаткам или письменным источникам.

2. Эффективность. Если методика неэффективна, считать ее традиционной затруднительно. Народные методы... должны быть действенными, иначе едва ли они просуществовали бы долгое время.

3. Системы должны быть внутренне непротиворечивы, ибо опираться на многовековой опыт народной жизни. В нашем случае традиционные

средства физического воспитания должны быть «узнаваемы», их должны принимать и признавать непосредственные носители традиционной культуры» (Ермаков, 2006).

Материалы, отражающие основы традиционной физической культуры, самобытные средства, методы, формы, устное народное творчество служат мощным источником развития современной теории и практики физической культуры и спорта, способствуют росту духовности, взаимопониманию между различными народами, населяющими Россию. Обращение специалистов в области физической культуры и спорта, ученых, педагогов к традициям физического воспитания этих народов, критическое осмысление жизненного и педагогического опыта предшествующих поколений позволяет выявить наиболее эффективные средства, методы и формы, способствующие успешному физическому развитию молодого поколения.

Понимая многогранность и сложность вопроса исследования ТФК, согласимся с тем, что указаны не все ее элементы, и их толкование различается у различных авторов.

По нашему мнению, характерными особенностями ТФК являются:

- принадлежность к традиционной культуре данного народа, связь с религиозными традициями и мировоззрением;

- синкретизм, внутренняя нераздельность элементов, ее составляющих;

- преемственность форм физической культуры из поколения в поколение и их «узнаваемость», приемлемость для представителей последующих поколений (коллективная память народа);

- прикладной характер и эффективность средств физического воспитания, проверенная исторически;

- семиотическая форма создания, сохранения и передачи информации;

— коллективный характер функционирования любых форм ТФК в синтезе с индивидуальными усилиями по их развитию;

— относительная «закрытость» и способность к заимствованию тех элементов ТФК других народов, которые соответствуют национальному менталитету.

Основные элементы ТФК:

1 — **духовные** ценности.

2 — **содержание**, а именно средства физического воспитания, выработанные народом и выступающие как цельная система подготовки.

3 — **организация** — социальные институты и материальная база сферы физической культуры.

## **1.2. Традиционная физическая культура кубанских казаков**

Отвечая на вопрос, существовала ли и продолжает ли существовать Традиционная физическая культура кубанских казаков, рассмотрим три ее основных элемента:

1. Духовные ценности ТФК кубанских казаков.

2. Содержание ТФК кубанских казаков.

3. Организация ТФК кубанских казаков.

### *1.2.1. Духовные ценности ТФК кубанских казаков*

Рассматривать любое явление, в том числе и традиционную физическую культуру невозможно в отрыве от мировоззрения народа, духовных ценностей, которые становились скрепами и опорой для его существования.

Хозяйственно-бытовой уклад, общественная организация, социальные особенности (сословно-правовой статус), духовная культура, идеология, этно-психологический уклад, ментальность, поведенческие стереотипы, фольклор этого уникального и самобытного свободного «войскового товарищества» действительно всегда заметно отличался от порядков, заведенных в других, даже истинно российских регионах страны. В силу специфических черт и сочетания исполняемых военных и хозяйственных функций (поголовное вооружение как способ существования, элементы демократии и самоуправления, военизированный характер общинной жизни с соответствующей сложной иерархией) имелись не только отличия, но даже определенная отчужденность казачества от остального населения России.

В чем предназначение казака и его жизненный путь?

На взгляд автора, наиболее точные представления о жизненном пути казака сформировались в народной среде и закрепились в фольклоре, песнях, устном народном творчестве, которые, в определенной степени выражают философию казачества, передают его дух.

*«Казак — это колокол. Чем сильнее бьешь, тем громче звон»; «Казак — это криница: чем больше пьешь, тем чище водица» и др.*

С точки зрения автора суть предназначения казака выражается в пословице: *«У казака три Матери: Мать Земля, Мать родная, и Мать Божья. У казака три Отца: Отец небесный, Отец родной, и Батка-атаман, который на первую сечу вывел».*

Анализируя пословицу, можно рассмотреть ее в виде следующих составляющих: казак и три пары образов, выражающие истоки появления и пути жизненной реализации казака.

Первая пара — Родная земля как смысл жизни казака и «поле» его деятельности и атаман, ведущий казака на защиту этой земли, на борьбу за нее.

Вторая пара — Отец Небесный и Божья Мать, олицетворяют духовный смысл всей его жизни, как пути к Богу, и покровительство Божьей Матери — заступницы.

Отец и мать — родили казака, позволили ему появиться в этом мире и воспитывают его в соответствии с традициями и предназначением.

Попытаемся рассмотреть их роль для казака, своеобразные «функции», понимая, что деление это достаточно условное, ибо традицию, как и жизнь невозможно «поделить» на составляющие.

#### *Мать Земля.*

Землю казаки осмысливали как всеобщий источник жизни, мать всего живого. За нее воевали, ее защищали, ее возделывали и ею кормились. «Казак скорей умрет, чем с родной земли уйдет». «Корми — как земля кормит; учи — как земля учит; люби — как земля любит!». Святое отношение к земле породило множество разнообразных обычаев и обрядов, наполнявших все стороны жизни человека. В Запорожье при выборах кошевого атамана голову ему смазывали землей, а если был дождь, то и грязью. Землю клянутся при доказательстве своей правоты. С календарно-посевным циклом связано большинство народных (впоследствии — религиозных) праздников, через которые проходило единение со своей Землей, Родиной, понимание сути жизни. Образы земли — источник жизни, источник силы, источник смысла жизни.

Функция — источник, фундамент.

#### *Атаман, который на первую сечу вывел.*

Статус и роль атамана лучше всего демонстрируются в пословицах: «Атаманом громада крепка»; «Без атамана казак сирота»; «Не всем казакам в атаманах быть»; «Атаманом быть — уряд держать»; «Добрый казак баче, где атаман скаче»; «Атаманом не хвалися, а его крепко держися»; «Атаманом будешь — терпи, казак».

Таким образом, атаман способствовал становлению казака как воина и защитника своей земли, реализации его предназначения, передавая

знания и опыт предыдущих поколений в непосредственном действии — бою. И главное, Батка-атаман, который на первую сечу вывел — первый дал возможность казаку посмотреть в глаза смерти, почувствовать силу и защиту своих предков.

Образы — реализация, поддержка, жизнь. Основной путь (этап) развития казака — воинский.

#### *Родная мать.*

Главной функцией женщины, ее предназначением является продолжение рода. В традиционном обществе такое продолжение понималось не только в чисто биологическом смысле. По представлениям казаков, женщина определяла и судьбу рода. Именно от матери зависело то, какая судьба («доля») ждет ее ребенка. В казачьих семьях детей до семи лет считали младенцами и все грехи, совершаемые ими в этом возрасте, оставались на совести матери. Мать — ответчица за свое дитя перед Господом Богом. Поэтому казачата до семи лет не исповедовались.

Мать обеспечивала силы и защиту предков (защиту здоровья и жизни через все первичные посвящения и защитные ритуалы); программировала жизненный цикл ребенка; обеспечивала получение знаний (пробуждение души, формирование традиционного мировоззрения через колыбельные, пестовальный фольклор, сказки).

Функция матери — защита, забота, посредничество между казаком и родней, предками. Средства — ритуалы и обряды, забота, традиции (колыбельные песни, пестовальный фольклор, сказки).

#### *Родной отец.*

Статус отца/батки в казачьей традиции был очень высок, что являлось проявлением важных ролей главного и основополагающего члена семьи — в деле воспитания детей, хозяйственно-экономического положения, сохранении и передачи знаний в области системы ценностей, хозяйствования, обрядовых комплексов. От отца зависело не только

экономическое положение семьи, но и её статусное положение в обществе: *«Як батько робыв, так и тэбэ учив»*. Но, отцовское воспитание касалось лишь мальчиков, и имело определенные возрастные рамки. В раннем возрасте ребенка, казак-отец не только не вмешивался в воспитание ребенка, но и не помогал жене по уходу за ребенком.

Но при этом для отца основной задачей было вырастить сына — казака-хозяина. Так, уже младенцу отец мог подарить жеребенка, оружие. Примерно с 7—8 лет начиналось обучение, до этого времени ребенок лишь подражал главе семьи.

По мере того как ребенок вырос, обучение принимало более сложный хозяйственный характер. Мальчики, под присмотром отца, помимо своих уже вмененных обязанностей — кормление скота, выпас, присмотр за лошадьми, работа «погонычами», начинали овладевать навыками хлеборобства, учиться азам народных знаний.

Помимо обучения хозяйствованию, мальчики обучались в школе, где осваивали грамоту и основы военного искусства: *«Дедушка-покойник гаварил: «Ани и так вумные девки, а хлопцы — учица»*.

Военная направленность подготовки парней прослеживается на всех уровнях, в том числе и семейно-бытовом: *«Учи казачьего сына на коня садится да с татарами биться»*. Естественно, что все навыки отца, его нравственные качества, привычки и многое другое во многом переходило сыновьям: *«Еси атец хароший, то и сын будя хароший»*, *«Якэ дерево, такый и тын, якый батько, такый и сын»*. Показателен и тот факт, что во многих семьях именно отец прививал религиозные взгляды, водил детей в церковь, обучал молитвам: *«А до цэрквы каждую нэдилю. Пять душ нас, батько за руки забэрэ и, далеко до цэрквы, вэдэ до цэрквы»*; *«Бывало зазвонют на утреню. «Дети вставайте, уже утреню звонють, пайдемете да утрени». От эта устаем все без разговору, устаем, убирают нас, наряжают и духами пабрызгает папа и пашли мы в церкву»*.

Таким образом, отец в казачьей семье передавал знания, необходимые для поддержания физического здоровья, социализации казака, обеспечивал прохождение жизненного цикла как перехода к различным статусам, формируя сознательное восприятие его жизни, веры, религии: то есть отвечал за внешний, социальный статус казака, *«чтоб перед людьми стыдно не было»*.

Функция отца — наставление: задание направлений развития, указание путей казака. Проходило это через осознание, посредством объяснения, передачи знаний и опыта, собственного примера, поощрения и наказания.

Основной путь развития казака — путь добытчика и хозяина.

*Мать Божия — небесная заступница.*

К Божьей Матери казаки всегда обращались с искренней надеждой на заступничество. *«Покрой нас честным Твоим покровом и избави нас от всякого зла»* пели на Покров Богородицы. Вскоре после прибытия черноморцев на Тамань в 1794 году была построена первая Свято-Покровская церковь. Казаки всегда чтили Богородицу как покровительницу войска, казачества. Общевойсковым праздничным днем Кубанского казачьего войска с 1905 г. числится 1/14 октября — Покров Святой Богородицы.

К Богородице часто обращались казаки в болезнях: страдающие болезнями глаз — к Казанской иконе Божьей Матери, при травмах и болезнях рук — к иконе «Троеручнице», при алкоголизме — «Неупиваемая чаша» и т.д. При пожаре обращались к иконе Пресвятой Богородицы «Неопалимая купина» и с ней обходили загоревшиеся постройки.

Самой популярной в народе была икона Казанской Богородицы, называемой в молитвах Заступницей Усердной. Ее списки находились практически в каждом храме. Празднование Казанской иконы в казачьих станицах отмечали каждый год 22 октября. Ни одной свадьбы не

играли до Казанской. Только в этот день женихи выбирали невест и сватались, считая Казанскую Богоматерь покровительницей всех брачующихся. Вообще к иконе Казанской Божьей Матери часто обращались за помощью в случае общей беды.

Итак, «функции» Божьей Матери — защита, заступничество, посредничество между казаком и Богом. Богоматерь защищает, сохраняет здоровье и жизнь казака, его семью, дом, помогает в сохранении Матери-Земли, т.е. его Отчизны, его Родины через молитвы ее иконам, отмечание престольных праздников.

*Отец небесный* — это религиозные взгляды, духовный путь. Престольные праздники.

По свидетельству автора сочинения «История Кубанского казачьего войска» Ф.А. Щербины, казаки отличались религиозностью и приверженностью к православной вере. При записи в войско обязательным условием для иноверцев было принятие православия. Девизом кубанского казачества стали слова: «За веру, за царя, за Отечество». Все реликвии войска Кубанского, святыни казаков хранились в храме.

Казаки жертвовали на строительство и благоустройство храмов. Причем по традиции в первые годы колонизации Кубани священников, диаконов и причетников выбирали из казачьей среды на общих сборах. На попечении казачьих войск находились военные церкви, в которых было установлено обязательное хоровое пение молитв. В частях действовали церковные хоры, состоящие из ротных песенников. Даже в тяжелых походах нередко участвовало военное духовенство.

Большое значение православные казаки придавали молитвам. За стол, не помолившись, не садились. Не начинали ни какое дело без молитвы. Обязательной принадлежностью дома казака были иконы в красном углу. Провожая казаков на службу, отцы благословляли сыновей иконой, мать вручала ладанку и образок. Проводы новобранцев

сопровождались напутственным молебном. Возвращаясь со службы домой, казаки вскладчину покупали подарки для местного храма. В станицу не сразу входили, но посылали за батюшкой, чтобы встретил с крестом и отслужил благодарственный молебен за благополучное возвращение на родину. Терпели ли несчастье, испытывали скорбь, прежде всего, обращались с молитвой к Господу. При поварных болезнях (холере, оспе, малярии) служили молебны, носили иконы и хоругви вокруг станиц, пили священную воду. Во время пахоты, сева, косовицы молились, испрашивая божье благословение. В засуху приглашали священника для обхода «царины» (участка). Весной, выгоняя скот на пастбище, тоже приглашали батюшку.

Ежегодно всей станицей отмечали престольные праздники. Храмовые праздники устраивали и военные и духовные учебные заведения. Прежде всего, как в Запорожской сечи, так и на Кубани, в Черноморском казачьем войске наиболее чтимыми оставались следующие праздники: Покров Пресвятой Богородицы, Архистратига Михаила, Николая Чудотворца и Пасха. Их празднование, помимо торжественных богослужений, которые проходили в войсковом храме, могло сопровождаться торжественным выносом регалий (грамот, перначей, булав, знамен и т.п.) и военными парадами. Ежегодно проводилась литургия с освящением регалий.

Казак свято верил в всемогущество и святую волю Отца Небесного. Духовный путь казака, путь к Богу начинался с детства, когда он шел вместе с отцом в храм, креп и осознавался в юности и зрелости, следуя всем предписаниям и таинствам православной церкви, и полностью принимался в старости как воля Божья, как духовный смысл жизни.

Первоначально происходило становление души: духовное образование, религиозно-нравственное воспитание. Затем, в дальнейшей жизни, осознание духовного пути: религия в жизни в семье, на службе, в станице; молитвы, иконы, регулярные церковные обряды; службы,

причастия, пост, хоровое пение молитв в военных церквях; обращение к Господу при начале любого дела; благословение перед походом; престольные праздники. И в зрелом возрасте полное принятие духовному пути и следование этим путем.

Основной путь (этап) развития казака — духовный (священник, хранитель традиции).

*Казак — его жизненный путь.*

Известны две модели существования казачества: «*семейная*» и «*сечевая*» (засечная). В основе существования лежал общинный строй общества равноправных людей. Всё управление общиной (ватагой, станицей, войском) осуществлялось на выборных началах. Сами же общины создавались по «профессиональному признаку», в данном случае людей объединяло общее занятие — война во всех её проявлениях.

*«Семейное» построение казачьего общества.*

Казачья жизнь жила семьями в укрепленных поселениях — «городках», позже названных «станицами» и «хуторами». Основопологающим принципом существования был принцип *Рода*, который объединял в себе прошлое, настоящее и будущее: заветы предков, достойную воспитание и жизнь настоящих поколений и деяния ради здоровой и активной жизни будущих поколений рода. Весь быт был подчинен этому принципу.

Общество делилось на возрастные группы — «партии» или «беседы». Старики, женатые казаки, холостые казаки, казаки-малолетки (не служившие или не участвовавшие в боевых действиях), казачата-подростки и совсем маленькие казачата. У каждой из этих групп были свои «беседы». Выше всего в этой иерархической лестнице стояли старики. У них было всё для воспитания молодых поколений казаков: мудрость, знания, опыт, традиции и заветы предков. Каждая «беседа» шефство-

вала и отвечала за младшие беседы. В каждой беседе были наиболее достойные казаки, которые занимались воспитанием, обучением и досугом младшей «беседы». Такое положение вещей способствовало передаче мировоззрения, традиций, профессиональных знаний и навыков потомкам наиболее полно и с учётом личного опыта.

*«Сечевое» построение казачьего общества.*

«Сечевые» (засечные) казаки жили также в укреплённых городках — «сечи» или «засеки», которые звались так из-за близкого расположения к границе или на наиболее опасном направлении для набега врага. «Сечевые» Казаки также делились по возрастному признаку, с той лишь разницей, что они были все холостяками или жили вдали от семей. Передача традиций и воспитание строились почти также как и у семейных казаков. Разница была лишь в том, что каждый побывавший в боях опытный казак брал себе на воспитание от одного до десяти молодых казаков («джурь», «новики»).

По возрасту жизнь казака распределялась тоже согласно этим путям в трех этапах: в детстве и отрочестве он обучался от отца своего; затем в зрелом возрасте проходила жизнь его в походах; в старости (если доживал), он мог уйти в монастырь или стать стариком — хранителем традиции.

Так на протяжении жизни казака, из поколения в поколение и формировали тот самый «казачий дух», суть которого выразил известный историк, председатель совета старейшин Кубанского казачьего войска Павел Захарович Фролов: «Подвергая свою жизнь опасности, казак не мог не возлагать свою надежду на Бога... Истинная вера в Бога, воспитанная с детства, понятие, что земная жизнь дается человеку для подготовки к жизни вечной, придавала ему в обстановке безисходности, тот невидимый порыв в вечность: в мир света, духа, добра и справедливости. С материнским молоком казак впитывал сущность духовной

жизни после смерти и о прощении всех его земных погрешений при гибели на поле боя — с «коня» и в «рай» — это понятие для него было непоколебимо и способствовало поддержанию его духа, в критические минуты боя в готовности к смерти — передав свою жизнь воле Божьей и судьбе».

Суть и дух казачества как носителя, хранителя и защитника народных знаний также остались неизменными в современное время. Ценности остались прежними, формы реализации казаков — преобразились, как, например, преобразились в современное время воинские мужские союзы: в Японии — самураи, в Европе — средневековое рыцарство.

Ценностями по-прежнему остаются здоровье народа, возделывание родной Земли и ее защита от любых посягательств, жизнь в согласии с духовными (природными) традициями, их осознание и передача последующим поколениям.

#### *Культ героя и народного заступника у казаков*

Рассматривая казачий эпос, нельзя не обратить внимания на культ героя, народного заступника, обладающего, зачастую, сверхчеловеческими качествами. Это Емельян Пугачев, Иван Сирко, Степан Разин, Яков Петрович Бакланов и многие другие казаки.

При наличии в каждом из них индивидуальных черт, они являют собою синтетические образы. В основе своей это герои, персонажи, трансформированные классическим эпосом в народных, национальных, региональных героев. Сверхчеловеческие возможности их, фантастическая сила, иногда — неуязвимость для оружия и другие необычные качества обличают их древнее происхождение, заставляя нас искать их предков среди персонажей мифологии и архаичной эпики.

Иван Дмитриевич Сирко (1605—1680 гг.) — один из самых прославленных и популярных кошевых атаманов Запорожской Сечи. Трудно

найти другого лидера эпохи казачества, который бы пользовался в народе такой огромной любовью и уважением, навсегда оставшись в его памяти, многочисленных думах, песнях и легендах (порой даже самых фантастических и невероятных). С 1659 года и до самой смерти запорожцы неоднократно избирали его своим предводителем. За свою долгую, полную героических и противоречивых событий жизнь, кошевой атаман принял участие в десятках морских и сухопутных военных походов, провел свыше 50 битв, из которых неизменно выходил победителем. Буквально все этапы жизни Ивана Сирко (от рождения и до смерти) окружены невероятным количеством народных легенд. Некоторые из них настолько переплелись с реальными историческими событиями, что отличить правду от вымысла весьма нелегко. Так, согласно народным поверьям, легендарный кошевой атаман принадлежал к особому братству или ордену воинов-характерников. До наших дней дошло сказание о том, что Иван Сирко, однажды застрелил из пистолета проплывавшего по реке черта. По этой причине она якобы и получила название Чертомлык. На деле имя реки, на которой стояла Сечь, никакого отношения к черту не имеет, да и появилось оно еще задолго до Ивана Сирка. В переводе с тюркского языка слово «чертомлык» буквально означает «щучья река» или «щучья вода». После смерти кошевого атамана ходила молва, что он «трижды умирал в возрасте семидесяти лет, а всего ему было 210 лет отроду». Даже отдельные части тела казачьего полководца, по народным преданиям, обладали «чудодейственной силой» и приносили удачу в бою.

Яков Петрович Бакланов совершил много подвигов, его имя овеяно немеркнувшей воинской славой, память о нем жива в поколениях. Через 5 лет после смерти героя его могилу в Санкт-Петербурге украсил памятник, созданный на добровольные пожертвования и изображавший скалу, на которую брошены бурка и папаха, из-под папахи выдвинут чёрный «Баклановский значок». Горцы Кавказа

дали Бакланову прозвище «Даджал» (сатана). Во время рубки просеки через Качкальковский хребет, Бакланов, знавший, что знаменитый горский стрелок Джанем обещал убить его, когда он станет на обычном месте на холме, всё-таки в обычное время поднялся на холм и, когда дважды промахнувшийся Джанем выглянул из-за горы, из штуцера в лоб убил Джанема наповал. Расстояние составляло 320 метров. Известно высказывание имама Шамиля, обращенное к его мюридам: «Если бы вы боялись Аллаха также как Бакланова, то давно были бы святыми. Но не будьте же трусами. Упорствуйте в борьбе и схватках с врагами более, чем вы делали это доселе». В казачьих семьях передаются легенды о знаменитом «баклановском ударе» шашкой, которым Яков Петрович разрубал всадника пополам от плеча до луки седла.

#### *Психологическая подготовка казака-воина*

Культ силы реально входил в жизнь каждого казака с детства и не оставлял его на протяжении всей жизни. Но народная мудрость противопоставляет физической силе моральную силу. Не всегда казаки могли адаптироваться к мирной жизни, возвращаясь из военных походов. Именно у казаков сохранилась система реабилитации для возвращения в свои семьи и станицы.

В статье «Традиции кубанских казаков как средство подготовки допризывной молодежи к преодолению боевого стресса» (Карпухин, 1995) автором рассматривается психологическая подготовка казаков, включающая возрастные инициации, обряды провода казака на службу, встречи и обрядов телесного и духовного очищения.

При изучении истории боевого стресса обращает на себя внимание следующий факт: американцы выяснили, что у многих индейцев, воевавших во Вьетнаме, посттравматических расстройств нет. А все потому, что, когда их воины возвращались домой с битвы, — неважно,

проиграв ее или нет, — все они проходили обряд «очищения» и вновь становились обычными мирными жителями.

Но ведь подобные обряды всегда существовали в славянской народной традиции, в том числе в среде Кубанских казаков. Для казаков было естественно переходить от мирной трудовой жизни к жизни военной, и возвращаться в мирные будни без последствий для психики казака (за редким исключением).

#### *Подготовка новобранца к службе*

Результатом выполнения этих обрядов и традиций является готовность казака (материальная, психологическая и духовная) к воинской службе. Иначе говоря, эти обряды помогают перейти казаку из режима мирного существования в режим боевой — режим воина.

*Подготовка снаряжения (материальная).* За некоторое время до ухода на службу, молодой казак освобождался от ежедневной работы по хозяйству, а был занят подготовкой снаряжения. В воспоминаниях старых казаков приводится большой список (около пятидесяти четырех) элементов, входящих в снаряжение казака и необходимых для прохождения службы. Отсутствие, негодность какого-либо элемента, при проверке новобранца станичным атаманом, за несколько дней до проводов, наказывались словесным выговором казаку и его родителям (в первую очередь отцу), и все требования к снаряжению беспрекословно выполнялись в кратчайшие сроки.

*Подготовка духовная — пост, заканчивающийся напутственным молебном.* Примерно за день до назначенной даты проводов, утром, казаки съезжались на своих лошадях в центр станицы к храму. Возле храма, проводился молебен, на котором присутствовало большинство жителей станицы, родители и родственники новобранцев, атаман и станичное правление. Молодые казаки покупали в храме «охресты», которые хранились в станичной церкви до их возвращения со служ-

бы. Молебен проводился либо на площади, либо на территории храма. Для этого из храма выносили «святости» — хоругви, знамена, иконы. Священник, проведя молебен, причащал и кроплял молодых казаков. Уже во время молебна, «примечали», какая судьба ждет казака — если конь стоит, опустив голову во время церковной службы — казак домой не вернется. После церковной службы станичный атаман, почетные старики, напутствовали новобранцев и желали скорого и благополучного возвращения: «Благодарылы атцов, матерей шо вырастылы сынов, проводылы на службу».

*Психологическая подготовка к воинской службе.* Это подготовка казака людьми, состоящая из напутствий, советов, пожеланий и всяческих подарков от родственников и станичников, приглашенных в тот же вечер на прощальный ужин — «гулянку»/«проводы». Участие молодого казака во время прощального ужина строго регламентировалось. За столом, неженатый казак сидел в святом углу, между отцом и матерью. Так, один из информаторов отмечал, что провожающий должен был каждому поднести стакан водки и вина: «Угощаемые мною гости высказывали мне свои добрые пожелания — *благополучной дороги, успешной службы и счастливого возвращения.* Дяди давали мне более или менее пространственные наставления, стараясь предостеречь меня от возможных ошибок и опасностей. У каждого из них был большой жизненный опыт, и они теперь старались передать мне крупицы этого своего добра». Нередко гости просиживали за столом всю ночь, предаваясь воспоминаниям о былых временах и военных победах. Беседы прерывались песнями. Можно отметить, что песенный репертуар также был довольно определенным в сюжетном отношении. Большая часть текстов, сюжетно была связана с тяготами казачьей службы, разлукой с семьей, военными темами. Многие из этих песен были сугубо мужскими.

Именно в это время происходило подключение новобранца к боевому духу своих предшественников, бывалых казаков, к генетической

памяти предков, к родовой силе.

Итак, к моменту прощания казак уже — воин, защитник, герой, в полной физической, психологической и духовной готовности, поддерживаемый напутствиями и пожеланиями односельчан, любовью и благословением родных, воинским духом и силой своего рода, своих предков.

*Выход из дома, со двора, из станицы.* Этот цикл обрядов посвящен строго поэтапному, ступенчатому (дом, двор, станица) переходу границы между мирами «своим» и «чужим», соответственно — «гражданским» и «военным». Здесь регламентируются все действия провожающих гостей, родных и самого казака-воина, важны их троекратные повторения (поддержка людей, предков и Бога). Каждая деталь имеет свое значение, каждая примета — свое толкование.

Обряд, приуроченный к *выходу казака из родного дома*, начинался с завтрака с вновь пришедшими гостями (*благословение людей*). Выйдя из-за стола, выходили во двор, где родители благословляли сына на добрую службу (*благословение предков*). Мать держала в руках хлеб с солью, отец икону (во время благословения они трижды ими менялись). Молодой казак стоял перед ними на коленях на шубе вывернутой мехом вверх, «шоб не голо служить ему было». Родители, благословляя сына на добрую службу, желали ему благополучного возвращения. Казак поднимался с колен, целовал икону, хлеб и руки родителей. Мать одевала сыну крестик или медальон (чаще всего с изображением Николая Угодника или Георгия Победоносца) и трижды говорила: «Господи благослови. О цэ тоби иди в пути, Господь впэрэди, Матирь Божа с ними, а ты за ними», — а отец давал наказ: «Служить чесно, дабрасовесно, выполнять, вси приказы камандира, лошадь, свово друга верного жалей, ухаживай, это тебе будет щасте», и вручал узелок с родной землей. Провожающие в это время исполняли молитвы «Отче Наш», «Верую», пели «Многая лета» (*Божье благословение*).

В некоторых станицах, уже после благословения, казак возвращался в дом за умышленно оставленной вещью. Хотя в обычной жизни, возвращение рассматривается как неблагоприятное для будущих дел явление, то в данном случае считалось, что это поспособствует его возвращению со службы. При этом, выходил новобранец из дома спиной вперед — поочередно закрывая двери из комнат в «колидор», из «колидора» во двор. Дом новобранец должен был сам закрыть на замок, а ключ отдать родителям.

Важным этапом считался *выход со двора*. Казак должен был выйти только через ворота, при этом некоторые информаторы отмечают, что на воротах простилали рушник. Первым выходил казак, затем в последовательности: родители, жена, ведя коня, гости. Неженатому казаку коня могли выводить и невестка, сестра, младший брат, или мать: «Мать выводит через платочек за уздечку выводит коня: «Я тебя провожаю и што б я тибя на коню обратно встрела». В момент, когда выводили коня, следили за его поведением: «Примечалы, кинь споткнувся, щастя нэ будэ»; если конь заржет, то его хозяин со службы не вернется.

*На улице* казак кланялся на четыре стороны. К площади, где собирались все казаки, неженатого новобранца девушки вели под руки. Женатый же сидел на коне, которого вела жена до места сбора. Здесь могли вновь провести молебен. Отсюда, кто пешком, кто, сидя на подводах или верхом на конях станичники направлялись к тому месту, которое исторически в станице было связано с проводами казаков на службу — границе станицы.

*Переход границы станицы*. В большинстве станиц, данное место имело название, в котором прослеживается связь с исследуемым ритуалом: Прощальная балка (ст. Переяславская), Провожательный дуб (ст. Ставропольская), Ридна Могылка (ст. Пашковская). Границей мог выступать мост через реку, камень, сад. На этом месте/границе вновь повторялась процедура прощания. Уезжающие на службу и провожа-

ющие их, выпивали по чарке «за каждое из трех желаемых событий: за благополучную дорогу, за успешную службу и за счастливое возвращение».

В качестве оберега, могли использовать землю, которую казак должен был взять на границе станичного юрта — «обжитого», «человеческого», «своего» с «чужим», «неосвоенным» пространством, а затем засыпать ее себе за воротник: «родная земля сохранит тебя от погибели и приведет живым туда, откуда она взята». Другими оберегами считались гадючья кожа, зашитая в казачий пояс, различные молитвы, зашитые в одежду, папаху.

Интересно, что в советский период многие элементы обряда проводов на службу сохранялись и сохраняются сегодня (например, повязывание/прикалывание платочков, благословение родителей, обед, одевание крестика и др.). Объяснением тому могут служить слова информантов: «С солдатом всему веришь, хоть бы отслужил. Поэтому делали все».

По возвращению с воинских походов казаки также проходили своеобразный обряд очищения. Мылись в бане (очищение телесное), отстаивали службу (очищение духовное), поминали погибших в походе воинов (очищение психологическое). На Кубани и сегодня отмечают Тиховские, Нибержаевские поминовения (по месту совершения казаками подвигов). В дореволюционный период сначала служили службу, затем садились за столы и поминали героев. Молодежь в это время демонстрировала свою удаль: состязались в скачке, джигитовке, рубке лозы и кулачном бое. Пожилые казаки поминали самогонкой, водкой, пели песни, рассказывали... А молодежь вечером шла на танцы.

Рассмотренные обряды активизируют возможности человека, в том числе и адаптационные, за счет подключения к генетической памяти и психофизическим возможностям его предков. Основой этих обрядов является свойственное всем славянам мироощущение неразрывной связи со своей землей и своим родом.

Таким образом, духовными ценностями ТФК кубанских казаков можно обозначить:

- твердое понимание своего предназначения как защитника родной земли и Православной веры;
- культ силы и память о народных героях заступниках;
- разработанная система реабилитации и психологической подготовки воина;
- следование родовым и семейным ценностям.

### *1.2.2. Организация ТФК кубанских казаков в дореволюционный период*

Своего становления и расцвета ТФК кубанских казаков достигло на рубеже XIX—XX веков. Модель физического воспитания детей и молодежи кубанского казачества в середине XIX — начале XX вв. прекрасно описана С.Г Александровым (Александров, 1998).

Отвечая на вопросы: как формировались традиции общефизической и военно-прикладной казачьей подготовки; какова цель физического воспитания кубанских казаков; в чем его особенности; как изменялась его направленность на разных этапах общественного развития казачества, С.Г. Александров предлагает комплексный вариант модели физического воспитания детей и молодежи кубанского казачества в досоветский период.

Так, по мнению С.Г Александрова, формирование особенностей физического воспитания и элементов военной подготовки шло одновременно со становлением кубанского казачества как субэтноса, объединившего две этнические культурные традиции в их локальных вариантах: русском (донском, воронежском, курском и др.) и украинском (запорожском, харьковском, полтавском, черниговском и др.).

Традиции военно-физического воспитания и подготовки Кубанского казачества стали обладать чертами системы, и производилось в семье,

станичной (территориальной) общине, Кубанском казачьем войске, аппарате общегосударственного управления казачьими войсками.

Целью являлось формирование общефизических, военно-прикладных умений и навыков, позволяющих эффективно осуществлять трудовую и профессиональную деятельность, направленную на защиту Отечества.

Наряду с семейным воспитанием, физическое воспитание детей и военно-физическая подготовка молодежи раскрывались в условиях межгруппового, коллективного общения, особенно в процессе молодежных подвижных игр. Групповые танцы, хороводы, игр, организованное проведение кулачных боев («кулачек»), не только тренировали людей, но и сплачивали их в коллектив, способный к совместным эффективным действиям.

На общегосударственном уровне Военным советом в 1908 г. для казачьих войск Российской империи было утверждено положение, согласно которому для «малолетков» (с 15 лет) и казаков приговорительного разряда (с 19 до 21 года) были установлены состязание по станицам в наездничестве и гимнастике.

Как военно-прикладной вид развивается казачья джигитовка, с помощью упражнений которой молодежи прививались разнообразные двигательные навыки, требующие физического и морального напряжения, умения действовать своим оружием и управлять телом в самых трудных и приближенных к боевым условиям обстоятельствах.

В результате творческого взаимодействия учителей станичных школ и дирекции народных училищ Кубанской области к началу XX в. для работы с учащимися была подготовлена унифицированная программа «Занятий строем, гимнастикой военной, гимнастикой «сокольской и детскими играми».

На системный характер физического воспитания у кубанского казачества (середины XIX — начала XX вв.), заключает С.Г. Александров, указывают такие факторы, как: наличие строго определенной цели; решение

общих задач по профилирующим направлениям (базовое физическое воспитание, профессионально-прикладная подготовка); наличие отлаженного общественного контроля за состоянием здоровья казачьего населения и уровнем его физической подготовленности, осуществляемого в процессе проведения состязаний во время военных сборов, станичных праздников и т.д.; высокие результаты, достигаемые в ходе физической подготовки детей и молодежи; динамичность процесса физического воспитания и его изменчивость в зависимости от исторических условий.

### **1.2.3. Содержание традиционной физической культуры кубанских казаков. Традиционные казачьи средства физического воспитания**

На формирование средств физического воспитания казаков решающее влияние оказал основной род их деятельности — освоение и защита новых земель и сопутствующие им военные столкновения. В столкновениях и походах, повседневной жизни казаки вырабатывали и совершенствовали необходимые для выживания навыки и умения, перенимая и используя все лучшее у других народов (Б.Е. Фролов, 2009; О.В. Матвеев, 2005; В.И. Чурсина, 2005 и др.).

Кубанская земля и ее климат определяли характер трудовой деятельности и сопутствующие ей навыки; ритм и цикличность повседневной жизни отражались в приметах, обрядах и народном календаре; понимание здорового образа жизни и средства для его поддержания формировали крепкое здоровье; свойственные только для казаков виды военно-прикладной подготовки, народные игры и танцы вырабатывали свою неповторимые двигательные стереотипы. Все эти факторы оказали влияние на формирование состава средств физического воспитания казаков.

Средства физического воспитания казаков формировались с учетом возрастной ступенчатости, единства организма и окружающей среды.

Цели традиционного физического воспитания казаков изначально соответствовали идеалу физического развития человека, разработанному современной теорией.

К традиционным средствам физического воспитания казаков мы относим:

**1. Физические упражнения** военно-прикладного характера:

— конная подготовка: скачки, джигитовка, рубка лозы, борьба верхом (Александров, 1997; Козлов, 2003; Васильев, 2005; Карпухин, 2006);

— единоборства: «в грудки», «на крест», кулачные бои, «стенка на стенку», борьба «на ломка» а также различные реконструкции в области рукопашного боя (Александров, 1999; Базлов, 2002; Адамович, Карпухин, Федин, 2008,);

— двигательные действия с холодным оружием: шашкой, кинжалом, пикой, «кошкой», булавой, боевой косой, нагайкой от «фехтования» до метания в цель (Медведев, 1993; Бусол, 1994; Ерашов, 2003; Адамович, 2005; Яровой, 2009, 2010);

— стрельба из различного оружия и в различных условиях (Фролов, 1994, 2009);

— водные виды: плавание, гребля, парусный (Попко, 1858; Матвеев, 1995);

— легкоатлетические: «казачья верста», преодоление препятствий (Борщев, 2005).

**2. Физические упражнения бытового характера:** перенос трудовых умений и навыков в область военно-прикладных — использование косы, лопаты, арапника, нагайки и других инструментов как боевых (Карпухин, 2016; Ерашев, 2003; Бибяев, 2007).

**3. Физические упражнения досугового характера:** традиционные игры и народные танцы (Нагайцева, 1974; Чермит, 1991; Александров, 1997; Бондарь, 1995).

4. Особое место занимают походы, ориентирование, разработка **систем выживания** с использованием традиционных средств казаков. Это обустройство лагеря, оборудование убежища, приготовление пищи, казачьи знания по оказанию помощи больным и раненым (Борщев, 2005).

**5. Оздоровительные силы природы.** Эмпирическое знание и использование природных сил всегда было свойственно народному мировоззрению и использовалось, да и до сих пор используется, в практических целях. Пусть эти знания пока еще не может объяснить современная наука, но практическая их ценность очень велика. Например, купание в крещенской проруби и оздоровительный эффект; или целебные свойства источников (Семенцов, 1995, 2001, 2003; Васильев, 2006; Великая, 2010).

**6. Гигиенические факторы,** содействующие укреплению здоровья.

У казаков было и сохраняется свое их понимание.

Чистота тела: тело — храм души, чистота тела и души неделимы.

Чистота мест занятий и воздуха — воспринималась как отсутствие негативных факторов, под которыми подразумевалось, в том числе, влияние неблагоприятных для человека мест — были проклятые и святы места, «чистые» и «нечистые».

Общий режим дня, режим двигательной активности, режим питания и сна соответствовали природным закономерностям и регламентировались народным календарем (Бондарь, 1995, 2002; Чурсина, 2005; Васильев, 2006 и др.).

Эффективность ТКС доказана исторически. В древние времена уникальное географическое положение («врата народов») обеспечило казачеству жизнь в условиях «постоянной боевой практики», что привело к формированию высоких военно-физических качеств казаков.

В исторической литературе имеются многочисленные свидетельства выдающихся достижений казаков, относящихся к разряду военно-физической подготовленности.

Как, на наш взгляд, следует рассматривать и классифицировать традиционные казачьи средства физического воспитания?

Для отбора и классификации ТКС удобнее всего использовать блочную систему знаний, что позволяет более четко определить темы необходимые для преподавания, а в разделе «военная подготовка» перейти к преподаванию определенных методик, для удобства преподавания, представленные в виде блоков, которые в свою очередь могли состоять из следующих элементов:

*Стиль* — усеченная система, разработана определенная манера ведения рукопашного боя.

*Гимнастика* — набор упражнений, направленных на получение определенных результатов в области здоровья или психофизических возможностей.

*Техника* — набор приемов, сходных по своей направленности.

*Прием* — одиночное действие, позволяющее достичь определенного результата.

Блочная система позволяет более полно рассмотреть весь объем общедоступных знаний и постоянно дополнять его при помощи вновь полученной информации.

Рассматривать традиционные казачьи средства необходимо через призму, применяемую к любому явлению народной культуры: как единое, нераздельное целое, вместе с тем, обладающее такими критериями, как функциональность и эффективность, простота и эстетичность, информативность и узнаваемость, символичность и «магичность».

В средствах, основанных на казачьих народных традициях, заложены огромные возможности для позитивного воздействия на духовный мир

людей и их физическое состояние. Существующая социально-педагогическая система не учитывает указанные средства, что влечет за собой большие трудности при организации обучения и воспитания подрастающего поколения кубанского казачества.

Традиционные средства физического воспитания казаков доказали свою жизненность и эффективность на протяжении многих веков; учитывают все многообразие навыков и знаний в области физического воспитания и военно-прикладной подготовки, сложившихся исторически на Кубани; обладают достаточной гибкостью и адаптивностью, поэтому применимы и в настоящее время с учетом современных реалий. И главное — они пронизаны духом губанского казачества как носителя, хранителя и защитника народных знаний и ценностей. Эти ценности остаются неизменными: здоровье народа, возделывание родной Земли и ее защита от любых посягательств, жизнь в согласии с духовными и природными традициями, их осознание и передача последующим поколениям.

## **Заключение к главе 1**

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что казачья двигательная культура, базирующаяся на традиционных видах физической активности, составляет огромный пласт общей культуры казаков.

На протяжении всего времени существования казачества как самобытной общности людей уделялось большое внимание процессу прикладной подготовки детей, подростков и молодежи. В ее основе лежала конная подготовка, владение холодным и огнестрельным оружием, оригинальные, присущие только казакам виды единоборств, а также перечень знаний, умений и навыков, определяющих возможности сохранения и укрепления состояния физического, психического и социального здоровья.

Таким образом, можно утверждать, что традиционная физическая культура кубанских казаков сформирована исторически и продолжает свое существование в настоящее время. На что указывают следующие положения:

Формирование особенностей традиционного физического воспитания и элементов военной подготовки шло одновременно со становлением Кубанского казачества как субэтноса. К середине XIX в. ядро общекубанской культурной традиции, в том числе и в контексте физического воспитания, сформировалось достаточно полно.

Традиционное физическое воспитание у кубанского казачества, имея общественную значимость, носило характер системы.

Целью традиционного физического воспитания кубанского казачества являлось формирование общефизических, военно-прикладных умений и навыков, позволяющих эффективно осуществлять трудовую и профессиональную деятельность, направленную на защиту Отечества.

Традиционное физическое воспитание обладает широким арсеналом средств подготовки, доказавшим свою эффективность исторически.

Традиционное физическое воспитание включало разработанные системы поддержания здоровья, реабилитации и психологической подготовки воина.

Духовными скрепами традиционного физического воспитания являются Православная вера; память о народных героях заступниках, обладавших сверхчеловеческими возможностями; строгое следование родовым и семейным ценностям.

Традиционные казачьи средства физического воспитания — часть традиционной казачьей физической культуры которую необходимо использовать в современном образовательном процессе, в целях патриотического и физического воспитания подрастающего поколения.

## **ГЛАВА 2.**

### **РОЛЬ И МЕСТО**

# **ТРАДИЦИОННЫХ КАЗАЧЬИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАЗАЧЬЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА КУБАНИ**

В настоящее время на Кубани действует непрерывная система образования казачьей направленности, включающая казачьи школы, классы, казачьи кадетские корпуса, колледжи, высшие учебные заведения и учреждения дошкольного образования; казачьи молодежные центры военно-патриотического воспитания, казачьи спортивные клубы. Аналогичные процессы происходят и в других «казачьих» регионах России; особенно этот процесс активировался с созданием Всероссийского казачьего войска.

В образовательных центрах со статусом «казачьих» упор делается на воспитание будущих граждан России, духовно связанных со своей малой Родиной, знающих и уважающих ее историю, культуру, национальные традиции. Далее мы будем использовать термин «казачьи образовательные учреждения».

Одним из ключевых компонентов образовательного процесса в казачьих образовательных учреждениях является физическая подготовка учащихся к несению в будущем государственной и иных видов службы: военной, природоохранной, патрульной и др. Физическая подготовка

подрастающего поколения носит выраженный прикладной характер и ведется по самым различным направлениям; но, немаловажную роль в ней играют традиционные казачьи средства.

Автор данной работы является действующим педагогом дополнительного образования, более 20 лет работает с учащимися по программе «Физическая прикладная подготовка на основе традиционных казачьих средств»; также является действующим казаком-наставником в казачьих классах города Краснодара. Кроме того, он преподавал курс «Спортивно-педагогическое совершенствование» в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма в группе, где по целевому набору готовились студенты для казачьих школ и классов. И, наконец, более 20 лет ведет работу в клубе «Традиции войска Кубанского», являющемся общественной организацией.

Хотелось бы поделиться опытом работы в следующих структурных звеньях казачьего образования:

- 1) классы казачьей направленности общеобразовательных школ;
- 2) объединения и группы казачьей направленности системы дополнительного образования детей;
- 3) клубы и секции в казачьих обществах;
- 4) высшие учебные заведения.

## **2.1. Классы казачьей направленности общеобразовательных школ**

Классы казачьей направленности — основная организационно-педагогическая форма идентификации учащихся с культурой казачества. В её основе лежит осознанный выбор самих детей и их родителей в приобщении к народной казачьей культуре. В образовательные про-

граммы классов за счет времени, отводимого на изучение регионального компонента, введены такие программы:

1—4 класс: История и культура кубанского казачества, Кубановедение, Основы православной культуры, Военно-спортивные дисциплины.

5—9 классы: История и современность кубанского казачества, Традиционная культура кубанского казачества, Кубановедение, ОПК, Военно-спортивные дисциплины.

10—11 классы: История и современность кубанского казачества, Кубановедение, ОПК, Военно-спортивные дисциплины.

Согласно Приказу Министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края и департамента по делам казачества и военным вопросам Краснодарского края от 01 сентября 2016 года №4177/76 «Об утверждении Положения о классах и группах казачьей направленности в образовательных организациях краснодарского края», основными задачами казачьего класса наряду с обеспечением качественного общего образования являются:

— воспитание учащихся на духовно-нравственных основах казачества, являющихся примером служения Отечеству;

— возрождение и преемственность духовных, исторических и военно-патриотических традиций Кубанского казачества;

— нравственное воспитание учащихся на основе культурологического аспекта регионального компонента Кубанского казачества;

— физическое, патриотическое воспитание учащихся на примере героических страниц истории кубанских казаков;

— подготовка юношей к службе в армии Российской Федерации.

Анализируя процесс физического воспитания в классах казачьей направленности учреждений Краснодарского края, можно сделать вывод о том, что его содержание составляет, в основном, общефизическая подготовка в рамках комплексной программы физического воспита-

ния. Что касается традиционных для казаков прикладных видов, то ее проводят закрепленные за классами казаки наставники, представители реестровых обществ Кубанского казачьего войска. Организационно, включение традиционных казачьих видов подготовки возможно в двух вариантах.

Первый: комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях, Зданевич, 2007, 2010) предусмотрена вариативная часть программного материала, включающая два компонента: 1) связанный с региональными и национальными особенностями; 2) по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.

Второй: проведение занятий по традиционным для казаков видам физической подготовки во внеурочные часы, с использованием времени, входящего в резерв учителя физической культуры на неделю, и вместо четвертого урока физической культуры. В соответствии с программой физической культуры общеобразовательных учреждений данное время школа может использовать на собственные программы.

Анализ содержания физической подготовки в классах казачьей направленности г. Краснодара показал, что в подавляющем большинстве случаев ее содержание составляют общая физическая подготовка, элементы строевой подготовки, спортивные игры и элементы рукопашного боя. Столь узкий диапазон направлений подготовки, возможно, был связан с отсутствием программно-методического обеспечения.

В связи с этим, в 2008 году Кубанское казачье войско заказало профильным ВУЗам дополнительные образовательные программы, необходимые для учебно-методического обеспечения работы в казачьих школах и классах. В частности, Кубанскому государственному университету физической культуры, спорта и туризма была заказана «Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов

общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств», вышедшая в свет в 2009 году.

Большую часть работы по ее созданию выполнил автор и его коллега Руслан Иванович Федин. Ввиду того, что программа является библиографической редкостью, остановимся кратко на ее характеристиках.

В программе отмечается, что важнейшей частью казачьей культуры является физическое воспитание, основанное на традиционных видах физических упражнений, неразрывно связанных с развитием духовно-нравственных начал подрастающего поколения.

Предметом главной заботы казачьих отделов и Кубанского казачьего войска в целом являются:

— создание эффективной системы духовно-нравственного и физического воспитания молодежи средствами традиционных казачьих видов физических упражнений;

— формирование понимания у подрастающего поколения социальной роли традиционного казачьего физического воспитания в развитии личности казака в совокупности ее духовно-нравственных, психических и физических составляющих;

— освоение детьми, подростками и молодежью интеллектуальных ценностей физической культуры казаков как системы знаний о методах и средствах физического потенциала человека, закономерностях организации его физической активности, закалывания и здорового образа жизни, критического отношения к негативным проявлениям собственного поведения, наносящим вред как самому индивиду, так и окружающим лицам (наркомания, алкоголизм, табакокурение и др.);

— реализация социально-психологических задач физического воспитания, предполагающих формирование у детей, подростков и молодежи мотивов и потребностей в регулярных занятиях традиционными казачьими физическими упражнениями, сохранении и укреплении здоровья;

— обеспечение общей, профессионально— и военно-прикладной физической подготовленности подрастающего поколения в соответствии со специфическими требованиями трудовой и государственной военной деятельности;

— популяризация на основе организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий идей, средств и методов традиционного казачьего физического воспитания.

*Принципы составления программы:*

1. Историческая преемственность и учет современных тенденций в развитии духовно-нравственного и физического воспитания детей и подростков.

Принцип исторической преемственности предполагает подбор исторически сложившихся средств и методов физического воспитания, традиционных для Кубанского казачества, не потерявших свою актуальность в настоящее время. Дополненные современными знаниями и переосмысленные на основе нынешних представлений они способны решать основную свою задачу — готовить будущих казаков к несению государственной, региональной, муниципальной и иной службы. Будущий казак должен быть готов к осуществлению любой службы, которую от него потребуются, ведь именно так было в традиции. Программа призвана дать основы общей физической и профессионально-прикладной подготовки для выполнения казаками своих обязанностей в будущем.

2. Сопряженное духовно-нравственное развитие, общая физическая и военно-прикладная подготовка будущих казаков.

3. Максимальная доступность и привлекательность средств и методов физического воспитания для детей и подростков, учителей физической культуры, казаков — кураторов классов казачьей направленности.

4. Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей, подростков в ходе учебно-воспитательного процесса с использованием традицион-

ных казачьих средств и методов физического воспитания.

5. Структурирование содержания физического воспитания будущих казаков на основе блочного принципа, способствующего эффективно-му освоению программного материала.

Блоки (темы) могут и должны расширяться и углубляться за счет имеющихся на местах источников: литературы, рассказов стариков и казаков, собранного школьниками материала (элементов, приемов, игр и т.д.). Авторы учли те материалы, которые были доступны на данном этапе.

6. Использование многообразия традиционных казачьих народных средств и методов сохранения и улучшения здоровья.

7. Расширенное применение в ходе физического воспитания традиционного казачьего инвентаря и оборудования.

8. Многоуровневая структура физической и военно-прикладной подготовки будущих казаков, включающая три этапа:

— ознакомительный, реализуемый на основе настоящей программы в общеобразовательных учреждениях и классах казачьей направленности;

— углубленной физической и военно-прикладной подготовки на базе казачьих клубов, кружков и секций;

— профессиональный, на базе высших учебных заведений физической культуры и спорта, МВД, МЧС, военных вузов.

Цель реализации программы — формирование гармоничной личности будущих казаков на основе программно-нормативной базы, объединяющей современные и традиционные средства патриотического, духовно-нравственного и физического воспитания.

Задачи реализации программы:

— Содействие развитию казачьей народной, в том числе и физической культуры.

— Возрождение традиций кубанского казачества в области физического и духовно-нравственного воспитания.

— Патриотическое, духовно-нравственное и физическое развитие детей и подростков.

— Формирование у будущих казаков позитивной мотивации к духовно-нравственному и физическому развитию на основе традиционных казачьих средств.

— Профессиональная ориентация будущих казаков в части несения государственной, военной и иной службы.

— Пропаганда традиционных казачьих средств и методов физического воспитания, повышение уровня организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях и классах казачьей направленности.

В настоящее время программа включает в себя следующий перечень тем, которые реализуются в той или иной части на протяжении учебного процесса:

1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков.

2. Современные виды государственной и иной службы кубанских казаков и их физическая и профессионально-прикладная подготовка.

3. Формы организации работы по физическому воспитанию будущих казаков.

4. Учебно-материальная база для осуществления физической подготовки будущих казаков: форма и снаряжение, инвентарь, тренажеры, оснащение площадок и т. д.

5. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты.

6. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков.

7. Традиционные казачьи гимнастики: народные, уставные, современные.

8. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение.

9. Казачий рукопашный бой и борьба.
10. Основы владения холодным оружием — традиционным и современным.
11. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручных гранат.
12. Верховая борьба, уход за лошадьми, основы джигитовки.
13. Прикладное плавание.
14. Казачья спортивная и прикладная подготовка с использованием гребного и парусного флота.
15. Строевая подготовка.
16. Казачья туристическая подготовка.
17. Общие представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни.
18. Система питания. Посты. Народная медицина казаков. Казачьи обереги.
19. Первая медицинская помощь.
20. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков.

Таким образом, Программа содержит широкий спектр самобытных казачьих средств физического воспитания органично совмещенных с современными.

К сожалению, Программа не тиражируется и широко не используется среди наставников и педагогов классов казачьей направленности, за редким исключением, в связи с чем, на наш взгляд, снижается эффективность воспитания и подготовки будущих казаков.

## **2.2. Объединения, центры и клубы казахской направленности системы дополнительного образования**

Зачастую материальная база школы оказывается слабой для того, чтобы осуществлять разностороннюю воспитательную культурно-созидательную работу по возрождению казахских традиций. В этом случае логично использовать базовый и кадровый потенциал учреждений дополнительного образования: центров творчества, клубов, спортивных секций, воскресных школ, школьных музеев и т.п.

В настоящее время учреждения дополнительного образования детей — это дворцы, дома и центры детского и юношеского творчества, реализующие разнонаправленные дополнительные образовательные программы, спортивные школы и клубы общей физической подготовки, учреждения технической ориентации, эколого-биологической и туристско-краеведческой, военно-патриотической направленности.

Дополнительное образование детей, по сути, является практико-ориентированным. Оно в значительной мере осуществляется специалистами, профессионалами, «мастерами своего дела», что обеспечивает его разносторонность, привлекательность, уникальность и в конечном счёте — результативность.

Одна из основных функций дополнительного образования детей — профориентация, позволяющая подрастающему человеку достаточно рано получить представление о мире профессий, усилить свои стартовые возможности в сфере трудовой деятельности, снизить риск неверного определения своего профессионального пути.

Такие учреждения способствуют самореализации личности и её идентификации с культурой казахства, дают возможность для разновозрастного общения ребят. Оригинальные программы таких учебных

заведений дополняют, обогащают школьные курсы новыми видами деятельности, формируют у ребёнка образ целостности, непрерывности и погруженности в казачью тематику. Участие в спортивных соревнованиях, смотрах и конкурсах воспитывают у ребят силу воли, уверенность в себе. Внешкольные учебно-воспитательные заведения помогают эффективней построить образование и воспитание подрастающего поколения в культурном казачьем сообществе.

Во многих районах Краснодарского края осуществляется успешное взаимодействие системы общего и дополнительного образования казачьей направленности.

Достаточно успешно и продуктивно проводится работа в Краснодаре. С 2004 года и по настоящее время реализуется авторская дополнительная общеобразовательная программа «Традиции войска Кубанского», на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества» г. Краснодар.

Программа и ее методическое обеспечение неоднократно были представлены на профессиональных конкурсах, достигнув следующих результатов:

**2014 год.** Диплом лауреата XI Всероссийского конкурса дополнительных общеобразовательных программ в номинации «Физкультурно-спортивная»,

**2017 год.** Диплом Победителя I степени Четвертого Всероссийского конкурса программ и методических материалов организации отдыха и оздоровления детей, в том числе оказавшихся в трудной жизненной ситуации за подписью Директора ФГАУ «Федеральный институт развития образования» А.Г. Асмолова.

**2019 год.** Диплом I степени Победителя краевого конкурса системы дополнительного образования детей Краснодарского края «Лучшие практики системы дополнительного образования».

**2021 год.** Диплом лауреата II степени в номинации «Физкультурно-спортивная направленность» Всероссийского конкурса образовательных практик по обновлению содержания и технология дополнительного образования в соответствии с приоритетными направлениями.

Ознакомиться с ее содержанием можно в Приложении 1. Автор будет рад, если ее материалы пригодятся в профессиональной деятельности педагогов.

В учреждениях дополнительного образования реализация традиционных для казаков видов прикладной физической подготовки имеет высокий организационно-методический уровень, содержит в себе огромный, до сих пор не в полной мере реализуемый потенциал.

### **2.3. Физическая подготовка казаков в высших учебных заведениях**

В 2008 году на базе КубГУ ФКСиТ начат целевой набор студентов по направлению казачьих обществ ККВ, с целью подготовки будущих специалистов по физической культуре для казачьих обществ и учебных заведений.

А.П. Карпухин и Р.И. Федин были приглашены в качестве преподавателей на кафедру ОПП для работы со студентами из казачьих групп (в дальнейшем, эта специализация получила название «Теория и методика физического воспитания казаков»). Работа со студентами велась с 2008 по 2012 год, за это время проведено четыре набора студентов. Нами был разработан курс для преподавания студентам «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС), который включал в себя широкий перечень тем, относящихся к казачьим традиционным видам физического воспитания и спорта, освоение которых позволяло выгодно отличать будущих выпускников как специалистов, именно казачье-

го профиля. Ознакомиться с программой курса можно в Приложении.

Кроме этого, нами проводилась учебно-методическая работа: разработка учебных программ для студентов; программ для учащихся 5—9 классов казачьей направленности; методических пособий по вопросам традиционной казачьей физической подготовки; диссертационного исследования; подготовка студентов к показательным выступлениям; участию в мероприятиях и парадах ККВ; встреч с представителями общественности, корреспондентами общероссийских изданий.

На начальном этапе обучения студенты осваивали традиционные казачьи средства и методики физического воспитания, демонстрировали достаточный уровень знаний в этой области, необходимый для будущей работы. Но со временем, уровень заинтересованности и подготовки студентов падал. Если большинство учащихся групп первого набора (08 ФК-1, 09 ФК-1) посещали занятия регулярно, то в настоящее время посещаемость занятий курса СПС студентами всех курсов фактически стремится к нулю в результате ряда причин в том числе организационного характера (привлечение студентов к различного рода мероприятиям во время занятий, занятость спортивных площадок и др.).

Как следствие, студенты демонстрировали все более низкий уровень знаний по курсу, большое количество студентов вообще были отчислены из вуза за неуспеваемость, либо ушли сами.

В 2012 году данная специализация была закрыта (за неимением в Госстандарте видов спорта «казачьи»). Группы с такой специализацией существуют лишь формально.

В связи с тем, что мы являемся не только преподавателями ВУЗа, но и реестровыми казаками Кубанского казачьего войска, несем моральную ответственность перед казаками, представителями старшего поколения, родителями за результаты обучения и воспитания будущих преподавателей казачьих видов спорта, мы неоднократно обращались к администрации за содействием в решении следующих вопросов:

- возможности осуществления бесперебойного и стабильного процесса обучения студентов;
- использования административного ресурса ВУЗа для приобщения студентов к освоению необходимых по специализации знаний;
- обеспечении необходимого для полноценного проведения занятий спортивного инвентаря;
- организации практики и учебно-тренировочных сборов (полевых лагерей) для студентов в организациях казачьего профиля (классы казачьей направленности, кадетские корпуса, подготовка к казачьим видам службы);
- организации зачета по курсу СПС в присутствии представителей Кубанского казачьего войска, в том числе атаманов отделов и обществ, направивших студентов для обучения, с целью их стимулирования к приобретению реальных знаний в области традиционного казачьего физического воспитания, а также выявления реального уровня знаний.

По-прежнему считаем, что дальнейшая работа со студентами групп казачьей направленности без действительной реализации декларируемых целей их обучения, будет способствовать дискредитации самой идеи подготовки казачьих специалистов и потери авторитета нас, как преподавателей ВУЗа, Кубанского казачества в глазах общественности.

Чтобы избежать неудач, в подготовке специалистов казаков, считаем необходимым создание учебного центра, который бы курировался советом старейшин ККВ, где обучение будет вестись согласно казачьим традициям и духу.

## **2.4. Развитие физического воспитания в казачьих обществах Кубанского казачьего войска**

Развитие физического воспитания и спорта в казачьих обществах ККВ шло по нескольким направлениям.

*Военно-прикладные виды спорта*, которые развивали, в основном, военнотружущие, вышедшие в отставку, и вступившие в казацкие общества.

Служба в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации предъявляет высокие требования к уровню боеспособности казацкой молодежи, что вызывает необходимость творческого объединения современных и самобытных казацких элементов боевой и физической подготовки.

Среди разделов военно-физической подготовки выделяются:

1) общефизическая подготовка (общеразвивающие упражнения, бег, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, силовые упражнения на снарядах);

2) специальная физическая подготовка (комбинированные казацкие эстафеты и др.);

3) строевая подготовка (строевые упражнения с оружием и без такового, передвижения группой и индивидуально);

4) основы рукопашного боя (комплексы рукопашного боя, поединки, метание холодного оружия);

5) огневая подготовка (техника безопасности при обращении с оружием, изготовление к бою, прицеливание, стрельба из пневматического и огнестрельного оружия);

6) парашютная подготовка (меры безопасности, укладывание парашюта, техника выполнения прыжка).

*Виды физической подготовки, связанные с историко-культурными традициями казачества*, которые развивали приверженцы незыблемости традиций, реконструкторы. В настоящее время пользуются популярностью и получили развитие следующие виды:

1) фланкировка (джигитка) казацкой шашкой;

2) рубка лозы;

3) ножевой казацкий бой (включая метание);

4) конная подготовка (верховая борьба, джигитовка);

5) работа арапником.

Созданы общественные объединения, федерации, которые проводят подготовку и регулярные соревнования по данным видам: «Казарла», «Шермиции» и др.

*Единоборства всех направлений*, которые развивали тренеры и представители федераций, вступивших в казачество.

Здесь дзюдо, тхэквондо, каратэ, вьет во дао; русский стиль, авторские системы, разработанные энтузиастами.

*Современные виды спорта*, соревнования по которым проводятся под эгидой муниципальных, краевых и государственных структур, связанных с казачеством. Распространение получили:

- 1) конный спорт (скачки на кубок атамана ККВ);
- 2) силовые виды: тяжелая атлетика, гиревой спорт и др.;
- 3) стрелковый спорт;
- 4) спортивные игры: футбол, волейбол и др.;
- 5) технические виды спорта: мотоспорт, картинг.

Отдельной строкой следует отметить реализацию Всероссийского комплекса «ГТО» в казачьих обществах.

Исходя из тенденций развития спорта в казачьих обществах и с опорой на план реализации Стратегии государственной политики Российской Федерации в отношении российского казачества на 2021—2030 годы правлением Кубанского казачьего войска разрабатывается *концепция развития физической культуры и спорта в войске*.

Концепция предполагает **4 основных блока**: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», единоборства, спортивные дисциплины на основе региональных культурно-исторических ценностей и казачьих традиций (традиционные спортивные дисциплины ККВ), военно-прикладные виды спорта.

В большинстве казачьих клубов их организаторы и строители изначально определились с приоритетным направлением и реализуют

либо контактные виды единоборств, либо традиционные казачьи виды спорта.

**Блок 1: Реализация Всероссийского комплекса «ГТО»** на территории Краснодарского края и Кубанского казачьего войска. На сегодняшний день реализация этого комплекса является одним из пунктов плана выполнения Стратегии в отношении российского казачества на 2021-2030 годы. Реализация стратегии — задача, поставленная на федеральном уровне. Поэтому осуществление деятельности по развитию и популяризации **Всероссийского комплекса «ГТО»** будет одним из ключевых направлений развития физической культуры и спорта ККВ.

**Блок 2: Контактные виды единоборств.** На 2021 год день в ККВ 19 клубов представляют армейский рукопашный бой, 4 — бокс, по 2 — карате и ММА, 1 — самбо. Анализ дает понимание, что приоритетным видом спорта в Кубанском казачьем войске был и, очевидно, будет армейский рукопашный бой. Подтверждением может быть и то, что на краевом уровне Кубанское казачье войско организывает и проводит первенство по АРБ. Этот турнир пользуется спросом и ежегодно собирает большое количество спортсменов из числа казаков, ставящих своей целью побороться за приз атамана Кубанского войска.

Многие казачьи школы включены во **Всероссийский проект «Самбо в школу»**, в большинстве случаев с ребятами в рамках «Самбо в школу» занимаются казаки.

**Блок 3:** Особой популярностью среди казаков ККВ пользуются **традиционные казачьи виды спорта**, или, если делать акцент на стратегии, спортивные дисциплины на основе региональных культурно-исторических ценностей и казачьих традиций. Развитие этих направлений, помимо физического воспитания, способствует популяризации историко-культурных ценностей кубанского казачества. Историческая составляющая не идет вразрез с реализацией, допустим, того же само-

го комплекса ГТО. Более того, такое сочетание позволяет расширить деятельность, найти новые способы мотивации спортсменов.

**Блок 4:** Испокон веков в системе казачьего воспитания особое внимание уделялось **привитию воинских традиций и физической подготовке будущих защитников Отечества**. Поэтому отдельным блоком в концепции выступают военно-прикладные виды спорта: военно-спортивное многоборье; служебно-боевая стрельба; стрельба из боевого ручного стрелкового оружия; стрельба из штатного или табельного оружия.

#### **Основными формами работы клубов являются:**

1) теоретические занятия (изучение истории и традиций кубанского казачества, основ православия, принципов безопасности жизнедеятельности, воинских уставов, тактики ведения боя);

2) практические занятия (комплексные занятия и тренировки по разделам физической и боевой подготовки);

3) организация и проведение марш-бросков, полевых выходов, военно-патриотических слётов;

4) выступления на концертных площадках (день города, станицы и т.д.);

5) проведение спортивно-массовых мероприятий.

В календарь спортивно-массовых мероприятий ККВ на 2022 год включены такие виды, как:

— первенство по армейскому рукопашному бою среди отделов Кубанского казачьего войска;

— всекубанский казачий слёт «Готов к труду и обороне»;

— соревнования среди казачьих обществ по традиционным казачьим видам состязаний;

— регионально-войсковой этап Всероссийской спартакиады допризывной казачьей молодежи;

— регионально-войсковой этап Всероссийской военно-спортивной игры «Казачий сполох»;

— первенство по футболу на кубок Атамана Кубанского казачьего войска;

— турнир по стритболу между казачьими отделами Кубанского казачьего войска;

— войсковой турнир по шахматам на кубок Атамана Кубанского казачьего войска.

Очевидно, что традиционное казачье физическое воспитание наиболее эффективно реализуется в казачьих обществах, которые в большей степени следуют духу казачества.

## **2.5. Казачьи кадетские корпуса**

Исторически преемственной формой приобщения детей к воинским традициям и духовно-нравственной культуре казачества являются кадетские казачьи корпуса. Особенностью этих общеобразовательных учреждений является использование в учебно-воспитательном процессе многогранного культурно-исторического опыта, мировоззренческих идей и жизненных ценностей казачества. В Краснодарском крае в настоящее время действует семь казачьих кадетских корпусов.

Воспитательный процесс в корпусе организуется на основе комплексного подхода к решению задач воинского, казачьего, патриотического, правового, нравственного, духовного и эстетического воспитания.

Обучение в казачьих кадетских корпусах ведется по государственным программам с учетом дополнительных образовательных программ для кадетских школ.

Физическая подготовка в казачьих кадетских корпусах в своих организационно-содержательных аспектах наиболее приближена к традициям казачества. Это военно-прикладные виды спорта, рукопашный

бой всевозможных направлений, стрелковая и конная подготовка. Ее осуществление проходит также в урочное и внеурочное время, на базе дополнительных образовательных программ.

## Заключение к главе 2

Роль и значение традиционных казачьих средств физического воспитания в современных условиях остается неизменно важной с точки зрения воспитания духовных и нравственных качеств личности будущих казаков, «казачьего духа», так как:

- исторически сложились на ареале проживания казаков и лучше всего соответствуют их психофизиологическим особенностям, эмоционально лучше воспринимаются детьми и подростками, обучающимися в казачьих учреждениях;

- пронизаны духом народа и духовными же ценностями, являются частью родной культуры, способствуют воспитанию патриота малой родины — Кубани;

- доказали свою эффективность исторически;

- «...формируют соответствующий психотип личности (агональный психотип). Воспитательные и инициальные практики в казачьей среде создавали тот уникальный характер, благодаря которому творились чудеса». (Яровой, 2009).

- наряду с другими средствами физического воспитания, обеспечивают оптимальное развитие физических качеств, укрепляют и сохраняют здоровье, совершенствуют телосложение и гармоничное развитие физиологических функций, способствуют многолетнему сохранению уровня работоспособности, формируют различные жизненно важные умения и навыки.

Традиционные казачьи средства физического воспитания представлены в образовательных программах и практике образовательных ор-

ганизаций и казачьих клубов: вместе с тем отсутствует единый ресурс, который бы объединял их и позволял тиражировать более широко.

За количественным ростом числа учебных заведений на Юге России, использующих в той или иной мере казачью тематику, скрываются существенные недоработки методологического характера, сдерживающие использование воспитательного потенциала культуры казачества. Отсутствие единства в понимании методологических основ в использовании ценностей казачьей культуры в учебно-воспитательном процессе школ приводит к нарастанию противоречий между педагогическим потенциалом воспитательных традиций казачьей культуры в становлении личности ребёнка и качеством их использования в современном воспитательном процессе. Разрешить эти противоречия педагоги-практики пытаются эмпирическим путём, осуществляя учебно-воспитательный процесс в многообразии воспитательных методик, учебно-организационных форм и региональных образовательных моделей: классов казачьей направленности, казачьих школ и лицеев, казачьих училищ начального профессионального образования, молодёжных военно-патриотических казачьих клубов и кружков, кадетских казачьих корпусов.

Разнообразие организационно-педагогических форм и моделей приобщения учащихся к культуре казачества в современных условиях предопределяют потребность в достаточно проработанной методологической базе казачьего образования.

До настоящего времени остаются недостаточно изученными следующие научно-методические вопросы:

1. Применение специализированных тренажерных устройств, позволяющих аккумулировать и использовать в практических целях огромный исторический и методический опыт конной подготовки российского казачества.
2. Формирование дидактически аргументированных программ-

но-методических документов, позволяющих эффективно организовать процесс сопряженного развития физического и двигательного потенциала детей, подростков и молодежи с преимущественным использованием традиционных казачьих средств физического воспитания (в частности, средств конной подготовки), а также способствующих:

- возрождению и уточнению специализированной терминологии, необходимой для прикладного использования;

- формированию у учащихся мотивов и потребностей в освоении и развитии прикладных умений и навыков, а также физических качеств на основе традиционных казачьих средств;

- организации соревновательной деятельности обучающихся с использованием самобытных казачьих видов двигательной активности и, особенно, единоборств;

- разработке программ повышения квалификации педагогов, работающих в казачьих учреждениях дополнительного образования.

В связи с вышеизложенным необходимость специальных исследований по проблеме прикладной физической и двигательной подготовки детей, подростков и молодежи на основе традиционных казачьих средств в современных общественно-политических условиях, сложившихся в Российской Федерации, по нашему мнению, очевидна и актуальна.

# **ГЛАВА 3**

## **РЕКОНСТРУКЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАЗАКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Примером реконструкции традиционных казачьих средств физической подготовки является методика под названием «Казачья верховая борьба» разработанная автором и ставшая предметом диссертационного исследования, успешно защищенного в 2011 году на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Здесь мы публикуем главы и параграфы диссертации, которые раскрывают сущность исследования методик по казачьей физической культуре.

### **3.1. Характеристика тренажерного устройства «Казачья верховая борьба»**

Безусловно, одной из важнейших характеристик специальной прикладной физической подготовки является формирование у детей, подростков и молодежи умений и навыков конной верховой езды как базового прикладного компонента готовности казака к успешному несению государственной и иной службы (Елисеев, 1950; Берлизов, 1984;

Александров, 1997, 1998; Шестаков, 2000; Борщев, 2005; Яровой, 2009 и др.). При этом одним из главных педагогических условий формирования у занимающихся содержательно, технологически и физически адекватных навыков верховой езды является дидактически аргументировано построенный учебный процесс, базирующийся на возможности использования различного вспомогательного инвентаря и оборудования, в том числе и самобытного, имеющего традиционную историческую основу тренажерных устройств.

Учебно-тренажерное устройство «Казачья верховая борьба» объединяет в себе упражнения, выполняемые на гимнастическом коне, снаряженном казачьим седлом, который выступает имитатором лошади. Упражнения представляют собой адаптированные к условиям тренажерного устройства элементы посадки и спешивания, джигитовки, упражнения с традиционным казачьим оружием, а также элементы рукопашного боя и борьбы.

Устав строевой казачьей службы (1899) в разделе 3 «Упражнения на деревянной лошади» рекомендует следующий вид тренажера (деревянную лошадь):

«...Для упражненій этихъ въ частяхъ должны быть заведены деревянные лошади, обтянутыя кожею, или кожею съ шерстью, съ головою и гривой, и форменныя седла. Размеръ этихъ лошадей долженъ соответствовать размерамъ казачьей лошади и быть вышиною въ 2 аршина съ 1 вершкомъ. Первоначально упражненія на деревянной лошади следуетъ производить безъ седла, а затемъ въ оседланной форменнымъ седломъ...»

К основным характеристикам тренажерного устройства «КВБ» относятся (рис. 1):

1. Рекомендации по высоте тренажерного устройства по отношению к росту и уровню подготовленности учащихся:

— рекомендуемая высота тренажерного устройства, согласно Уставу строевой казачьей службы, в переводе на современные единицы изме-

рения составляет примерно 150 см (с учетом седла); также для выполнения джигитовки высота лошади в холке должна быть примерно до ключицы всадника;

— высота корпуса гимнастического коня над полом варьируется (с шагом в 5,5 см) от 90 до 135 см, высота казачьего седла около 20 см;

— таким образом, минимальная высота тренажерного устройства, оборудованного седлом, составляет 110 см, максимальная 155 см;

— в эталонном варианте при росте примерно в 170 см высота тренажерного устройства должна быть около 140 см + седло.

Рекомендуемая примерная высота тренажерного устройства для 1—4 года обучения приведена в таблице 3.1.

2. Рекомендации по выполнению упражнений на ТРЕНАЖЕР «КВБ», применительно к тренажерному устройству:

— при посадке «верхом» ноги учащихся не должны касаться пола;

— при освоении прыжковых упражнений допускается использование гимнастического мостика;

— выполнять упражнения следует вначале без седла;

— высота тренажерного устройства должна соответствовать росту и подготовленности учащихся.

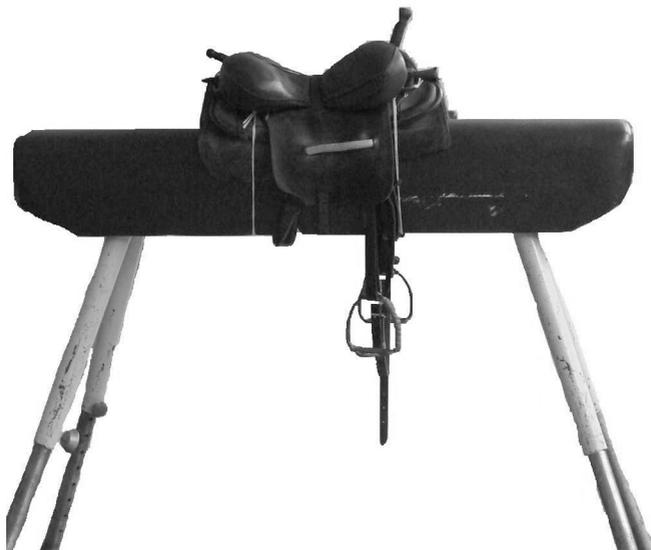
Основой казачьего седла является деревянный арчак, или ленчик, состоящий из деревянных полок, металлических передней и задних луков (1 и 6) и сыромятных живца с ожилкой. В отличие от строевого седла, живец казачьего седла не имеет боковых подушечек. На передней и задней луках имеются небольшие рукояти, предназначенные для подвеса какого-либо оружия и вьючного снаряжения, а также для использования их для захвата рукой при джигитовке. Также для джигитовки казачье седло снабжено не обозначенной на рисунке скашовой — ремнём определённой длины, который соединяет между собой стремена под животом лошади.

Кроме этого, казачье седло снабжено пахвой. Пахва-подхвостник — ремень, одним своим раздваивающимся или одинарным концом пристёгивающийся к задней луке. Другой конец пахвы имеет мягкую петлю, сквозь которую пропускается хвост лошади так, чтобы петля оказалась в районе репицы хвоста. Пахва препятствует сползанию седла на шею лошади во время крутых спусков, езды по пересечённой местности, джигитовке.

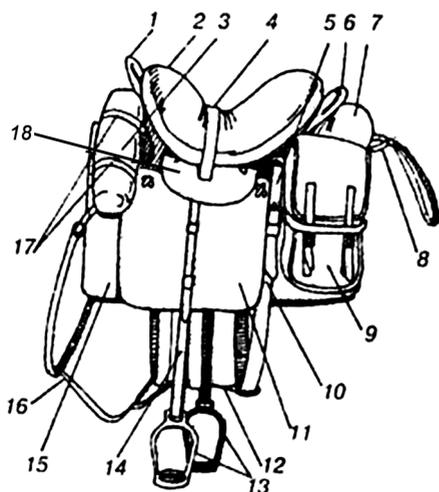
В отличие от остальных типов сёдел, вместо кожаного сидения на арчак или оживованный ленчик казачьего седла кладётся кожаная подушка с мягкой набивкой. Сверху подушка притягивается к ленчику седельным троком, проходящим вкруговую, под животом лошади.

От натирания боков лошади путлищами применяются небольшие крылья прямоугольной формы-тебеньки, которые крепятся к ленчику с помощью сыромятных ушивальников.

Под номером 18 обозначен клапан, защищающий ногу всадника от натирания пряжкой путлища.



*Рис. 1. Внешний вид учебно-тренажерного устройства «КВБ»*



*Рис 2. Описание казачьего седла.  
 1 — передняя лука; 2 — подушка;  
 3 — кобур; 4 — чресседельный  
 трок; 5 — приструга; 6 — задняя  
 лука; 7 — подкладка под полку;  
 8 — пахва; 9 — переметные сумы;  
 10 — подпруга; 11 — тебенек;  
 12 — соединительный ремень; 13  
 — стремяна; 14 — пуглице; 15 —  
 потниковая крыша; 16 — подпер-  
 сье; 17 — вьючные ремни;  
 18 — клапан*

Высота стремян подбирается индивидуально и зависит от роста занимающегося. При выборе высоты следует обратить внимание на следующую историческую информацию, адекватную и для современных условий верховой езды: «Стремяна в казачьем седле располагались высоко, ноги всадника были согнуты, и держался он за бока лошади щиколотками. Такая посадка, действительно, не благоприятствовала бою на копьях, но работать шашкой удобнее, — можно вставать, получая преимущество в высоте, уклоняться от ударов, свешиваться с седла. Маневрируя центром тяжести, можно удержаться в седле при крене. Поднявшийся на стремянах всадник оказывался в позе жокея: грудь параллельна спине лошади. С другой стороны, такие стремяна давали не очень прочную посадку, даже слабый удар мог выбить всадника из седла, но сильной стороной таких стремян была подвижность всадника в седле».

### **3.2. Исторические предпосылки формирования содержания физических упражнений на учебно-тренажерном устройстве «Казачья верховая борьба»**

Физические упражнения, выполняемые на ТРЕНАЖЕР «КВБ», имеют глубокие культурологические и исторические корни (Гагиев, 1980; Мафедзев, 1985; Мандзяк, 2002). Традиционные конные забавы кубанских казаков — джигитовка и рубка — имеют существенное военно-прикладное значение, всегда являлись их своеобразной визитной карточкой, приобретают все большую популярность среди различных слоев населения Кубани и, в первую очередь, детей, подростков и молодежи и переживают свое второе рождение.

С 2005 года началось возрождение этого эффектного, зрелищного вида конного спорта. Развитие джигитовки активно проходит в Московской (Федерация конного боевого искусства в Подольске), Волгоградской, Нижегородской, Ростовской областях, в Президентском полку и Оперативном полку ГУВД Москвы. Джигитовка активно развивается в конной группе взвода почетного караула Кубанского казачьего войска (Центр джигитовки федерации конного спорта Московской области, 2008; Поцебнева, 2010).

Результаты анализа научно-методической литературы свидетельствуют об огромном внимании, уделяемом казаками физическим упражнениям, в том числе с использованием деревянной лошади, выполнение которых способствовало прочному освоению навыков верховой езды, являющейся основным способом передвижения как в ходе военных действий, так и в повседневной жизни (Детские игры и забавы в некоторых станицах Кубанской и Терской областей, 1886; Краснов, 1903; Военная подготовка в казачьих школах, 1911; Елисеев, 1950; Козлов, 2003).

С ранних лет казачат «...учили рубить лозу, сидя на коновязи — на бревне, и только потом на боевом коне, по-боевому, по-строевому оседланному» (А. Петров, 2006; Игры с коновязью, 2007).

Все известные уставы и наставления кавалерийской службы — как дореволюционной России, так и советского периода — напрямую предусматривают выполнение гимнастических упражнений подготовительного характера на деревянной лошади (Руководство верховой езды... 1905; Строевой кавалерийский устав... 1912; Наставление... 1936).

Основным по своей сути программно-нормативным документом являлся Устав строевой казачьей службы 1899 года (далее — Устав).

Устав предусматривал разделы «Упражнения на деревянной лошади», «Джигитовка», «Владение оружием на коне», которые содержат материал по методике проведения обучения казаков, перечню упражнений и приемов подготовки. Приведем отдельные параграфы Устава, имеющие существенное значение в контексте нашего исследования.

**Глава 3** второго отдела Устава называлась «Упражнения на деревянной лошади» и предусматривала следующие упражнения:

§ 198. Прыжокъ черезъ крупъ на неосѣдланную лошадь.

§ 199. Прыжокъ сбоку въ седло.

§ 200. Прыжокъ сбоку черезъ лошадь.

§ 201. Прыжокъ сбоку противъ холки.

§ 202. Прыжокъ смаху.

§ 203. Соскакиваніе съ лошади производится двумя способами: переносомъ ноги черезъ гриву, или черезъ крупъ».

**Отдел 4** Устава посвящен разделу казачьей джигитовки.

«§ 205. Цель джигитовки состоитъ въ развитіи въ казака смелости и ловкости, а потому джигитовка необходима для каждого казака.

§ 206. Для успешности джигитовки нужна последовательность въ обученіи, которое и должно быть начато на деревянной оседланной лошади (называемой козломъ или кобылой), по возмож-

ности съ головой, но непременно съ гривой при начале шеи и съ поводьями.

Обучение следует начинать безъ оружія, а затемъ и при оружіи.

§ 207. Упражненія на деревянной лошади исполняются такъ же, какъ и на живой; они перечислены въ нижеследующихъ параграфахъ.

## ГЛАВА II. Джигитовка на живой лошади.

§ 208. При обученіи джигитовки на живой лошади, полезно обучаемыхъ, для ускоренія ихъ обученія, разделять на смены, по числу учителей. Къ темъ лошадямъ, которыя спокойно не стоятъ или во время движенія уклоняются отъ назначенного направления, приставляютъ казака пшаго или коннаго, смотря по надобности, съ арканомъ (кордою) или безъ него.

Въ каждую смену назначается по три человека, которые и чередуются между собой при обученіи: № 1-й джигитуетъ, № 2-й держитъ на месте или ведетъ коня, а № 3-й остается на всякій случай, чтобы помочь джигитующему.

Впоследствии, когда казаки наловчатся въ одиночной джигитовке, ихъ можно обучать уже сменами. Первоначальное обученіе должно вестись на месте или на малыхъ аллюрахъ, что можно производить и на сотенныхъ дворахъ; для джигитовки же на скаку, надо выводить людей на просторъ и, по возможности, на мягкій грунтъ, напримеръ на песчаный.

Условіями для хорошей джигитовки должны быть:

- 1) Смелость.
- 2) Пріемистость.
- 3) Уверенность.
- 4) Быстрый, ровный ходъ лошади и прямолинейность ея движеній.
- 5) Выездка коня.

Последнее условие имеет весьма важное значение. Часто случается, что лошадь, при нагибании с нею всадника, кружится или, при соскакивании с нею — останавливается неожиданно для казака. Последствием таких случайностей нередко тяжёлая увечья, которых почти не бывает, когда лошадь понимает желания всадника и даже способствует ему собственной устойчивостью.

При джигитовке, какъ оружіе, такъ и нагайка (плеть) должны быть пригнаны плотно и такъ, чтобы ничто не беспокоило коня и не препятствовало казаку. При умелой пригонке оружія, ловкому казаку во время джигитовки на коне не требуется никакихъ особыхъ приспособлений; но для учебной джигитовки полезно прихватить шашечную португую и погонный ремень винтовки поясом. У кавказскихъ казаковъ, которые на коне шашку носятъ не черезъ плечо, а опоясываются португеей, эту же португеей следуетъ прихватывать погонный ремень винтовки.

§ 209. Джигитовка разделяется: 1) на обязательную для всехъ казаковъ, исполняемую съ оружіемъ и походнымъ व्यокомъ, и 2) на вольную, которая можетъ быть безъ оружія и безъ व्यока (джигитовка съ пикой относится къ разряду вольной джигитовки).

Примечаніе. Ближайшее начальство можетъ освобождать отъ соскакиванія и нагибанія къ земле техъ казаковъ, которые почему либо действительно не могутъ этого сделать.

§ 210. Для вольной джигитовки уставъ не определяетъ приёмовъ и правилъ, предоставляя ихъ изобретательности каждаго казака, сообразно его ловкости и выездки коня. Способствуя казацкой удали, вольная джигитовка должна быть поощряема всеми возможными средствами».

§ 211. Обязательная джигитовка состоитъ изъ следующихъ упражненій:

I. Стрельба съ коня и рубка чучель.

II. Подниманіе предметовъ съ земли.

III. Подъемъ на коня пешаго товарища.

IV. Увозъ раненаго однимъ или двумя всадниками.

V. Соскакиваніе и всакиваніе на коня на карьере.

§ 216. Къ упражненіямъ вольной джигитовки относятся:

а) Умение положить коня на карьере.

б) Скачка о дву-конь и три-конь, съ пересадкою съ одной лошади на другую.

в) Скачка группами.

г) Скачка стоя.

д) Скачка внизъ головою.

е) Переворачиваніе на карьере лицомъ назадъ и скачка сидя задом напередъ.

ж) Разседлываніе коня на скаку.

з) Упражненіе въ Джпридъ и другія игры, направленныя къ развитію ловкости и лихости всадника.

Примечаніе. Упражненіе въ Джпридъ состоитъ въ метаніи дротиковъ (родъ короткой пики, около 2-хъ арш. длины.) на карьере въ разставленныя на разныхъ разстояніяхъ цели, круги или щиты, обтянутые бумагою, шары и другіе предметы».

**Отдел 2** Устава посвящен приемам владения оружием на коне: шашкой, пикой, винтовкой, револьвером, нагайкой.

Считаем необходимым подчеркнуть, что содержание Устава предусматривало не только перечень упражнений «на деревянной лошади», «джигитовки», «владение оружием на коне», но и методические указания, проверенные, по сути, в военной и в повседневной практике и в значительной мере облегчающие проведение специализированных занятий.

### 3.3. Проективные установки использования учебно-тренажерного устройства (тренажера) «Казачья верховая борьба»

Процесс физической подготовки на тренажере «КВБ», являясь обязательным элементом освоения казаками умений и навыков основных элементов и приемов верховой езды, в то же время может быть использован в качестве эффективного и адекватного средства их специальной прикладной физической подготовки.

**Основной целью** применения тренажера «КВБ» является сопряженное развитие двигательного и физического потенциала детей и подростков, базирующееся на традиционных казачьих физических упражнениях и играх.

При этом цель использования тренажера «КВБ», по нашему мнению, органично вписывается в качестве составного компонента в целевые установки разработанной в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма «Программы физического воспитания учащихся 5—9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств», одним из разработчиков которой является автор диссертации, и поддерживает общее направление работы отдельных казачьих отделов и в целом Кубанского казачьего войска в части создания эффективной и адекватной возрастным особенностям учащихся казачьих образовательных учреждений систем физического и духовно-нравственного воспитания детей, подростков и молодежи.

**Основные задачи** использования тренажера «КВБ»:

1. Содействие возрождению и дальнейшему развитию традиционной народной казачьей культуры, в том числе и физкультурной составляющей.

2. Патриотическое, духовно-нравственное и физическое развитие детей, подростков и молодежи.

3. Предварительная двигательная подготовка к освоению умений и навыков верховой езды как основного сложно-координационного традиционного народного способа передвижения казаков.

4. Расширение перечня форм и средств физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений как существенного фактора расширения развивающего потенциала физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

**Основными принципами** подбора двигательных действий в ходе применения тренажера «КВБ» являлись:

1. Учет исторического опыта многогранной и полифункциональной традиционной казачьей системы физического воспитания.

2. Формирование понимания у учащихся социально значимой роли средств традиционных систем казачьего физического воспитания в развитии важнейших личностных характеристик казака.

3. Максимальная доступность, содержательно-технологическая приемлемость и привлекательность предлагаемых упражнений для учащихся.

4. Обеспечение безусловной безопасности для жизни занимающихся и минимизация рисков учебного травматизма.

5. Развитие состязательности в ходе выполнения двигательных действий как неотъемлемой характеристики народной, в том числе и физической культуры казаков.

6. Содействие возможному возникновению нового вида спорта, основанного на казачьих народных физических упражнениях и играх.

### 3.4. Упражнения, выполняемые на учебно-тренажерном устройстве «Казачья верховая борьба»

В таблице 1 приведен перечень упражнений и специфические традиционные команды для их выполнения на тренажера «КВБ», частичное содержание которых изложено в публикации (Карпухин, 2006).

Весь комплекс включает 40 основных двигательных действий, характеризующих особенности обучения упражнениям на тренажере «КВБ» с различной целевой направленностью на формирование основных двигательных навыков и умений.

*Таблица 1. Упражнения и команды, выполняемые на тренажере «КВБ»*

№	Упражнение	Команда
	Посадка на коня со стремени	«Садись»
	Спешивание переносом ноги через «круп»	«Слезай через круп»
	Посадка на коня без опоры в стремя махом ноги	«Прыжком смаху — садись»
	Спешивание переносом ноги через «шею»	«Слезай через шею»
	Посадка на коня толчком двух ног с опорой руками	«Садись толчком»
	Спешивание через кувырок	«Кувырком — слезай»
	Верховая борьба (движение в темп ногами)	«Шагом, рысью — марш!»
	Оборот назад (скручивание)	«Оборот назад»
	Наклон к шее коня (вперед)	«За гриву»
	Наклон к стремени (вбок)	«К стремени»
	Прогиб назад — вправо, назад — влево (обрыв)	«Свалка»
	Лежа поперек седла	«Поперек»
	Удар ногой вперед	«Удар вперед»
	Удар ногой в сторону	«Удар в сторону»
	Удар ногой назад	«Удар назад»

Перенос ног с разворотом в седле («мельница»)	«Мельница»
Стойка в седле на ногах	«Стоя»
Стойка в седле на плече вниз головой	«Вниз головой»
Ножницы (разворот против хода)	«Ножницы»
Доставание с земли оружия наклоном вперед	«Оружие поднять»
Темповка (толчок двумя ногами с перепрыгиванием через коня вправо — влево, через круп и через шею) — выполняется с гимнастическим мостиком	«Темповка»
Пролезание под «брюхом» коня	«Под брюхом»
Пистолетик	«Пистолетик»
Стрельба из винтовки вполоборота влево	«Стрельба вполоборота»
Стрельба из револьвера из-за шеи	«Стрельба из-за шеи»
Комплекс упражнений с шашкой: — положение шашки, приветствие, подготовка к бою; — вращения (круги) над головой, справа, слева; — удары вниз — направо, вниз — налево, направо, снизу; — уколы налево, вполоборота налево, вполоборота направо; — защита (отбивы) направо и налево.	«Комплекс с шашкой начинай»
Комплекс упражнений с пикой: — положение пики, приветствие, подготовка к бою; — «круги» пикой; — уколы пикой: налево, вполоборота налево, прямо, вполоборота направо, направо, направо — вниз; — удар тыльной стороной пики.	«Комплекс с пикой начинай»
Комплекс упражнений с кинжалом: — положение кинжала, подготовка к бою; — удары: сверху, снизу, наотмашь.	«Комплекс с кинжалом начинай»
Комплекс упражнений с нагайкой: — ношение нагайки, подготовка к бою; — вращения (круги) над головой, справа, слева; — удары вниз — направо, вниз — налево, направо, снизу.	«Комплекс с нагайкой начинай»
Комплекс «метание»: — метание мячей (гранат, ножей) по целям.	«Пли»
«Верховая» борьба руками	«Борьба руками»

	«Верховая» игра «сорвать шапку»	«Сорвать шапку»
	«Верховой» кулачный бой (можно заменить толчками открытой ладонью в корпус)	«На кулаках»
	«Верховая» борьба «за грудки»	«За грудки»
	«Верховой» рукопашный бой	«Рукопашный»
	«Перестрелка» мячами	«Готовсь», «Начинай»
	С нагайками — бой «султанчиков»	«Готовсь», «Начинай»
	С шашками — бой «султанчиков»	«Готовсь», «Начинай»
	С кинжалами — бой «султанчиков»	«Готовсь», «Начинай»
	Фехтование пиками «верхом»	«Готовсь», «Начинай»

Упражнения на тренажере «КВБ» эмпирическим путем были распределены на четыре блока по критерию преимущественного участия основных мышечных групп в выполнении упражнений.

Блок 1: (упражнения 1—7, 13—17, 21, 23) — мышцы-разгибатели ног;

Блок 2: (упражнения 8—12, 19) — мышцы-сгибатели и разгибатели туловища;

Блок 3: (упражнения 18, 20, 22, 24—30) — мышцы-сгибатели и разгибатели рук и плечевого пояса;

Блок 4: (упражнения 31—40 — интегральный уровень, преимущественно мышцы-сгибатели рук с использованием силы «взрывного» характера.

В дополнение к основным упражнениям на тренажере «КВБ» были разработаны специализированная полоса препятствий (СПП) с тренажером «КВБ» и ее усложненный вариант (УПП), включающие комплекс основных упражнений из каждой группы (двигательная подготовка) и каждого блока (физическая подготовка), также включенные в показатели при проведении факторного анализа (номера упражнений соответствуют таблице 3.2).

**Полоса препятствий** представляет собой последовательное выполнение основных упражнений двумя учащимися одновременно на параллельных тренажерах. Приводим перечень упражнений:

И. п. стоя по стойке смирно слева от тренажерного устройства, правая рука на передней луке седла; 1. № 3 вскок на коня; 2. № 7 движение в темп ногами «рысь» 10 раз; 3. № 14 удары в сторону поочередно левой и правой ногами; 4. № 16 «мельница» влево; 5. № 17 стойка на ногах; 6. № 8 скручивание вправо и влево; 7. № 9 наклон к шее коня вправо и влево; 8. № 10 наклон к стремяни справа и слева; 9. № 11 прогиб назад вправо и влево; 10. № 20 поднять с пола шашку (или другое оружие); 11. № 26 — удары шашкой вниз — направо и вниз — налево поочередно по 5 раз; 12. № 30 — бросок 3-х мячей по мишеням на расстоянии 7 метров; 13. № 25 — 8 выстрелов из-за шеи коня из шумового пистолета; 14. № 12 выполнить упражнение лежа поперек седла; 15. № 2 соскок через круп. И. п.

Оценивается суммарное время выполнения упражнений. Также предусматриваются штрафные секунды за ненадлежащее выполнение упражнений. Система оценок: должны выполняться не на уровне оценки «удовлетворительно». Если упражнение выполняется на «неудовлетворительно», добавляется 3 секунды за каждое. С оценкой «плохо» — 5 секунд за каждое. Соответственно, «хорошо» и «отлично» снимаются 3 и 5 секунд за каждое.

Усложненная полоса препятствий состояла из тех же упражнений, что и СПП, но условия выполнения упражнений усложнялись: стрельба, метание и удары наносились по целям; уклоны корпусом от летящих предметов (мячей), сопровождение экстремальным звуковым фоном (стрельба, разрывы), казачье пение.

### **3.5. Классификация и краткая характеристика физических упражнений, выполняемых на учебно-тренажерном устройстве «Казачья верховая борьба»**

Проблема классификации упражнений, выполняемых на тренажерном устройстве, имеет большое научно-методическое значение, так как ее рациональное решение позволит выстроить адекватную целям учебно-воспитательного процесса систему обучения двигательным навыкам и развития общей и специальной прикладной подготовленности учащихся (Наталов, 1964, 1968; Курамшин, 1998; Холодов, 2004).

Упражнения на тренажере «КВБ» классифицируются нами по следующим признакам:

1. Классификация по анатомическому признаку (см. п. 3.4 диссертации).
2. Классификация упражнений по характеру выполнения и целевому назначению.

Упражнения на тренажере «КВБ» распределены на четыре основных раздела:

1. Одиночные упражнения без оружия — «казачья разминка-джигитовка» (упр. 1—23).
2. Одиночные упражнения с оружием — «казачья джигитовка с оружием» (упр. 24—30).
3. Парные упражнения без оружия — «казачья верховая борьба без оружия» (упр. 31—35).
4. Парные упражнения с оружием — «казачья верховая борьба с оружием» (упр. 36—40).

Упражнения первого раздела «Казачья разминка — джигитовка» объединены в четыре подгруппы:

- посадка и соскоки с коня, техника падения (1—7);

- наклоны и нырки корпусом, развороты (8—12);
- удары ногами с коня (13—16);
- элементы джигитовки (17—23).

Некоторые из упражнений данного раздела включены в многоборье «Казачья верховая борьба» и представляют собой достаточно зрелищные соревновательные виды, как, например, перебивание ударами ног с коня дощечек, собирание монеток на полу с коня за определенное время, уклоны на коне от метаемых предметов (например, теннисных мячей).

Упражнения второго раздела «Казачья джигитовка с оружием» включает в себя комплексы упражнений с целью овладеть первичными навыками владения различными видами оружия (всего 6 видов). Каждый комплекс объединяет в себя основные двигательные действия, выполняемые в положении верхом на коне, приведенные в Уставе строевой казачьей службы 1899 года. Для выполнения упражнений раздела требуется дополнительный инвентарь — в основном, учебные имитаторы оружия.

В результате освоения данных упражнений ученики должны:

- получить представление об особенностях работы различными видами оружия казаков верхом на коне, что в современных условиях способствует выработке навыков ведения рукопашного боя с оружием на ограниченном пространстве или с ограниченной подвижностью;
- освоить приемы стрельбы из пистолета и винтовки, а также метания из различных (нестандартных) положений;
- получить представление о ведении боя холодным оружием «верхом на коне» на различных дистанциях: дальней (пика), средней (нагайка, шашка) и ближней (кинжал, нож).

Упражнения третьего раздела «**Казачья верховая борьба без оружия**» представляют собой пять видов противоборств с соперником, возрастающих по степени сложности. Цель — освоение навыков ведения рукопашного боя верхом, что позволяет развить необходимые для этого специфические двигательные и физические качества.

Первые два вида — «борьба руками» и «сорвать шапку» — являются игровыми, доступными для освоения, нетравмоопасными, не требующими защитного снаряжения.

Третий вид, «кулачный бой» — некая разновидность бокса в статическом положении. Данный вид поединка имеет большую плотность и интенсивность, требует относительной подготовки и защитного снаряжения (боксерские перчатки). Во избежание травм разрешены только удары в корпус.

Четвертый вид «за грудки» — традиционная разновидность ближнего боя в захвате за одежду, включающий в себя удары и броски. Подробно методика техники описана в учебно-методическом пособии (Г.Э. Адамович, А.П. Карпухин, Р.И. Федин, 2009).

Пятый вид — «рукопашный бой» — самый сложный вид поединка, предполагающий использование элементов рукопашного боя в том объеме, который возможен на тренажерном устройстве. Он включает в себя удары и толчки руками, подбивы и зацепы ногами, захваты и броски; требует специального защитного снаряжения — как для армейского рукопашного боя.

По данному разделу также могут проводиться соревнования.

Упражнения четвертого раздела **«Казачья верховая борьба с оружием»** представляют собой также пять видов противоборств с соперником, с использованием соответствующего оружия (имитаторов). Цель — освоение навыков ведения вооруженного рукопашного боя верхом, что позволяет развить необходимые для этого специфические двигательные и физические качества.

Первый вид — «перестрелка» — игровой, представляет собой перебрасывание теннисными мячами двух и более соперников, которые находятся на своих «конях» на расстоянии 5-15 метров. Цель — попасть в соперника и не допустить попаданий в себя.

Второй, третий и четвертый виды (с нагайками, шашками и кинжалами) предполагают поединок на одном или двух тренажерных устрой-

ствах с целью сбить «султанчик». «Султанчик» представляет собой укрепленный на рейке надувной шарик, расположенный над головой, рейка прикрепляется к спине. Во избежание травм кинжал или шашка изготавливаются из полипропилена.

Пятый вид — «фехтование на пиках» — выполняется двумя соперниками на двух тренажерных устройствах, находящихся напротив друг друга на соответствующем расстоянии (полтора метра), с целью нанести укол в корпус и даже выбить из «седла». По данному разделу также могут проводиться соревнования.

### **3.6. Основное содержание методики физической и двигательной подготовки учащихся 11—14 лет на основе традиционных казачьих средств**

В таблице 2 представлена структура экспериментальной методики как совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов учебно-воспитательного процесса.

#### **1. Первый модуль: цель, основные задачи и ожидаемые результаты процесса физической и двигательной подготовки учащихся объединений казачьей направленности**

Целью реализации методики является формирование гармоничной, многосторонне развитой личности детей и подростков, базирующееся на общечеловеческих ценностях с преимущественным использованием исторически подтвердивших свою эффективность традиционных казачьих средств патриотического, духовно-нравственного, физического и двигательного воспитания.

Основные задачи методики классифицированы по четырем основным группам:

Таблица 2. Структура методики физического воспитания учащихся 11—14 лет в учрежденных дополнительных образовательных модулях

Первый модуль	Цель, основные задачи и ожидаемые результаты процесса физической и двигательной подготовки учащихся объединений казачьей направленности		
Второй модуль	теоретическая подготовка	формирование физических качеств	формирование специальных прикладных двигательных умений и навыков
			формирование мотивационно-потребностной сферы
Третий модуль	Технологические особенности процесса физической и двигательной подготовки учащихся объединений казачьей направленности		
	формы занятий	теоретическая подготовка	практическая подготовка
Четвертый модуль	Средства и методы контроля уровня подготовленности		
	теоретическая подготовленность	физическая и двигательная подготовленность	мотивы к физкультурно-спортивной деятельности

*Интеллектуальные задачи учебно-воспитательного процесса:*

- освоение теоретических знаний об общих закономерностях физического воспитания и связанных с ними умений и навыков, составляющих интеллектуальную базу общей физической культуры учащихся;
- освоение учащимися теоретических знаний об истории и традициях физического воспитания, основ мировоззрения казаков по вопросам здоровья, оказания первой медицинской помощи, экологии мест проживания, одежды и снаряжения как средства гигиены, особенностей казачьих видов оздоровительных гимнастик.

*Социально-психологические задачи учебно-воспитательного процесса:*

- содействие развитию у детей и подростков понимания и интереса к несению казачьих видов государственной службы;
- формирование у учащихся стойкой позитивной мотивации к освоению основ казачьей традиционной культуры физического воспитания, в том числе занятий исторически сложившимися видами и формами двигательных действий, упражнений и игр;
- формирование у детей и подростков мотивации к повышению уровня профессионально-прикладной физической и двигательной подготовки на основе традиционных казачьих средств.

*Собственно биологические задачи учебно-воспитательного процесса:*

- повышение уровня общей физической и двигательной подготовленности как основы высокой результативности различных видов и форм жизнедеятельности детей и подростков;
- формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для несения казачьих видов государственной службы;
- профессионально-прикладная физическая подготовка детей и подростков.

*Оздоровительные задачи учебно-воспитательного процесса:*

- формирование и укрепление физического, психического и социального компонентов здоровья учащихся;

— формирование навыков и умений оказания первой медицинской помощи;

— развитие интереса и мотивации к реализации в повседневной жизнедеятельности принципов здорового образа жизни;

— формирование умений и навыков применения традиционных казачьих форм и средств оздоровительной направленности, способствующих физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

Ожидаемые основные результаты реализации методики:

1. Повышение уровня сформированности общих основ физической культуры подростков.

2. Улучшение качества учебно-воспитательного процесса по прикладной физической подготовке с учащимися объединений казачьей направленности на основе:

а) внедрения в практическую деятельность их педагогических коллективов экспериментальной методики физического воспитания, основанной на использовании традиционных казачьих средств физического воспитания;

б) повышение уровня профессиональных знаний педагогов (учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования, казаков-кураторов классов казачьей направленности) путем освоения традиционных казачьих средств физического воспитания в рамках организованных занятий повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

3. Достижение учащимися уровня развития основных физических качеств, способствующего эффективному освоению методик обучения и воспитания казачьей направленности.

4. Обогащение запаса двигательных умений и навыков, необходимых для осуществления казачьих видов государственной службы.

5. Формирование позитивной структуры мотивационно-потребностной сферы подростков, обеспечивающей необходимые условия для ак-

тивного и сознательного отношения учащихся к физкультурно-спортивной и прикладной деятельности будущих казаков.

Таким образом, в ходе предварительных исследований были сформулированы основные целевые установки, позволившие перейти к разработке экспериментальной методики физической и двигательной подготовки учащихся 11—14 лет объединений казачьей направленности на основе традиционных казачьих средств.

Требования к уровню знаний, умений, подготовленности учащихся, согласно перечню тем методики ТКС, представлены в таблице 3.

*Таблица 3. Требования к уровню подготовки учащихся*

№ пп	Темы занятий	Знания, умения, навыки учащихся
1	Вводное занятие	Знать: — правила техники безопасности на занятиях; — правила поведения и этикета на занятиях; — режим и структуру занятий.
2	Прикладная направленность физического воспитания кубанских казаков к несению государственной и иных видов казачьей службы — история и современность	Знать: — исторические виды казачьей службы и их характеристику; — современные виды казачьей службы и их характеристику; — значение физической подготовки в жизни кубанских казаков; — характеристику прикладной физической подготовки для каждого вида службы; — традиционные средства физического воспитания и их характеристика; — возрастные особенности физической культуры казаков — от рождения до совершеннолетия, возрастные инициации; — исторически сложившуюся систему физического воспитания детей и молодежи Кубанского казачества.

3	Традиционное и современное снаряжение, форма одежды, оружие Кубанских казаков и их профессионально-прикладное и гигиеническое назначение	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— элементы формы кубанских казаков — от шаровар до папахи, их военно-прикладное назначение;</li> <li>— снаряжение походное пластунов и конного казака;</li> <li>— оружие кубанских казаков: перечень и основные характеристики.</li> </ul> <p>Уметь изготовить (подготовить):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— учебные имитаторы — нагайки, пики, шашки, кинжала, боевые косы других видов;</li> <li>— полосу препятствий в спортзале и полевых условиях;</li> <li>— казачий лагерь в полевых условиях.</li> </ul>
4	Общие представления кубанских казаков о здоровом образе жизни, здоровье. Оказание первой медицинской помощи	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— традиционную систему питания на Кубани;</li> <li>— особенности режима дня казаков, его связь с традиционным казачьим укладом в различные сезоны;</li> <li>— общие представления о травах и минералах, используемых для лечения казаками;</li> <li>— казачьи обереги как своеобразная «гигиена души»;</li> <li>— особенности ухода за казачьей одеждой и снаряжением;</li> <li>— правила и особенности закаливания с использованием природных источников (родников, рек, купелей);</li> <li>— общие правила выбора места разбивки лагеря, жилья с позиций «народной экологии».</li> </ul> <p>Уметь демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— приготовление традиционных казачьих (семейных) блюд в походных условиях;</li> <li>— оздоровительные гимнастики кубанских казаков;</li> <li>— правильное пение казачьих песен — как дыхательная гимнастика казаков;</li> <li>— оказание первой медицинской помощи при травмах, острых заболеваниях и неотложных состояниях.</li> </ul>

5	Духовные ценности и бытовые правила поведения казака в семье и обществе	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— элементы казачьего фольклора: заповеди, пословицы, предания;</li> <li>— казачьи песни и их значение в морально-психологическом воспитании казака;</li> <li>— правила добрабыта в казачьей семье;</li> <li>— календарные, войсковые, государственные праздники и основные правила их отмечаия;</li> <li>— кузальные обряды казаков (от рождения до поминовения);</li> <li>— основы казачьего уклада.</li> </ul>
6	Общая физическая подготовка (ОФП) на основе традиционных казачьих игр, казачьих танцев (элементы), уставных и народных гимнастик, современных средств	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— основные традиционные подвижные казачьи игры и их правила;</li> <li>— основные элементы казачьих танцев;</li> <li>— традиционные казачьи гимнастические комплексы упражнений и их влияние на развитие физических качеств;</li> <li>— педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— технически правильно осуществлять двигательные действия в гимнастических комплексах;</li> <li>— контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;</li> <li>— управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе игровой деятельности.</li> </ul> <p>Демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уровень развития общей физической подготовленности не ниже среднего.</li> </ul>
7	Строевая подготовка	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполнять основные строевые упражнения как без предметов, так и с предметами.</li> </ul>

8	<p>Основы рукопашного боя без оружия (самобытные традиционные виды единоборств)</p>	<p>Знать:  — основные комплексы приемов традиционных казачьих видов единоборств;  — правила техники безопасности при выполнении приемов.  Уметь:  — технически правильно осуществлять двигательные действия в традиционных казачьих видах единоборств не ниже среднего уровня.  Проводить:  — учебную схватку в одном из видов казачьих единоборств.</p>
9	<p>Основы владения традиционным казачьим оружием</p>	<p>Знать:  — основное содержание и последовательность обучения технике владения традиционным казачьего оружия;  — правила техники безопасности при выполнении упражнений с оружием.  Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия в упражнениях с оружием не ниже среднего уровня.  Проводить:  — учебную схватку с одним из видов традиционного оружия (имитатор).</p>
10	<p>Упражнения с применением учебно-тренажерного устройства «Казачья верховая борьба» (джигитовка, элементы работы с оружием, элементы борьбы без оружия)</p>	<p>Знать:  — основное содержание учебно-тренажерного устройства «Казачья верховая борьба» и его влияние на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков;  — правила техники безопасности при выполнении комплекса.  Уметь:  — технически правильно осуществлять двигательные действия на тренажере «КВБ» не ниже среднего уровня.  Демонстрировать:  — уровень развития специальной физической подготовленности не ниже среднего уровня.</p>

11	Основы верховой езды и уход за лошадьми	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— значение конной подготовки в жизни казака;</li> <li>— общие сведения о лошадях и основы конной подготовки;</li> <li>— технику безопасности при обращении с лошадью.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— седлать лошадь и готовить ее к езде;</li> <li>— выполнять посадку, спешивание, езду на лошади;</li> <li>— выполнять основные элементы управления лошадью;</li> <li>— выполнять элементы гимнастики на лошади.</li> </ul>
12	Основы походной (туристической) подготовки	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— правильно подбирать и укладывать необходимую в лагере (походе) экипировку;</li> <li>— правильно выбрать место под разбивку лагеря;</li> <li>— нести различные виды службы в лагере;</li> <li>— реализовывать основные действия по жизнеобеспечению в лагере;</li> <li>— ориентироваться в незнакомом пространстве;</li> <li>— осуществлять переходы по различной местности.</li> </ul>
13	Соревнования по казачьей верховой борьбе	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— правила проведения соревнований.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— демонстрировать навыки ТРЕНАЖЕР «КВБ» в условиях соревновательной деятельности.</li> </ul>

## **2. Второй модуль: содержание процесса физической и двигательной подготовки учащихся объединений казачьей направленности**

В таблице 4.3 представлено основное содержание (перечень основных тем) методики ТКС по схеме: 4 года обучения по 144 часа в год; 2 занятия в неделю по 2 часа (два сорокаминутных занятия с перерывом в 10 минут).

Таблица 4. Перечень тем методики ТКС и их основное содержание

№ п/п	Тема	Основное содержание
1.	Вводное занятие	<p>1. Ознакомление с Программой, техника безопасности, режим и форма занятий, содержание контрольного тестирования. Приветствие, построение, молитва.</p> <p>2. То же применительно ко второму году обучения. Проверка выполнения заданий на период летних каникул.</p> <p>3. То же применительно к третьему году обучения. Проверка выполнения заданий на период летних каникул.</p> <p>4. То же применительно к четвертому году обучения. Проверка выполнения заданий на период летних каникул.</p>
2	Прикладная направленность физического воспитания кубанских казаков к несению государственной и иных видов казачьей службы — история и современность	<p>1. Флаг, герб, гимн России и Кубанского казачьего войска, регалии. Традиционные казачьи средства физического воспитания и их характеристика. Военно-прикладная подготовка. Беговые дисциплины. Плавание, удержание на воде, навыки управления парусом и гребли. Владение холодным оружием от фехтования до метания в цель. Стрельба: различное оружие и его применение. Единборства и рукопашный бой. Верховая борьба: уход за лошадьми, техника езды, джигитовка. Досуговые мероприятия и система выживания. Значение физической подготовки в жизни кубанских казаков.</p> <p>2. Исторические виды казачьей службы и их характеристика. Служба кубанских казаков в дореволюционный период. Охрана границ, Кавалерийская служба. Разведка. Пластунская служба. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки для каждого вида службы.</p> <p>3. Современные виды казачьей службы и их характеристика. Государственная служба. Военная служба. Правоохранительная служба. Природоохранная служба. Охранная служба. Служба по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Пограничная служба. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки для каждого вида службы.</p> <p>4. Возрастные особенности физической культуры казаков — от рождения до совершеннолетия, возрастные инициации. Исторически сложившаяся система физического воспитания детей и молодежи Кубанского казачества. Физическое воспитание в казачьих школах. Физическое воспитание в семье и быту. Физическое воспитание в казачьих юнкерских училищах.</p>

3	Традиционное и современное снаряжение, форма одежды, оружие кубанских казаков и их профессионально-прикладное и гигиеническое назначение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Форма кубанских казаков: от шаровар до папахи, их гигиеническое и военно-прикладное назначение. Изготовление учебного имитатора нагайки (веревочная нагайка).</li> <li>2. Оружие кубанских казаков: перечь и основные характеристики. Изготовление учебного имитатора шашки (деревянная шашка).</li> <li>3. Снаряжение походное пластунов. Изготовление учебного имитатора кинжала и пики (деревянная пика и кинжал).</li> <li>4. Снаряжение конного казака. Изготовление учебного имитатора боевой косы. Построение в спортзале полосы препятствий из подручного инвентаря.</li> </ol>
4	Общие представления кубанских казаков о здоровом образе жизни, здоровье. Оказание первой медицинской помощи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности ухода за казачьей одеждой и снаряжением. Казачьи обереги как своеобразная «гигиена души». Правильное пение казачьих песен — как дыхательная гимнастика казаков. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и кровотечениях; укусах насекомых и змей.</li> <li>2. Традиционная система питания на Кубани. Приготовление традиционных казачьих (семейных) блюд в походных условиях. Правила и особенности закалывания с использованием природных источников (родников, рек, купелей). Правильное пение казачьих песен — как дыхательная гимнастика казаков. Основы ПМП при острых заболеваниях и неотложных состояниях.</li> <li>3. Особенности режима дня казаков, его связь с традиционным казачьим укладом в различные сезоны. Общие представления о травах и минералах, используемых для лечения казаками. Правильное пение казачьих песен — как дыхательная гимнастика казаков. ПМП при открытых травмах, травматических переломах костей, терминальных состояниях.</li> <li>4. Общие правила выбора места разбивки лагеря, жилья с позиций «народной экологии». Правильное пение казачьих песен — как дыхательная гимнастика казаков. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков — «благодать», «крестом лежать». ПМП при травмах головы, шеи, позвоночника; травмах грудной клетки, живота и таза.</li> </ol>
5	Духовные ценности и бытовые правила поведения казака в семье и обществе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Элементы казачьего фольклора: заповеди, пословицы и поговорки, предания казаков. Казачьи песни и их значение в морально-психологическом воспитании казака. Государственные праздники.</li> <li>2. Элементы казачьего фольклора. Казачьи праздники годового цикла.</li> <li>3. Элементы казачьего фольклора. Войсковые праздники и памятные даты. Основы казачьего уклада.</li> <li>4. Элементы казачьего фольклора. Правила добробыта в казачьей семье. Казуальные обряды казаков (от рождения до поминовения).</li> </ol>

6	Общая физическая подготовка (ОФП) на основе традиционных казачьих игр, казачьих танцев (элементы), уставных и народных гимнастик, современных средств	<p>1. Традиционные подвижные казачьи игры: «перестрелка», «бои петушиные». Основные элементы казачьих танцев: «чечетка» (основной шаг), «присядка», «хлопки и хлопушки». Традиционные казачьи гимнастические комплексы упражнений: «беговая» гимнастика (имитирующая движения из быта и воинской подготовки казаков).</p> <p>2. Традиционные подвижные казачьи игры, элементы танцев, гимнастических комплексов: «лапта нагайками», «перетяжки»; «ползунки», «прыжки»; гимнастика на скамье (элементы джигитовки).</p> <p>3. Традиционные подвижные казачьи игры, элементы танцев, гимнастических комплексов: «пощетки», перетяжки»; акробатические и парные элементы пляса; силовая «разминка оборотня».</p> <p>4. Традиционные подвижные казачьи игры, элементы танцев, гимнастических комплексов: «шагайдары», «слон»; «Шамиль», «Казачок», «Барыня (русская)», «Гопак»; «гимнастика с палкой» по Везенкову (1899 г.).</p>
7	Строевая подготовка	<p>1. Строевой шаг.</p> <p>2. Строевой шаг в составе группы.</p> <p>3. Строевой шаг в составе группы с оружием.</p> <p>4. Строевые упражнения с шашкой на месте.</p>
8	Основы рукопашного боя без оружия (самобытные традиционные виды единоборств)	<p>1. Техника «здороваться». Моделирование критических ситуаций: самооборона от ударов рук и ног.</p> <p>2. Техника ближнего боя «за грудки». Моделирование критических ситуаций: самооборона от ножа.</p> <p>3. Техника борьбы — «за пояса», «на крест». Моделирование критических ситуаций: самооборона от шашки.</p> <p>4. Ударная техника руками и ногами. Стенка на стенку. Моделирование критических ситуаций: самооборона от стрелкового оружия (пистолета, автомата).</p>
9	Основы владения традиционным казачьим оружием	<p>1. Нагайка: подготовительные упражнения (стойка, хват, вращения и перехваты — игра с нагайкой); основные действия защиты; основные действия нападения; основные перемещения. Работа по целям. Учебные поединки.</p> <p>2. Шашка: подготовительные упражнения (стойка, хват, вращения и перехваты — игра с оружием); основные действия защиты; основные действия нападения; основные перемещения. Работа по целям. Учебные поединки.</p> <p>3. Пика: подготовительные упражнения (стойка, хват, вращения и перехваты — игра с оружием); основные действия защиты; основные действия нападения; основные перемещения. Работа по целям. Учебные поединки.</p> <p>4. Боевая коса, кошка, арапник: подготовительные упражнения (стойка, хват, вращения и перехваты — игра с оружием); основные действия защиты; основные действия нападения; основные перемещения. Работа по целям. Учебные поединки.</p>

10	Упражнения с применением учебно-тренажерного устройства «Казачья верховая борьба» (джиговка, элементы работы с оружием, элементы борьбы без оружия)	<p>1. Упражнения комплекса «Казачья разминка-джиговка» на тренажере. Упражнения комплекса «Верховая борьба без оружия»: «борьба руками», «сорвать папаху». Упражнения комплекса «Верховая борьба с оружием» — нагайка. Поединки с нагайками.</p> <p>2. Упражнения комплекса «Казачья разминка-джиговка» на тренажере (увеличена высота тренажера, степень сложности и интенсивности упражнений). Упражнения комплекса «Верховая борьба без оружия»: «борьба ногами», борьба «за грудки». Упражнения комплекса «Верховая борьба с оружием» — шашка. Поединки с шашками.</p> <p>3. Упражнения комплекса «Казачья разминка-джиговка» на тренажере (увеличена высота тренажера, степень сложности и интенсивности упражнений). Упражнения комплекса «Верховая борьба без оружия»: «кулачный бой». Упражнения комплекса «Верховая борьба с оружием» — кинжал (нож). Поединки с ножами.</p> <p>4. Упражнения комплекса «Казачья разминка-джиговка» на тренажере. (увеличена высота тренажера, степень сложности и интенсивности упражнений). «Верховая борьба без оружия»: рукопашный бой. «Верховая борьба с оружием» — винтовка, пистолет. Поединки с винтовками.</p>
11	Основы верховой езды и уход за лошадьми	<p>1. Значение конной подготовки в жизни казака. Общие сведения о лошадях и основы конной подготовки. Техника безопасности при обращении с лошадю. Седловка лошади, подготовка к езде. Посадка, спешивание, борьба шагом. Борьба рысью.</p> <p>2. То же + выполнение основных элементов управления лошадю.</p> <p>3. То же + борьба галопом.</p> <p>4. То же + выполнять элементы гимнастики на лошади.</p>
12	Основы походной (туристической) подготовки	<p>1. Подбор и укладка необходимой в лагере (походе) экипировки. Основы жизнеобеспечения в лагере. Виды службы в лагере: кухня, охрана, контрольно-пропускная, хозяйственная и др.</p> <p>2. То же + ориентирование на местности.</p> <p>3. То же + правила переходов по различной местности.</p> <p>4. То же + выбор места под разбивку лагеря.</p>
13	Соревнования по казачьей верховой борьбе	Согласно правилам, указанным в типовом положении (приложение 2)
14	Итоговое занятие	Подведение итогов обучения, задания на летний период.

Все физические упражнения с известной долей условности распределены на 2 основные группы:

Упражнения прикладной физической подготовки, целью применения которых является направленное развитие необходимых физических качеств (например, простые по содержанию двигательные действия: «вскок на коня», «отвалка» и др.).

Упражнения прикладной двигательной подготовки, целью применения которых является формирование специальных умений и навыков (например, элементы рукопашного боя, владения шашкой и др.).

Чем больше времени отводится на ту или иную тему, тем выше степень ее значимости в освоении материала. **Профилирующей (основной) темой** программы является **тема № 10**: упражнения с применением учебно-тренажерного устройства «Казачья верховая борьба» (джигитовка, элементы работы с оружием, элементы борьбы без оружия). Перечень упражнений ТРЕНАЖЕР «КВБ» и их классификация представлены в предыдущих разделах диссертации (табл. 3.1; раздел 3.5), а также опубликован в методическом пособии «Казачья верховая борьба» (Карпухин, 2006).

**Темы 1—5, 12** направлены на формирование у занимающихся интеллектуальных и духовно-нравственных основ физического воспитания подрастающего поколения кубанских казаков.

**Темы 6 и 7** используются в первой части занятия, в основном как средства общей физической подготовки воспитанников.

**Темы 8 и 9** направлены на формирование двигательных умений и навыков для профессионально-прикладной подготовки, а также как подводящие к упражнениям на тренажере.

**Темы 11, 13** — итоговые, демонстрирующие уровень достижения целей и задач методики ТКС.

### **3. Третий модуль: технологические особенности процесса физической и двигательной подготовки учащихся объединений казачьей направленности**

В данном модуле методики представлены:

— краткая характеристика основных форм физического воспитания учащихся 11—14 лет в объединениях казачьей направленности в

рамках организованного в учреждениях дополнительного образования процесса обучения и воспитания;

— основные требования и методические подходы к планированию учебно-воспитательного процесса и типовые документы планирования по осуществлению прикладной физической подготовки учащихся 11—14 лет (годовой план-график, типовой план-конспект занятия);

— методические особенности проведения практических и теоретических занятий.

1) Основные формы физического воспитания:

— Основной формой физической и двигательной подготовки детей и подростков являются практические, теоретические и смешанные учебно-тренировочные занятия физкультурно-спортивной направленности. Проводятся два раза в неделю во внеурочное время, длительно­стью до 90 минут, организуются по общепринятой трехчастной структуре (подготовительная, основная, заключительная).

— Физкультурные праздники (соревнования), проводящиеся, как правило, с целью формирования позитивной мотивации к освоению средств прикладной физической подготовки и подведения итогов отдельных этапов обучения и воспитания детей и подростков. Содержание праздников зависит от времени года и тематики сценария. Положительным фактором является проведение физкультурных праздников, приуроченных к основным войсковым датам Кубанского казачьего войска, государственным праздникам и др.

— Выездные занятия на ипподроме для практической подготовки.

2) *Основные требования и методические подходы к планированию процесса ПФП на основе традиционных казачьих средств.*

В ходе планирования процесса ПФП учащихся 11—14 лет объединений казачьей направленности необходимо придерживаться следующих основных принципиальных положений:

- соответствие плана проектным установкам методики;
- реальность и конкретность в соответствии с особенностями кадрового и материально-технического обеспечения учебно-воспитательного процесса;
- учет общих принципов формирования основ физической культуры детей и подростков, а также половозрастных особенностей их онтогенетического развития;
- комплексность развития личности занимающихся.

Система требований к разработке документов планирования учебно-воспитательного процесса заимствована нами из учебного пособия К.Д. Чермита (2008) и модифицирована в контексте проблемы исследования:

- последовательность и целесообразность решения задач учебно-воспитательного процесса, обусловленные полом, возрастом, состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся;
- прикладность, в контексте формирования основных движений детей и подростков, эффекта физической подготовки;
- модификация, в случае использования в процессе разработки документов планирования, основных закономерностей построения спортивной тренировки, применительно к задачам прикладной физической и двигательной подготовки учащихся.

Алгоритм разработки основного документа планирования — годового плана-графика распределения учебного материала — предусматривает реализацию педагогами следующих последовательных учебно-методических манипуляций:

1. Получение базовой (исходной) информации о: исходном уровне физической подготовленности детей и подростков; состоянии учебно-материальной базы, наличии необходимого оборудования и инвентаря с учетом половозрастных морфологических, функциональных, физических и мотивационных особенностей учащихся; бюджете времени,

отводимого на различные формы профессионально-прикладной физической и двигательной подготовки детей и подростков.

2. Анализ исходных данных, подбор и уточнение материала для содержательного блока.

3. Составление проекта плана-графика распределения учебного материала на учебный год.

4. Оформление основного документа планирования в виде графического текстового документа.

При составлении годового плана-графика распределение учебного материала в части планирования нагрузок необходимо учитывать закономерности проявления сенситивности к педагогическим средствам, воздействиям отдельных периодов процесса онтогенетического развития физических качеств подростков 11—14 лет (Л.С. Выгодский, 1972; А.А. Гужаловский, 1979; В.И. Виненко, 2006).

Вышеизложенные положения были учтены при разработке документов планирования процесса ПФП учащихся 11—14 лет.

В приложении 3 в качестве примера приведен годовой план-график распределения учебного материала для учащихся третьего года обучения по методике ТКС.

Для реализации методики ТКС, в соответствии с принятыми для дополнительного образования нормативами, предусмотрены 2-часовые занятия 2 раза в неделю с годовой нагрузкой 144 часа на протяжении 4-х лет обучения. Занятие состоит из двух периодов по 40 минут с 10-минутным перерывом.

Типовой конспект учебно-тренировочных занятий по методике ТКС представлен в приложении 4.

В таблице 5 приведено примерное распределение общего времени практического занятия по его основным частям.

3) *Методические особенности проведения практических и теоретических занятий.*

При обучении по методике ТКС используются следующие **методы**:

1. Общепедагогические:

— словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения и указания;

— методы наглядного воздействия: непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем); опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем); направленного прочувствования двигательного действия.

2. Методы строго регламентированного упражнения (в основном — круговой).

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

Таблица 5. Общая схема проведения практического занятия

Части	Содержание	Дозировка (время), мин.
Вводная часть	1. Построение и молитва, доведение целей и задач занятия.	3
	2. Ходьба и бег по кругу, общая разминка.	5
Основная часть	3. Выполнение гимнастик, элементов танцев, игр.	15
	4. Строевая подготовка.	15
	5. Во время перерыва — подготовка станций для тренажера «КВБ» (расстановка тренажеров).	10
	6. Выполнение упражнений на тренажере «КВБ» по 4-м станциям (блокам).	40
Заключительная часть	7. Подведение итогов, построение, молитва.	2
Всего:		90

Таблица 6. Типовая схема освоения упражнений

Ознакомление	Обучение	Закрепление и совершенствование
Название, объяснение предназначения, демонстрация упражнения или приема в целом	Общее выполнение упражнения или приема	Варианты выполнения упражнения или приема из различных исходных положений
Демонстрация по частям, с объяснением и комментариями педагога	Выполнение частями и в целом в медленном темпе с исправлением ошибок	Выполнение в сочетании с другими упражнениями и приемами и развитие в игровых формах
Демонстрация в целом с пояснением техники выполнения	Целостное выполнение с постепенным увеличением скорости движения	Выполнение в различных вариантах с противодействием партнера

Показ в прикладном варианте	Выполнение приема по целям (например — лоза, мишень и т. д.)	Выполнение действий в начальных, тренировочных и соревновательных поединках
-----------------------------	--	---

**Методические рекомендации** по особенностям организации и обучения учащихся на занятиях по профилирующей теме «Тренажер «КВБ»» базируются на следующих основных положениях:

1. Для успешного овладения приемами при условии «посадки верхом» на коне-имитаторе занимающийся должен обладать необходимыми физическими качествами. «Посадка верхом» характеризуется малоподвижным, но мощным изометрическим характером движений нижних конечностей (небольшое разгибание ног в коленных суставах и удержание заданного угла на период проведения приема, перенос опорной части ног в стременах на пальцы — переднюю часть стопы) и, наоборот, высокоподвижным характером движений мышц верхнего плечевого пояса и рук. Естественно, преимущество отдается развитию мышц верхних конечностей и туловища. Поэтому одним из главных физических качеств, от которых зависит качество выполнения приемов на тренажере «КВБ» на коне-имитаторе, является сила приоритетных мышечных групп, каковыми являются мышцы плечевого пояса, рук и туловища. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические способности занимающихся, ведет к перенапряжениям и, в конечном итоге, к травмам. Поэтому развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности (прежде всего силовой выносливости и скоростно-силовых качеств) — предпосылка сохранения здоровья и успешного овладения новыми навыками и умениями, каковыми являются упражнения на тренажере «КВБ».

Как свидетельствуют научные данные (Фарфель, 1975; Лях, 1988; Лебедев, 1999), на величину развиваемой мышечной силы оказывает

большое воздействие и координация деятельности различных мышечных групп. Под влиянием тренировки, в результате создания соответствующих условных рефлексов, формируется способность вовлекать в одновременное сокращение всю массу мышц, осуществляющих двигательный акт при совершении значительных или менее значительных усилий. В то же время приобретается способность к торможению деятельности всех антагонистических мышц, противодействующих данному движению занимающегося.

В результате постоянной тренировки условно-рефлекторным путем создается динамический стереотип, обеспечивающий наибольшую эффективность деятельности мышц, участие которых обуславливает увеличение мощности работы и ее сохранения длительное время.

В зависимости от решаемых задач на тренировке должен смещаться акцент развития силы (максимальная сила, силовая выносливость, скоростно-силовая тренировка). В современной трактовке развития силовых способностей у детей и подростков, занимающихся в спортивных секциях единоборств, — это смещение акцента развития силы и силовой выносливости от методов ОФП к специальным методам (Самвелян, 1979; Пыжов, 1981; Дементьев, 1986).

В этом случае, кроме специальных тренировок по развитию силы соревновательных упражнений, рекомендуется использовать и совмещенный вариант общефизического упражнения и упражнения специализированного. Под специализированными (специальными) упражнениями в единоборствах понимается часть борьбы, фрагмент или часть приема, в котором занимающийся должен развивать значительные мышечные усилия структурно-целевой направленности.

Применительно к ведению схватки в формате «сидя верхом» на коне-имитаторе, в нашем случае, занимающийся развивает значительные мышечные усилия в выведении соперника из равновесия и в нанесении болезненных подбивов и ударов по туловищу. Именно в этих приемах

следует развивать силу и развивать способность нервной системы вовлекать в сокращения всю массу мышц, осуществляющих усилие.

Данный подход заимствован из известных технологий использования на занятиях средств ОФП. Изменены лишь упражнения или спарринг-партнеры, которые по массе тела различны с нападающим. По данным исследований (Алиханов, 1979; Рублевский, 1979; Коблев, 1990), в схватках следует придерживаться следующих положений:

— тренировка мышечного восприятия изучаемых тактических действий занимающегося способствует более быстрому возникновению и закреплению условно-рефлекторных связей и созданию правильного и прочного стереотипа;

— применение в процессе обучения самостоятельного описания изучаемых приемов с составлением комбинаций положительно влияет не только на технику ведения схватки, но и на улучшение показателей мышечного и зрительного моторного дифференцирования, а также технико-тактических действий в нормальном и максимальном темпе.

Специальная физическая подготовка мышц-разгибателей и сгибателей нижних конечностей с целью выполнения упражнений «верхом на коне» имитаторе в корне отличается от традиционных вариантов беговой или прыжковой направленности. Исследования показали, что степень реактивности мышц нижних конечностей и всего комплекса вовлеченных в работу мышечных групп существенно понижается, если занимающийся не приподнимает слегка таз над конем-имитатором, а ноги и таз практически не участвуют в выполнении приема. Своевременная «загрузка» мышц ног и тазовой области методом произвольного мышечного напряжения существенно активизирует практически все работающие группы мышц, которые к моменту атаки будут предварительно напряжены и готовы к выполнению сложных технических действий.

Проведение рациональных (с точки зрения законов биомеханики движений) технико-тактических действий в формате «сидя верхом»

на коне-имитаторе требует большой ловкости, поэтому на занятиях следует уделять большое внимание имитирующим упражнениям. Вместо партнера могут быть использованы упражнения с резиной или экспандером — по традиционным схемам обучения. Отличительной чертой является то, что применение имитирующих упражнений полезно как при ознакомлении с новым упражнением, так и во время совершенствования приема. Работу с резиной следует сочетать с работой с партнером, так как занимающийся делает большое количество повторений, что приводит к изменению в целом структуры двигательного действия, отличного от соревновательного, что следует классифицировать как ошибки в технике.

Прием желательно изучать сразу в обе стороны, тренировать целиком или дифференцированно по фазам.

2. Формирование двигательных умений и навыков на основе спортивно-педагогической теории, декларирующей целесообразность первоочередного освоения так называемых профилирующих упражнений (Гавердовский, Мамзин, 1975; Смолевский, 1987), особенности выполнения которых способствуют возникновению положительного переноса технической основы на процесс изучения других двигательных действий из группы родственных. В таблице 6 представлены профилирующие упражнения для групп родственных двигательных действий, на которые были дифференцированы основные разделы темы «Тренажер “КВБ”»: «Джигитовка, «Казачья верховая борьба без оружия», «Казачья верховая борьба с оружием».

Таблица 7. Классификация упражнений, выполняемых на тренажере «КВБ»

№ п/п	Разделы и подразделы упражнений	Наименование профилирующего упражнения
1	2	3
<b>Казачья разминка-джигитовка</b>		
1	Посадка и соскоки с коня, техника падения	Посадка на коня без опоры на стремя и спешивание с коня переносом ноги через круп
2	Наклоны и нырки корпусом, развороты	Наклон (нырок) за шею коня
3	Удары ногами с коня	Удар ногой в сторону
4	Элементы джигитовки	Многочисленные темповые перепрыгивания через коня
<b>Казачья джигитовка с оружием</b>		
5	Стрельба из винтовки и револьвера	Стрельба из винтовки вполоборота влево
6	Комплекс упражнений с шашкой	Удары вниз — вправо, вниз — влево
7	Комплекс упражнений с пикой	Круги пикой
8	Комплекс упражнений с кинжалом	Удар наотмашь
9	Комплекс упражнений с нагайкой	Удары вниз — вправо, вниз — влево
10	Комплекс метаний	Метание мячей по кеглям
<b>Казачья верховая борьба без оружия</b>		
11	«Верховая» борьба руками	Захват атакующей руки соперника и рывок его на себя и в сторону
12	«Верховая» игра «сорвать шапку»	Отведение атакующей руки соперника наружу с одновременным захватом его шапки
13	«Верховой» кулачный бой	Нейтрализация уклоном или нырком корпуса атакующего действия соперника с одновременным нанесением контрудара
14	«Верховая» борьба «за грудки»	Отрыв соперника от седла в захвате «за грудки»
15	«Верховой» рукопашный бой	Выведение соперника из равновесия с наклоном его вниз

<b>Казачья верховая борьба с оружием</b>		
17	«Перестрелка» мячами	Метание мячей по кеглям
18	С нагайками — бой «султанчиков»	Нейтрализация уклоном или нырком корпуса атакующего действия соперника с одновременным нанесением удара по его «султанчику»
19	С пашками — бой «султанчиков»	Нейтрализация уклоном или нырком корпуса атакующего действия соперника с одновременным нанесением удара по его «султанчику»
20	С кинжалами — бой «султанчиков»	Нейтрализация уклоном или нырком корпуса атакующего действия соперника с одновременным нанесением удара по его «султанчику»
21	Фехтование пиками	Укол пикой с одновременным поворотом корпуса

Подробное описание профилирующих упражнений будет представлено во второй части.

Успешная реализация методики ТКС возможна при соблюдении следующих педагогических условий:

- соблюдение логики изучения предмета, зависящее от уровня готовности учащихся по возрастным психофизическим качествам;
- создание условий для педагогической поддержки воспитанников на всех этапах развития;
- привлечение к сотрудничеству методической и психологической служб для успешной реализации методики;
- сочетание различных форм работы в учебно-воспитательном процессе;
- обеспечение постоянного развития интересов, желаний, потребностей учащихся в образовательном процессе;
- использование участия родителей, представителей старшего поколения казаков в воспитательном процессе;
- соблюдение требований безопасности;
- наличие необходимой материальной базы:

- помещения для проведения тренировочных занятий;
- специальных учебных тренажеров для работы оружием: манекены, муляжи, мишени, защитное снаряжение;
- казачьей формы;
- инвентаря для проведения выездных лагерей и походов (палатки, спальные мешки и др.);
- специальной литературы.

Техника безопасности при проведении занятий на тренажере:

Обувь должна быть с гладкой подошвой, ступня вдвинута в стремя лишь на треть (а не до упора в каблук). При соблюдении этих условий нога никогда не застрянет в стремях.

При выполнении сложных упражнений необходима страховка вторым партнером.

По периметру гимнастического коня и под ним укладываются маты для смягчения ударов в случае падения.

Перед выполнением упражнений необходимо применение разминающих упражнений для суставов и освоение страховки при падениях.

Осваивать упражнения необходимо сначала на гимнастической скамье, затем, при выполнении на гимнастическом коне, начинать с минимальной высоты (100—120 см), постепенно ее увеличивая.

При работе с имитаторами оружия необходимо специально оборудованное пространство, исключающее попадание в партнера.

#### **4. Четвертый модуль: средства и методы контроля уровня подготовленности учащихся объединений казачьей направленности**

Любая образовательная система, предназначенная для формирования и развития каких-либо способностей детей и подростков, должна

иметь контрольно-учетный блок, используемый для оценки достижений учащихся в ходе учебно-воспитательного процесса.

При этом такие системы педагогического контроля физической и двигательной подготовленности детей и подростков разрабатываются на базе фундаментальных положений математико-статистической теории тестирования состояний человека, предполагающих обязательное решение двух взаимосвязанных научно-методических задач:

выбор контрольных упражнений (тестов), адекватно отражающих уровень развития физических качеств;

разработка методик оценивания достижений занимающихся в учебно-воспитательном процессе.

Используемый в методике ТКС контрольно-учетный блок, или диагностический комплекс, включает в себя следующие компоненты:

— уровень сформированности теоретических знаний и практических навыков, не связанных с двигательной активностью (ПМП, изготовление инвентаря и т. д.);

— уровень общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП);

— уровень сформированности двигательных умений и навыков;

— определение изменений мотивационно-потребностной сферы подростков, обеспечивающей необходимые условия для активного и сознательного отношения к профессионально-прикладной подготовке будущих казаков.

Состав контрольных упражнений для оценки физической и двигательной подготовленности учащихся формировался на основе результатов факторного анализа (табл. 7). Полученные результаты позволили отобрать следующие 12 тестов:

— Подъем на носки х 6 (с).

— Приседание с отягощением верхом на тренажере х 6 (с).

— Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на тренажере х 6 (с).

- Поднимание рук вверх верхом на тренажере х 6 (с).
- Разгибание туловища лежа на тренажере х 6 (с).
- Сгибание туловища лежа на тренажере х 6 (с).
- Подъем на носки х 40 (с).
- Приседание с отягощением верхом на тренажере х 40 (с).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на тренажере х 15 (с).
- Поднимание рук вверх верхом на тренажере х 20 (с).
- Разгибание туловища лежа на тренажере х 20 (с).
- Сгибание туловища лежа на тренажере х 30 (с).

Надежность контрольных упражнений определялась на основе метода повторного тестирования.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о высокой степени надежности всех информативных тестов, что позволяет их рекомендовать для использования в практических целях.

Для формирования адекватного понимания параметров развития специальной физической подготовки учащихся, по мнению многих ученых и практических работников, целесообразна разработка шкал относительной оценки результатов тестирования и определения значений уровня развития изучаемых показателей.

В таблице 8 в качестве примера приведены шкалы относительной оценки общей и специальной физической подготовки и преодоления специализированной полосы препятствий учащихся первого года обучения (11 лет).

Шкалы относительной оценки результатов тестирования специальной физической подготовки и преодоления специализированной полосы препятствий учащихся второго-четвертого года обучения (12—14 лет) представлены в приложениях.

В Приложении в качестве примера приведены значения уровней развития показателей общей и специальной физической подготовленности и преодоления специализированной полосы препятствий учащихся четвертого года обучения (14 лет). Уровни развития показателей

специальной физической подготовки и преодоления специализированной полосы препятствий школьников первого-третьего года обучения (11—13 лет) представлены в приложениях 9—11.

Система оценки двигательной подготовленности при выполнении упражнений комплекса заимствована нами из приложения к приказу министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (зарегистрировано в Минюсте РФ 30 июня 2009 г. № 14175) и реконструирована в соответствии с требованиями Программы.

Кроме того, при разработке оценочной системы двигательной подготовленности при выполнении упражнений на ТРЕНАЖЕР «КВБ» использовались рекомендации из «Наставление по конному спорту РККА» (1936).

В результате разработана система оценок двигательной подготовленности учащихся на учебно-тренажерном устройстве «Казачья верховая борьба» (прил. 12).

Определение изменений мотивационно-потребностной сферы подростков, обеспечивающей необходимые условия для активного и сознательного отношения к профессионально-прикладной подготовке будущих казаков осуществляется на основе анкетирования (прил. 1).

Подведение общих итогов реализации программы на каждом году обучения осуществляется в форме **аттестации**, которая проводится в условиях полевых учебно-тренировочных сборов.

По итогам аттестации воспитаннику присваивается «очередное воинское звание» согласно казачьему «табелю о рангах», (Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 169 «О чинах членов казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в РФ»), по принципу среднего балла, полученного при проверке уровня физической подготовленности, демонстрации знаний, умений и навыков по всем темам программы:

— по окончании первого года обучения — нижние чины: джура (ученик) «3», казак «4», приказный «5»;

— по окончании второго года обучения — нижние чины: младший урядник «3», урядник «4», старший урядник «5»;

— по окончании третьего года обучения — младшие чины: младший вахмистр «3», вахмистр «4», старший вахмистр «5»;

— по окончании четвертого года обучения — старшие чины: подхорунжий «3», хорунжий «4», сотник «5».

### **Выводы ко главе 3**

Социально-педагогическая потребность в совершенствовании процесса физического воспитания детей и подростков на основе традиционных казачьих средств обусловлена все более углубляющимися и получившими государственную поддержку тенденциями широкомасштабного возрождения и развития национальной культуры казаков, функционированием соответствующих многочисленных образовательных учреждений, классов и клубов, объединяющих значительное количество учащихся различных половозрастных групп, и отсутствием эффективных научно-методических документов, регламентирующих проективные, содержательные, технологические и учетно-нормативные компоненты учебно-воспитательного процесса.

Разработанное учебно-тренажерное устройство «Казачья верховая борьба» является действенным средством сопряженного физкультурного и патриотического развития детей и подростков, характерным для традиционного казачьего воспитания, что обусловлено:

— использованием исторически сложившихся конструктивных особенностей, в полной мере отражающих внешние условия выполнения технических действий;

— применением значительного объема традиционных и современных двигательных действий и упражнений, способствующих интенсивному развитию физических качеств;

— возможностью организации на основе его использования как личных, так и командных соревнований по двигательной и физической подготовленности учащихся различного пола и возраста, способствующих в том числе формированию у них мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

Разработанная по основанию характера выполнения и целевого назначения классификация специализированных казачьих средств конной подготовки является объективной дидактической аргументацией логики построения учебно-воспитательного процесса в учреждениях дополнительного образования в контексте решения педагогами проективных задач обучения школьников 11—14 лет технике основных двигательных действий и развития у них специальных физических качеств.

Сформированный комплекс специализированных упражнений для развития двигательных навыков и умений, а также физических качеств детей и подростков 11—14 лет адекватен целевым установкам учебно-воспитательного процесса в учреждениях дополнительного образования, что подтверждается результатами факторного анализа, свидетельствующими об их наличии в полном составе в основных четырех обобщенных факторах с суммарным вкладом в дисперсию выборки 58,7 %.

Экспериментальная методика физического воспитания детей и подростков с использованием традиционных казачьих средств обеспечивает целостность педагогического процесса в учреждениях дополнительного образования, что подтверждается:

— наличием четырех взаимосвязанных модулей, когерентно отражающих проективные, содержательные, процессуально-технологические

и контрольно-учетные компоненты физического воспитания учащихся;

— комплексированием исторически сложившихся и современных средств, составляющих основу содержательного модуля;

— опорой в процессе обучения учащихся на эффективный методический подход, базирующийся на использовании профилирующих технических элементов, сопряженно обеспечивающих формирование прикладных навыков и умений, а также физических качеств;

— алгоритмом реализации методики педагогического контроля достижений детей и подростков в учебно-воспитательном процессе, базирующейся на положениях математико-статистической теории тестирования состояний человека.

Результаты формирующих педагогических экспериментов свидетельствуют об эффективности организации процесса физического воспитания учащихся 11—14 лет в учреждениях дополнительного образования с преимущественным использованием традиционных казачьих средств, что подтверждается следующими научными фактами:

— достоверным преимуществом детей и подростков из экспериментальных групп над своими сверстниками из контрольных групп ( $P < 0,05—0,01$ ) по большинству показателей, характеризующих уровень развития двигательных и физических качеств школьников;

— существенными позитивными изменениями в мотивационно-потребностной сфере учащихся из экспериментальных групп в контексте значительного повышения их интереса к содержанию, средствам и методам традиционного казачьего физического воспитания.

Методика физического воспитания учащихся 11—14 лет с преимущественным использованием традиционных казачьих средств является позитивным фактором в аспекте формирования у детей и подростков основ казачьей физической культуры как важнейшего компонента общей культуры индивида в связи с доказанной возможностью

решения на ее основе интеллектуальных, социально-психологических и собственно биологических задач физкультурного воспитания школьников в условиях учреждений дополнительного образования.

### **Практические рекомендации к главе 3**

Алгоритм реализации экспериментальной методики применения традиционных казачьих средств в процессе физического воспитания учащихся 11—14 лет в учреждениях дополнительного образования целесообразно представить в виде следующих предписаний.

Изготовление учебно-тренажерного устройства «Казачья верховая борьба» и дополняющей его специализированной полосы препятствий, в том числе и ее усложненного варианта.

Ориентация на установленные в государственных программно-нормативных документах объемы учебных занятий: 144 часа в год; 2 занятия в неделю по 2 часа.

Проведение учебной работы в следующих основных формах: учебно-тренировочное занятие, выездные занятия на ипподроме, соревнования и физкультурные праздники.

Ориентация педагогов в ходе разработки годового плана-графика распределения учебного материала и планов-конспектов отдельных занятий на их типовые варианты, представленные в диссертации.

Учет нижеперечисленных основных рекомендаций в ходе организации учебно-воспитательного процесса:

— параллельное освоение теоретического и практического материала, а также специализированной терминологии конной подготовки;

— формирование специальных навыков и умений конной подготовки на основе первоочередного освоения профилирующих упражнений, технические особенности выполнения которых способствуют формированию положительного переноса навыков на процессы изучения дру-

гих двигательных действий из группы родственных в соответствии с представленной в диссертации классификацией.

Обеспечение техники безопасности учащихся в ходе практических занятий в части:

- использования обуви с гладкой подошвой, исключающей возможность затруднения высвобождения ступни из стремени;

- обеспечения действенной страховки педагогом или другими учащимися во избежание падений, травматизма и ситуаций, угрожающих здоровью и жизни детей и подростков;

- неукоснительного соблюдения требований к проведению частей урока, в том числе обеспечения необходимой степени разминки учащихся;

- выполнения требований педагогических принципов постепенности и последовательности, учета морфофункциональных особенностей обучающихся при выборе средств, а также высоты ТРЕНАЖЕРА «КВБ».

Формирование у обучающихся необходимой позитивной структуры мотивационно-потребностной сферы на основе выполнения следующих условий:

- использование исторического опыта военно-прикладной физической и двигательной подготовки казаков как в ходе освоения программного материала, так и на основе его постоянной пропаганды педагогами в процессе проведения занятий;

- применение в ходе педагогического контроля уровня подготовленности учащихся как современных, так и традиционных для казаков методов оценки и поощрения занимающихся;

- опора на изучение и оценку индивидуальных показателей достижений детей и подростков, базирующаяся на анализе темпов прироста изучаемых показателей;

- проведение аттестации учащихся с целью определения уровня их подготовленности, включающей оценку ее теоретической и практиче-

ской составляющих и присвоения детям и подросткам нижних, младших, старших и главных казачьих чинов;

— организация и проведение соревнований по элементам, освоенным в ходе изучения упражнений на тренажере «КВБ», преодолению специализированной полосы препятствий и ее усложненного варианта, а также казачьей верховой борьбе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении хотелось бы представить анонс практических методик и разработок, по мнению автора, относящихся к традиционным казачьим средствам подготовки, которые планируется представить во второй части данного учебного пособия.

— Специальная физическая подготовка: традиционные казачьи игры, элементы танцев, специальные гимнастические комплексы упражнений, составленные и реконструированные на основе казачьих видов подготовки.

— Элементы и методики рукопашного боя без оружия: ближний бой, борьба «верхом», отдельные приемы самозащиты.

— Методики обучения владению традиционным оружием казаков: шашкой, кинжалом, нагайкой, арапником и др.

— Элементы психологической подготовки казаков.

## ЛИТЕРАТУРА

*Адамович Г.Э.* Традиционные методы психофизической тренировки. Пособие для студентов ВУЗов. — Минск, 1999.

*Адамович Г.Э., Карпунин А.П., Федин Р.И.* «За грудки» — учебное пособие по техникам ближнего боя. Краснодар, 2008.

*Адамович Г.Э., Федин Р.И.* Владение холодным оружием. Казачьи техники. — Минск, 2005.

*Александров С.Г.* Модель физического воспитания детей и молодежи кубанского казачества (сер. XIX — нач. XX вв.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — Краснодар. — № 4. — 1998. — С. 41—44.

*Александров С.Г.* Организация физического воспитания и военно-прикладной подготовки кубанского казачества в современных условиях: Историко-педагогические исследования. — Краснодар, 2000.

*Александров С.Г.* Систематизация видов физических упражнений кубанских казаков // Актуальные проблемы современного олимпийского движения — взгляд в XXI век: мат. конф. — Майкоп, 1996. — С. 40—42.

*Александров С.Г.* Систематизация народных игр кубанского казачества для детей старшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие. — Краснодар, 2000.

*Александров С.Г.* Физическое воспитание детей и молодежи кубанского казачества (сер. XIX — нач. XX вв.): Историко-этнографический очерк. — Краснодар, 2000.

*Бабенко А.А., Леуцкий В.П.* Традиционная одежда кубанских казаков. — Краснодар, 2008.

*Бабенко А.А.* Праздники и их роль в обеспечении благополучия кубанского казачества // Материалы Второй Международной научно-практической конференции «Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни: сб. докл. / под общ. ред. С.Э. Ермакова, Г.Э. Адамовича. — Мн.-М., 2007. С. 13—15.

*Берлизов А.Е.* О некоторых коневодческих, кавалерийских и конно-спортивных традициях кубанского казачества // Археолого-этнографические исследования Северного Кавказа: Сб. научн. трудов. — Краснодар, 1984. — С. 170—180.

*Бондарь Н.И.* Традиционная духовная культура кубанского казачества // Традиционная культура и дети. — Краснодар, 1994. — С. 35.

*Борщев И. Л.* Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы. — Краснодар, 2005.

*Бусол В.А.* Владение холодным оружием в системе войсковой физической подготовки украинского казачества // Всеукраинская научно-практическая конференция «Роль физической культуры в здоровом образе жизни». Ч. 1. — Львов, 1994.

«Военная гимнастика» — руководство, составленное по инструкции программы, утвержденной господином министром народного просвещения для начальных училищ с трехлетним курсом. Составлено поручиком В.С. Везенковым. — М., 1890.

*Драгомиров М.И.* Наставление для обучения войск гимнастике. — СПб, 1879. — 105 с.

*Елисеев Ф.* На коне по белу свету: автор в джигитовке. — Нью-Йорк, 1950. — 94 с.

*Ерашов В. Задунайский В.* Пособие по казачьему боевому искусству. — Р./н-Д., 2003.

*Кадочников А.А.* Русский рукопашный бой по системе выживания — Р./н-Д., 2004.

Казачья джигитовка, вольная и с оружием: Практические приемы / Сост. Н.Краснов, П. Чумаков. — Одесса, 1898. — 32 с.

*Карпухин А.П.* Боевой стресс: механизмы стресса в экстремальных условиях: Сборник научных трудов симпозиума, посвященного 75-летию ГосНИИИ ВМ Министерства обороны РФ. — М., 2005. — С. 130

*Карпухин А.П.* Казачья верховая борьба: пособие. — Краснодар, 2006.

*Карпухин А.П.* Сборник статей и материалов ХКО «Ореховатое». От возникновения до наших дней. — Краснодар, 2008.

*Краснов П.* Боевая подготовка сотни // Военный сборник. СПб., 1903. № 4. — С. 100—118.

*Нагайцева Л.Г.* Кубанский народный танец. — Краснодар, 2001.

*Орлов П.П.* Кубанские казаки: Откуда повелось Кубанское казачье войско и как оно несло государству службу на благо Руси. — Екатеринодар, 1908. — 185 с.

*Орлов П.П.* Памятка кубанского казака. — Екатеринодар, 1914. — 39 с.

*Орлов П.П.* Справочная книжка для Кубанского казачьего войска по части военной. — Екатеринодар, 1910. — 938 с.

Очерки истории Кубани с древнейших времен по 1920 год / Под общ. ред. В.Н. Ратушняка. — Краснодар, 1996. — 656 с.

*Попко И.Д.* Черноморские казаки в их гражданском и военному быту: Очерки края, общества, вооруженной силы и службы. — СПб., 1858.— 183 с.

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств: учеб. программа / Долуда Н.А., Ахметов С.М., Чернышенко Ю.К., Карпухин А.П., Федин Р.И. и др. — Краснодар, 2008.

Свод военных постановлений 1869 года. — СПб., 1907. — Кн. X. — С. 218.

Тематический план по физической подготовке учащихся казачьего кадетского корпуса. — Краснодар, 1995. — 27 с.

*Фролов Б.Е.* Оружие кубанских казаков. — Краснодар, 2002.

*Чермит К.Д.* Систематизация физического воспитания адыгов и кубанских казаков в этнопедагогике / К.Д. Чермит, Я.К. Коблев, Н.К. Куприна [и др.] // Олимпийское движение и его региональные проблемы: тезисы докладов научно-практической конференции. — Краснодар, 1991. — С. 31—33.

*Чурсина В.И.* Народная культура славян Кубани (конец XVIII — начало XX века). — Краснодар, 2005.

*Шестаков М.М., Александров С.Г.* Экспериментальное обоснование эффективности использования казачьих игр в физической подготовке учащихся кадетского корпуса // Современные проблемы развития физической культуры и биомеханики спорта: матер. междунар. науч. конф. — Майкоп, 1999. — С. 10—12.

*Яровой А.В.* Воинские традиции в культуре донских казаков. Учебно-методическое пособие. — Р/н-Д., 2009.

*Яровой А.В.* Казачьи боевые искусства. История, методика обучения и правила соревнований. — Р/н-Д., 2010.

## **Нормативно-правовые акты**

Законодательство Российской Федерации и Краснодарского края по вопросам казачества. Сборник нормативно-правовых актов со вступительным комментарием. — Краснодар, 2005.

Постановление главы администрации Краснодарского края от 2 октября 2007 г. № 932 «О мерах по реализации Закона Краснодарского края от 28 июня 2007 года № 1267-КЗ «Об участии граждан в охране общественного порядка в Краснодарском крае».

Распоряжение главы администрации Краснодарского края от 3 октября 2006 г. № 908-р «Об организации постов почетного караула у па-

мятников Кубанскому казачеству, Екатерине II и «200 лет Кубанского казачьего войска» (с изменениями и дополнениями).

Распоряжение главы администрации Краснодарского края от 1 февраля 2008 г. № 54-р «О привлечении членов казачьих обществ Кубанского казачьего войска к охране объектов муниципальной собственности».

Указ Президента Российской Федерации «Об утверждении Устава Кубанского войскового казачьего общества» // Казачьи вести. —1998. № 20—22. — С. 1.

Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 168 «Об учреждении гербов и знамен войсковых казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации».

Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 169 «О чинах членов казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации»;

Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 170 «Об удостоверении казака, выдаваемом членам казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации».

Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 171 «О форме одежды и знаках различия по чинам членов казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации».

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.slavakubani.ru>

<http://www.cavalerist.ru>

<http://www.scarb.ru>

<http://www.kazarla.ru>

<http://www.dikoepole.com>

# ПРИЛОЖЕНИЕ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» мая 2020 г.  
МБОУ ДО ЦРТДЮ  
Протокол № 3 от «28» мая 2020 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ДО ЦРТДЮ  
\_\_\_\_\_ М. Д. Ибрагимова  
«28» мая 2020 г.  
Приказ № 38-Об

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ТРАДИЦИИ ВОЙСКА КУБАНСКОГО. Основы прикладной подготовки»

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год: 144 ч.  
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)  
Возрастная категория: от 9 до 11 лет

Состав группы: 12 человек  
(количество учащихся)

Форма обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная

Вид программы: авторская  
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется: по ПФДО

ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_153\_\_\_\_

Авторы-составители:

Карпухин А.П., педагог дополнительного образования, Гаврилова К.А, методист

г. Краснодар, 2020

## Содержание

1	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	с.
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Новизна, актуальность, и педагогическая целесообразность	3
1.1.3	Отличительные особенности данной программы	5
1.1.4	Адресат программы	5
1.1.5	Уровни программы, объем и сроки реализации	5
1.1.6	Формы обучения	6
1.1.7	Режим занятий	6
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса	6
1.2	Цель (цели) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
1.3	Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
1.4	Содержание программы	9
1.4.1	Учебный план	9

1.4.2	Содержание учебного плана	10
1.5	Планируемые результаты	11
1.5.1	Предметные результаты	11
1.5.2	Личностные результаты	12
1.5.3	Метапредметные результаты	12
2	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	13
2.1	Календарный учебный график программы	14
2.2	Условия реализации программы	24
2.3	Формы аттестации	25
2.4	Оценочные материалы	26
2.5	Методические материалы	28
2.6	Список литературы	31
	Приложения 1, 2, 3, 4	34

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **Пояснительная записка**

#### **1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Традиции войска Кубанского. Основы прикладной подготовки» имеет социально-педагогическую направленность.

#### **1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы**

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что впервые традиционные казачьи средства профессионально-прикладной физической подготовки реконструированы для воспитания будущих казаков и представлены как с традиционной точки зрения, так и с позиции современных представлений физической культуры в контексте решения духовно-нравственных, интеллектуальных и собственно биологических задач физического воспитания подрастающего поколения.

**Актуальность программы.** Современный этап общественно-исторического развития Российской Федерации характеризуется законодательным утверждением процесса развития казачества. Это позволило создать благоприятные условия для восстановления различных областей традиционной казачьей культуры и образования.

В общегосударственном масштабе и Краснодарском крае создаются высшие, средние специальные учебные заведения казачества (кадетские корпуса, казачьи школы и гимназии), открываются казачьи классы, клубы и другие объединения.

В нормативно-правовых документах особое внимание уделяется подготовке и привлечению казаков к несению государственной и иных видов казачьей службы: военной, природоохранной, правоохранительной, пограничной, по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

В связи с этим физическое воспитание как компонент феномена казачьей культуры, и учебная дисциплина в казачьих объединениях и классах, традиционно носит явно выраженный прикладной характер, основанный на исторически сложившихся формах и видах двигательных заданий и игр, неразрывно связанных с развитием духовно-нравственных качеств подрастающего поколения.

Вместе с тем осуществляемая в рамках образовательных учреждений, реализующих казачий компонент, физическая подготовка учащихся имеет ряд недостатков, негативно отражающихся на качестве решаемых педагогических задач. Практически отсутствуют адаптированные к особенностям традиционной казачьей культуры методики и программы организации физического воспитания, профессионально-прикладной подготовки, основанные на традиционных казачьих средствах (в основном используется унифицированное программно-методическое обеспечение). В результате чего теряются те духовные ценности и многие морально-психологические аспекты,

которые изначально присущи кубанской казачьей культуре и системе воспитания.

Таким образом, *актуальность* программы заключается в необходимости применения в процессе профессионально-прикладной подготовки будущих казаков именно традиционных казачьих средств физического воспитания, неразрывно связанных с духовными ценностями кубанской культуры и ее носителя — кубанского казачества, как фактора формирования духовной, морально-психологической и физической готовности подрастающего поколения к несению казачьих видов государственной службы, направленной на защиту и служение своей Родине.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что физическое воспитание на основе традиционных казачьих средств: развивает физические качества — силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности; формирует двигательные умения и навыки, необходимые для будущей казачьей службы - верховой езды, приемов владения традиционным оружием, рукопашного боя; способствует формированию навыков здорового образа жизни в аспекте ее физического, социального и духовного начал; способствует пробуждению интереса к основам - традициям своей культуры и любви к малой родине — Кубани.

**1.1.3. Отличительная особенность данной программы** заключается в использовании широкого перечня именно традиционных казачьих воспитательных средств, адаптированных к современным педагогическим требованиям, нормативно-правовым основам физического воспитания и социально-экономическим условиям.

**1.1.4. Адресат программы.** Обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 9—11 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе и с детьми ОВЗ, талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную со-

циальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

**Наполняемость группы:** до 12 человек.

**Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Обучающие в течение учебного года могут быть зачислены в любое время года при наличии свободных мест успешно прошедшие диагностику стартовых возможностей.

### **1.1.5. Уровни программы, объем и сроки реализации**

Уровень освоения программы базовый, что предполагает освоение обучающимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания программы. Запланированное количество часов для реализации программы — 144 часа.

Срок реализации программы — 1 год.

### **1.1.6. Формы обучения**

Формы обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Традиции войска кубанского. Основы прикладной подготовки» реализуется на основе очной формы обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе. Программа может быть реализована также в сетевой и комбинированной формах при наличии необходимых условий.

### **1.1.7 Режим занятий:**

Общее количество часов в год — 144.

Количество часов в неделю — 4.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий для детей 9—11 лет не более 45 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

### **1.1.8. Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся в группах учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе: практические и семинарские занятия, мастер-классы, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы.

В процессе реализации программы педагог имеет право изменять календарный учебный график в соответствии с индивидуальным учебным планом, составленным для каждой конкретной группы, для каждого конкретного ребенка (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).

## **1.2. Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Общая цель:** приобщение обучающихся к ценностям традиционной культуры кубанского казачества, подготовка к несению государственных видов казачьей службы, через изучение исторически сложившихся форм, средств и методов духовного, патриотического, физического воспитания казаков. Целью программы «Основы прикладной подготовки» является содействие *развитию* у обучающихся *интереса к ценностям традиционной казачьей культуры* через формирование компетенций в области традиционных казачьих средств физического воспитания.

## **1.3 Задачи программы:**

*Образовательные:*

— изучение исторических видов казачьей службы и традиционных казачьих средств физического воспитания;

— ознакомление с казачьим фольклором: пословицами и поговорками, народными песнями а также изучение войсковых казачьих праздников и памятных дат казачества;

— изучение элементов формы кубанских казаков – от шаровар до папахи, их гигиеническое и военно-прикладного назначения;

— приобретение умения оказать первоначальную медицинскую помощь, а также изучение правил и особенности закаливания с использованием природных источников (родников, рек, купелей);

— освоение традиционных казачьих игр, элементов казачьих танцев, казачьих гимнастических комплексов;

— изучение основ строевой подготовки с казачьим оружием;

— изучение комплексов и приемов рукопашного боя без оружия на основе аутентичных казачьих техник: «здороваться», самозащита от палки: овладение базовыми основами техники не ниже среднего уровня;

— изучение комплексов и приемов владения оружием казаков - имитатор шашки;

— изучение упражнений учебно-тренажерного комплекса «Казачья верховая борьба»;

— ознакомление с основами туристической подготовки, правилами организации казачьего полевого лагеря.

#### *Личностные:*

— повышение уровня общей и специальной физической подготовленности не ниже среднего для своего возраста;

— формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для несения казачьих видов государственной службы;

— формирование коммуникативных навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение.

#### *Метапредметные:*

— обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;

— создание в объединении атмосферы сотрудничества и взаимопо-

мощи, доброго отношения к товарищам, уважительного отношения к семье;

— развитие у обучающихся **понимания** и **интереса** к несению казачьих видов государственной службы;

— привитие осознанного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни;

— формирование дружного коллектива.

## 1.4 Содержание программы

Содержание программы, реализуемое в течение одного года обучения рассчитано на 144 часа - отражено в учебном плане, его содержания.

### 1.4.1. Учебный план программы

№	Темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Направленность воспитания Кубанских казаков к несению казачьей службы - история и современность	10	10	-	опрос
3	Духовные ценности и правила казака: казачьи праздники	8	8	-	викторина
4	Традиционная форма одежды, снаряжение и оружие Кубанских казаков	6	6	-	опрос
5	Представления кубанских казаков о здоровом образе жизни. Оказание первой медицинской помощи	8	8	-	опрос
6	Специальная физическая подготовка (СФП) на основе традиционных казачьих игр, танцев гимнастик и комплексов	20	-	20	тестирование
7	Строевая подготовка с казачьим оружием	8	-	8	конкурс

8	Основы рукопашного боя без оружия (самобытные традиционные виды единоборств)	20	-	20	тестирование
9	Основы владения традиционным казачьим оружием (имитатор пашки)	26	-	26	тестирование
10	Упражнения с применением учебно-тренажерного комплекса «Казачья верховая борьба» (УТК "КВБ")	22	-	22	тестирование
11	Основы походной (туристической) подготовки	10	4	6	экспедиция
12	Итоговая аттестация	4	2	2	тестирование
	Итого:	144	40	104	

### 1.4.2 Содержание учебного плана

**Тема 1. Вводное занятие. Теория.** Знакомство с Программой, техника безопасности, режим и форма занятий, содержание контрольного тестирования. Приветствие, построение, молитва.

**Тема 2.** Направленность воспитания Кубанских казаков к несению казачьей службы — история и современность. Теория. Краткая история Кубанского казачьего войска. Структура Кубанского казачьего войска. Казачьи чины и звания. Исторические виды казачьей службы. Традиционные казачьи средства физического воспитания.

**Тема 3. Духовные ценности и правила казака; казачьи праздники. Теория.** Казачьи заповеди и правила поведения. Казачьи пословицы и поговорки. Казачьи песни и их значение. Войсковые праздники Кубанских казаков.

**Тема 4. Традиционная форма одежды, снаряжение и оружие кубанских казаков. Теория.** Казачий мужской костюм и его прикладное назначение. Походное снаряжение кубанского казака. Традиционное оружие кубанских казаков – общий обзор.

**Тема 5. Обице представления кубанских казаков о здоровом образе жизни, здоровье и оказание первой медицинской помощи. Теория.**

Режим дня и режим года в представлении казаков. Казачья закалка. Казачья кухня и правила питания. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и кровотечениях.

**Тема 6.** *Специальная физическая подготовка (СФП) на основе традиционных казачьих игр, танцев, гимнастик. Практика.* Казачьи игры: «свалить с места»; «ладошки»; «петушиный бой»; «ладошки»; «перестрелка», «пощечки», «перетяжки» и др. Элементы казачьих танцев: «присядки»; «хлопки»; «чечетка»; «прыжки», «вращения». Гимнастика джигита. Гимнастика «разминка силовая».

**Тема 7.** *Строевая подготовка.* Понятие строя и его элементов. Шаг на месте и в движении. Приветствие и фланкировка шашкой в строю.

**Тема 8.** *Основы рукопашного боя без оружия (самобытные традиционные виды единоборств).* Техника ударов ладонями «Здороваться». Самозащита от ударов палкой.

**Тема 9.** *Основы владения традиционным казачьим оружием (имитатор шашки).* Практика. Хваты и способы держания. Основная стойка и способы передвижения. Фланкировка. Удары.

**Тема 10.** *Упражнения с применением учебно-тренажерного комплекса «Казачья верховая борьба» (УТК «КВБ»).* Практика. Упражнения первой группы: посадка и спешивание. Упражнения второй группы: наклоны корпуса. Упражнения третьей группы: удары ногами. Упражнения четвертой группы: изучение элементов джигитовки. Верховая игра «Свалить с коня». Верховая игра «Сорвать папаху». Элементы фланкировки палкой на коне.

**Тема 11.** *Туристическая подготовка. Теория.* Подбор походной экипировки. Практика. Выбор места для лагеря. Обеспечение в лагере. Правила поведения и безопасность в лагере. Занятия в лагере.

**Тема 12.** *Итоговая аттестация.* Экзамен на знания, умения, навыки программного материала.

## 1.5. Планируемые результаты

### 1.5.1 Образовательные (предметные) результаты:

— воспитанники будут знать исторические виды казачьей службы, традиционные казачьи средства физического воспитания и их краткое содержание;

— будут иметь представление о казачьем фольклоре - заповедях, пословицах поговорок; понимать значение казачьих песен; знать основные войсковые казачьи праздники и памятные даты казачества;

— будут знать элементы формы кубанских казаков – от шаровар до папахи, их гигиеническое и военно-прикладное назначение;

— приобретут умения оказать первоначальную медицинскую помощь, а также изучат правила и особенности закаливания с использованием природных источников (родников, рек, купелей);

— освоят традиционные казачьи игры, элементы казачьих танцев, казачьи гимнастические комплексы;

— изучат основы строевой подготовки с казачьим оружием;

— изучат комплексы и приемов рукопашного боя без оружия на основе аутентичных казачьих техник: «здороваться», самозащита от палки: овладение базовыми основами техники не ниже среднего уровня;

— изучат комплексы и приемы владения оружием казаков с помощью имитатора палки;

— изучат упражнения учебно-тренажерного комплекса «Казачья верховая борьба»;

— ознакомятся с основами туристической подготовки, правилами организации казачьего полевого лагеря.

### 1.5.2 Личностные результаты:

— продемонстрировать уровень общей и специальной физической подготовленности не ниже среднего для своего возраста;

— сформируют начальные прикладные двигательные умения и навыки, необходимые для несения казачьих видов государственной службы;

— сформируют коммуникативные навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение;

### **1.5.3 Метапредметные результаты:**

— будет сформирован дружный коллектив, обеспечивающий эмоциональное благополучие обучающихся; атмосферу сотрудничества и взаимопомощи, доброго отношения к товарищам, уважительного отношения к семье;

— будет сформирован начальный интерес к несению казачьих видов государственной службы;

— появится осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.**

### **2.1. Календарный учебный график программы**

## Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
<b>1. Вводное занятие</b>						
1		Ознакомление с Программой, техника безопасности, режим и форма занятий, содержание контрольного тестирования. Приветствие, построение, молитва.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, сбор и обработка статистической информации	
<b>2. Направленность физического воспитания кубанских казаков к несению казачьей службы - история и современность (10 часов)</b>						
2		Краткая история Кубанского казачьего войска.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос	
3		Структура Кубанского казачьего войска.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос	
4		Казачьи чины и звания.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос	
5		Исторические виды казачьей службы.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос	
6		Традиционные казачьи средства физического воспитания.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос	
<b>3. Духовные ценности и правила казака: казачьи праздники (8 часов)</b>						
7		Казачьи заповеди и правила поведения.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос	

8	Казачья пословицы и поговорки.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос
9	Казачьи песни и их значение.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос
10	Войсковые праздники Кубанских казаков.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос
Тема 4. Традиционная форма одежды, снаряжение и оружие Кубанских казаков (6 часов)				
11	Казачий мужской костюм, и его прикладное назначение.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос
12	Походное снаряжение Кубанского казака.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос
13	Традиционное оружие Кубанских казаков – общий обзор.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос
Тема 5. Общие представления кубанских казаков о здоровом образе жизни, здоровье и оказание первой медицинской помощи (8 часов)				
14	Режим дня и режим года в представлении казаков.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос
15	Казачья закала.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос
16	Казачья кухня и правила питания.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос
17	Оказание первой медицинской помощи при ушибах и кровотечениях.	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа, опрос

Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП) на основе традиционных казачьих игр, танцев, гимнастик (20 часов)

18		Казачьи игры: «свалить с места»; «дладошки»	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
19		Казачьи игры: «петушиный бой»; «перестрелка»	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
20		Казачьи игры: «пощеки», «перетяжки» и др.	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
21		Элементы казачьих танцев: «присядки», «ползунки»	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
22		Элементы казачьих танцев: «хлопки»; «чететка»	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
23		Элементы казачьих танцев: «прыжки», «вращение»	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
24		Изучение гимнастики джигита	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
25		Закрепление гимнастики джигита	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
26		Изучение «силовой разминки»	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
27		Закрепление «силовой разминки»	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование

7. Стрелковая подготовка (8 часов)					
28		Понятие строя и его элементов	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
29		Шаг на месте и в движении	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
30		Приветствие пашкой в строю	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
31		Повороты в строю	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
8. Основы рукопашного боя без оружия (самобытные традиционные виды единоборств) (20 часов)					
32		Техника ударов ладонями «Здороваться» на месте: изучение	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
33		Техника ударов ладонями «Здороваться» на месте: закрепление	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
34		Техника ударов ладонями «Здороваться» в движении: изучение	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
35		Техника ударов ладонями «Здороваться» в движении: закрепление	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
36		Практическое использование техники «Здороваться»	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование

37		Техника «Здороваться» с использованием пред-метов	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
38		Самозащита от ударов палкой сверху	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
39		Самозащита от ударов палкой сбоку и снизу	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
40		Самозащита от ударов прямых улолов палкой	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
41		Комплексная самозащита от ударов палкой	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
Тема 9. Основы владения традиционным казачьим оружием (имитатор палки). (26 часа)					
42		Хваты палки и ее назна-чение. Приветствие	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
43		Комплекс фланкировки № 1 – хваты и передачи	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
44		из руки в руку: изучение Комплекс фланкировки № 1 – хваты и передачи из руки в руку: закре-пление	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
45		Комплекс фланкировки № 2 – простые восьмерки: изучение	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
46		Комплекс фланкировки № 2 – простые восьмерки: закрепление	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование
47		Комплекс фланкировки № 3 – сложные восьмер-ки: изучение	2	Учебно-тренировочное за-нятие	тестирование

48	Комплекс фланкировки № 3 – сложные восьмерки: закрепление	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
49	Комплекс фланкировки № 4 – простые комбинации: изучение	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
50	Комплекс фланкировки № 4 – простые комбинации: закрепление	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
51	Изучение ударов шашкой	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
52	Закрепление ударов шашкой	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
53	Изучение стоек и простых перемещений с шашкой	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
54	Закрепление стоек и простых перемещений с шашкой	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
Тема 10. Упражнения с применением учебно-тренировочного комплекса «Казачья верховая борьба» (УТК "КВВ"). (22 часа)				
55	Упражнения первой группы: посадка и спешивание	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
56	Упражнения второй группы: наклоны корпуса	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
57	Упражнения третьей группы: удары ногами	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
58	Упражнения четвертой группы: ознакомление с элементами джигитовки	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
59	Упражнения четвертой группы: изучение элементов джигитовки	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование

60	Упражнения четвертой группой: закрепление элементов джигитовки	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
61	Выполнение комплекса джигитовка в целом	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
62	Верховая игра – борьба на руках	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
63	Игра – «сорвать папаху»	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
64	Элементы фланкировки шашкой «на коне» - ознакомление	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
65	Элементы фланкировки шашкой «на коне» - закрепление	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
11. Туристическая подготовка (10 часов)				
66	Подбор походной экипировки	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
67	Выбор места для лагеря	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование
68	Обеспечение в лагере	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа
69	Правила поведения и безопасность в лагере	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа
70	Занятия в лагере	2	Учебно-тренировочное занятие	беседа
12. Итоговая аттестация(4 часа)				

71		Экзамен на умения, навыки программного материала – теория и СФП	2	Учебно-тренировочное занятие		
72		Экзамен на умения, навыки программного материала – техника Итого по плану 144 часа	2	Учебно-тренировочное занятие	тестирование	

## **2.2 Условия реализации программы:**

**Материально-техническое обеспечение** — освоение программы «Традиции войска Кубанского. Основы прикладной подготовки» требует наличия учебного кабинета. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью, необходимой для организации занятий, и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

### **Перечень оборудования, необходимых для реализации программы:**

— специальные учебные тренажеры: гимнастический конь, пластиковые или деревянные имитаторы казачьих шашек, гимнастические маты;

— казачья форма (по возможности);

— инвентарь для проведения выездных лагерей и походов (палатки, спальные мешки и др.);

— специальная литература.

В кабинете должны иметься мультимедийное оборудование, компьютер и доступ к сети Интернет, посредством которых участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по учебной дисциплине.

### **Информационное обеспечение:**

Интернет-источники:

<https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;

<https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;

<http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ;

<http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования;

<http://mosmethod.ru/> Московский городской методический центр  
<http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании;

<http://www.slavakubani.ru/> сайт Кубанского казачьего войска.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющей профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Профессиональный стандарт № 513).

## 2.3 Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная, или входная диагностика		
По факту зачисления в объединение	Для определения уровня здоровья, физической подготовленности и сформированности двигательных умений и навыков, мотивации к занятиям, социально-психологической комфортности	Беседа, опрос, тестирование.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Беседа, опрос, тестирование.

Промежуточная (итоговая) диагностика		
В конце обучения	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	Беседа, опрос, тестирование.

## 2.4. Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5).

**Мониторинг предметных результатов.** В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся.

1. Уровень **сформированности теоретических знаний** оценивается по трёхбалльной шкале методом опроса. Критерий — *соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям.*

— **низкий уровень** (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);

— **средний уровень** (объем усвоенных знаний составляет более ½);

— **высокий уровень** (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

2. Уровень **общей физической подготовленности (ОФП)** оценивается на основе шести базовых тестов по трёхбалльной шкале. (Приложение 1).

3. Уровень **специальной физической подготовленности (СФП)** оценивается на основе экспериментально разработанных таблиц по трёхбалльной шкале. (Приложение 2).

4. Уровень **сформированности двигательных умений и навыков** определяется по трёхбалльной шкале.

— **низкий уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, но медленно и с

нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

— **средний уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

— **высокий уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, быстро и уверенно.

**Общая оценка** уровня сформированности двигательных умений и навыков складывается из оценок за выполнение отдельных технических заданий и приемов, и выставляется исходя из среднего показателя.

Результаты оцениваются по трехбалльной шкале: 3 балла — высокий уровень; 2 балла — средний уровень; 1 балл — низкий уровень.

Диагностические таблицы (приложение 3) фиксируют результаты детей, полученные при тестировании в начале учебного года, в середине учебного года, в середине периода обучения и при итоговой аттестации.

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: решение задач творческого и поискового характера: творческие задания, интеллектуальный марафон, информационный поиск, задания вариативного повышенного уровня, решение открытых задач А.А. Гина.

В конце каждого года обучения по итогам аттестации воспитаннику присваивается «очередной казачий чин», согласно казачьему «табелю о рангах», по принципу среднего балла, полученного при проверке уровня знаний, физической и двигательной подготовленности: джура (ученик) «1», казак «2», приказный «3».

## **2.5. Методические материалы.**

При реализации программы необходимо применять различные методы обучения: словесные методы обучения, практические методы об-

учения, метод «моделирование», наглядные методы обучения.

Важно изучить и применять такие педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимобучения, технология блочно-модульного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Формы организации учебного занятия. В соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами (функциями) определяется вид занятия (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие, практикум, выездное тематическое занятие и т.д.) и выбирается форма организации образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная форма или одновременное их сочетание).

Теоретические и практические занятия могут проходить в дистанционном формате.

Дидактические материалы. Учебно-методический комплекс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Традиции войска Кубанского. Основы прикладной подготовки» представлен в Приложении № 4 к программе.

Алгоритм учебного занятия:

I этап — организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии,

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап — подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

III этап — основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

IV этап — контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности.

Типовая общая схема распределения времени на занятии приведена в таблице 2.

Таблица 2

Части	Содержание	Дозировка (время), мин.
Вводная часть	1. Построение и молитва, доведение целей и задач занятия	3
	2. Ходьба и бег по кругу, общая разминка	5
Основная часть	3. Выполнение гимнастик, элементов танцев, игр	15
	4. Строевая подготовка	15
	5. Во время перерыва - подготовка станций для УТК «КВБ» (расстановка тренажеров)	10
	Выполнение упражнений УТК «КВБ» по станциям (блокам)	40
Заключительная часть	Построение, молитва.	2
Всего:		90

## 2.6. Рабочие программы.

Общеобразовательная, общеразвивающая программа дополнительного образования социально-педагогической направленности базового уровня «Традиции войска Кубанского». Программа реализуется с 2004 года.

## 2.7. Литература

### *Нормативные акты*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420207400>

3. Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование». - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_253132/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/96c60c11ee5b73882df84a7de3c4fb18f1a01961/)

4. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572. - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/95/21459/>

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Автор - составитель: Рыбалёва Ирина Александровна, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края. – Режим доступа: [http://iro23.ru/sites/default/files/kraevye\\_metod.rekomendacii\\_2016\\_g.pdf](http://iro23.ru/sites/default/files/kraevye_metod.rekomendacii_2016_g.pdf)

### *Литература*

1. Александров С.Г. Народные подвижные игры кубанского казачества: учеб.-метод. пособие. — Краснодар, 1997.

2. Бабенко, А.А., Леуцкий В.П. Традиционная одежда кубанских казаков. — Краснодар, 2008.

3. Карпухин А.П. Казачья верховая борьба: пособие. — Краснодар, 2006.

4. Карпухин А.П. Традиционные средства физического воспитания кубанских казаков // Сб. статей и материалов хуторского казачьего общества «Ореховатое». От возникновения до наших дней. — Краснодар, 2008. — С. 80—84.

5. Карпухин А.П. Уроки казачьей нагайки: учебно-методическое пособие по обучению технике владения казачьей нагайкой. — Краснодар, 2016.

6. Карпухин А.П. Традиционный казачий тренажер «Куколка»: учебно-методическое пособие / А.П. Карпухин. — Краснодар, 2017.

7. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы // под общ. ред. И.Л. Боршева. — Краснодар, 2005.

8. Фролов Б.Е. Холодное оружие кубанских казаков. — Краснодар, 2009.

9. Орлов П.П. Памятка кубанского казака . — Екатеринодар, 1914.

10. Фролов П.З. Казачья доля. — Краснодар, 2012.

11. Обучение рубке и уколам. Пособіе для офицеровъ Главной фехтовально-гимнастической школы. Сост. А.И. Грековъ. — СПб. 1912.

12. Устав строевой казачьей службы. — СПб., 1899.

#### *Литература (дополнительная)*

1. Карпухин А.П. Истоки силы казака // Мат. Второй международной конференции «Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни. Истоки духовной и физической силы славян». — Минск, 2007.

2. Карпухин А.П. Военно-прикладная подготовка учащихся классов казачьей направленности на основе традиционных народных средств физического воспитания. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. № 2 (60). СПб., 2010 г.

### *Электронные ресурсы*

Кубанское казачье войско. Официальный сайт. – Режим доступа:  
<http://www.slavakubani.ru/>

### **Для обучающихся**

#### *Литература (основная)*

1. Александров С.Г. Народные подвижные игры кубанского казачества: учеб.-метод. пособие. — Краснодар, 1997.
2. Бабенко А.А. Традиционная одежда кубанских казаков. — Краснодар, 2008.
3. Карпухин А.П. Казачья верховая борьба: пособие. — Краснодар, 2006.
4. Карпухин А.П. Уроки казачьей нагайки: учебно-методическое пособие по обучению технике владения казачьей нагайкой. — Краснодар, 2016.
5. Карпухин А.П. Традиционный казачий тренажер «Куколка»: учебно-методическое пособие. — Краснодар, 2017..
6. Обучение рубке и уколам. Пособие для офицеровъ Главной фехтовально-гимнастической школы. Сост. А.И. Грековъ. — СПб. 1912.

#### *Литература (дополнительная)*

1. Устав строевой казачьей службы. — СПб., 1899.

### *Электронные ресурсы для родителей*

Кубанское казачье войско. Официальный сайт. Режим доступа: <http://www.slavakubani.ru/>

Официальный сайт МБОУ ДО ЦРТДЮ. Режим доступа: <http://crtdu.centerstart.ru>

## **Приложение 1.**

### **Диагностика общей физической подготовленности. Оценочные материалы**

Тестирование физических качеств производится по 6 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, гибкости и силы.

*Бег 30 м* является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполняется из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

*Челночный бег 3 x 10 м* отражает время, необходимое для «перестройки» двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией, выполняется из положения высокого старта с обязательным условием касания рукой начерченной границы отрезка 10 метров. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

*Прыжок в длину с места* определяет уровень развития скоростно-силовых способностей. Выполняется одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый обучающийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

*Наклон вперед из положения сидя на полу* определяет подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед.

Испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки знаком «плюс» (+).

*Шестиминутный бег* — тест для определения уровня выносливости, которым обладает обучающийся, с фиксированной длительностью бега (6 минут). По команде обучающиеся начинают бег по стадиону от линии старта. Одновременно с командой педагог включает секундомер. Во время проведения теста считается количество кругов, преодоленных обучающимися. Через 6 минут с начала теста подается сигнал к остановке. Результатом проведенного теста является расстояние, преодоленное воспитанником за 6 минут в метрах. Считается количество кругов, переведенное в метры плюс расстояние от линии старта до места нахождения обучающегося после команды к остановке против часовой стрелки.

*Сгибание рук в вися на перекладине* — показатель развития относительной силы обучающегося:

*мальчики* — выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине хватом сверху за счет силовых усилий сгибания рук в локтевых суставах до касания подбородком верха перекладины;

*девочки* — выполняют подтягивание из виса лежа на низкой перекладине высотой около 1 м от уровня пола хватом сверху до касания перекладины грудной клеткой при условии прямого туловища.

Таблица 2. Уровень физической подготовленности обучающихся  
7—10 лет

кон- трольное упражне- ние (тест)	воз- раст	мальчики			девочки		
		низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла	низкий 1 балл	средний 2 балла	высо- кий 3 балла
бег 30 м (с)	7	7,5 и >	7,3—6,2	5,6 и <	7,6 и >	7,5—6,4	5,8 и <
	8	7,1	7,0—6,0	5,4	7,3	7,2—6,2	5,6
	9	6,8	6,7—5,7	5,1	7,0	6,9—6,0	5,3
	10	6,6	6,5—5,6	5,1	6,6	6,5—5,6	5,2
челночный бег 3x10 м (с)	7	11,2 и >	10,8—10,3	9,9 и <	11,7 и <	11,3—10,6	10,2 и <
	8	10,4	10,0—9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
	9	10,2	9,9—9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
	10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
прыжок в длину с места (см)	7	100 и <	115—135	155 и >	85 и <	110—130	150 и >
	8	10	125—145	165	90	125—140	155
	9	120	130—150	175	110	135—150	160
	10	130	140—160	185	120	140—155	170
6—мин. бег (м)	7	700 и <	730—900	1100 и >	500 и <	600—800	900 и >
	8	750	800—950	1150	550	650—850	950
	9	800	850—1000	1200	600	700—900	1000
	10	850	900—1050	1250	650	750—950	1050
наклон вперед из положения сидя (см)	7	1 и <	3—5	9 и >	2 и <	6—9	12,5 и >
	8	1	3—5	7,5	2	5—8	11,5
	9	1	3—5	7,5	2	6—9	13,0
	10	2	4—6	8,5	3	7—10	14,0
сгибание и разгибание рук в упо- ре лежа (кол-во раз)	7	1	2—3	4 и >	2 и <	4—8	12 и >
	8	1	2—3	4	3	6—10	14
	9	1	3—4	5	3	7—11	16
	10	1	3—4	5	4	8—13	18

## Приложение 2.

### Диагностика специальной физической подготовленности. Оценочные материалы

*Таблица 3. Тесты специальной физической подготовленности*

№	Наименование теста	Описание теста	Измеряемое качество, ед. измерения
1	Подъем на носки — 6 п.	Сидя на стуле, партнер сидит на коленях без опоры ногами о пол: подъем на носки с отрывом пяток — 6 повторений	Сгибатель стопы — быстрая сила, с
2	Приседание с отягощением верхом на тренажере — 6 п.	На тренажере: И.п.: положение сидя «верхом» на тренажере, ноги в «стременах», отягощение 20 % от массы тела. Выпрямление ног и опускание в «седло» (приседания) — 6 повторений	Разгибатели ног — быстрая сила, с
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от тренажера — 6 п.	На тренажере: И.п. — лежа на животе — вдоль тренажера, колени упираются в тренажер. Выполнение сгибаний и разгибаний рук — 6 повторений	Разгибатели рук — быстрая сила, с
4	Поднимание рук вверх верхом на тренажере — 6 п.	На тренажере: И.п. — сидя «верхом», ноги в «стременах», в руках гантели весом по 2 кг. Поднимание рук вверх — 6 повторений	Сгибатели рук — быстрая сила, с
5	Разгиб туловища лежа на тренажере — 6 п.	На тренажере: И.п. — сидя «верхом», ноги в «стременах», лежа животом на тренажере. Разгибание туловища — 6 повторений	Разгибатели туловища — быстрая сила, с

6	Сгибание туловища лежа на тренажере — 6 п.	На тренажере: И.п. — сидя «верхом», ноги в «стременах», лежа на спине на тренажере, руки сложены перед грудью. Сгибание туловища вперед до вертикального положения — 6 повторений	Сгибатели туловища — быстрая сила, с
---	--	---	--------------------------------------

*Таблица 4. Уровни развития общей и специальной физической подготовленности*

№	Тесты	низкий	средний	высокий
1	Подъем на носки — 6 п. (с)	4,70 и более	4,56—4,69	4,29—4,55 и менее
2	Приседание с отягощением верхом на тренажере — 6 п. (с)	7,50 и более	7,35—7,49	7,06—7,34 и менее
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от тренажера — 6 п. (с)	6,01 и более	5,87—6,00	5,60—5,88 и менее
4	Поднимание рук вверх верхом на тренажере — 6 п. (с)	5,39 и более	5,25—5,38	4,98—5,24 и менее
5	Разгиб туловища лежа на тренажере — 6 п. (с)	6,30 и более	6,15—6,29	5,88—6,14 и менее
6	Сгибание туловища лежа на тренажере — 6 п. (с)	8,83 и более	8,62—8,82	8,22—8,61 и менее

### Приложение 3

Таблица 5. Сводная диагностическая таблица по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе за 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

№	ФИО	Теоретические знания	Общая физическая подготовленность	Специальная физическая подготовленность	Двигательная подготовленность	Общий уровень: казачий чин

Минимальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Максимальный уровень 3 балла

**Приложение 4**  
**Учебно-методический комплекс к дополнительной**  
**общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Традиции войска Кубанского.**  
**Основы прикладной подготовки»**

Таблица 6.

№	Модуль/тема программы	Дидактические материалы	Техническое оснащение
	Вводное занятие	программа	Мультимедийное оборудование. Проектор. Компьютер. Сеть Интернет.
	Направленность физического воспитания кубанских казаков к несению казачьей службы, история и современность	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска Кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	
	Духовные ценности и правила казака; казачьи праздники.	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	
	Традиционная форма одежды, снаряжение и оружие кубанских казаков	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	
	Представления кубанских казаков о здоровом образе жизни. Оказание первой медицинской помощи	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	

Специальная физическая подготовка (СФП) на основе традиционных казачьих игр, танцев гимнастик и комплексов	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска Кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	Игровой инвентарь (мячи, палки, гимнастические скамьи)
Строевая подготовка с казачьим оружием	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска Кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	Имитатор шашки и флаг
Основы рукопашного боя без оружия (самобытные традиционные виды единоборств)	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска Кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	Защитное снаряжение (перчатки, шлемы)
Основы владения традиционным казачьим оружием (имитатор шашки)	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска Кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	Имитатор шашки и флаг
Упражнения с применением учебно-тренажерного комплекса «Казачья верховая борьба» (УТК "КВБ")	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска Кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	Тренажер (гимнастический конь с седлом); имитаторы оружия, защитное снаряжение; мячи, кегли.
Основы походной (туристической) подготовки	учебно-методические пособия, видеофильмы, <a href="https://vk.com/club129499296">https://vk.com/club129499296</a> Объединение «Традиции войска Кубанского» <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира"	Туристическое снаряжение
Итоговая аттестация		

**Кубанский государственный университет**  
**физической культуры спорта и туризма**  
Кафедра общей и профессиональной педагогики

Рабочая программа

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование»

(СПС)

Для специальности 032100.62 «**Физическая культура**»

Специализация	<b>«Бакалавр физической культуры»</b>
Факультет	<b>физической культуры</b>
Кафедры	<b>ОПП</b>
Курс	<b>1—4</b>
Практические занятия	<b>224 ч.</b>
Зачет	<b>2, 4, 6, 8</b>
Всего часов	<b>224</b>

Программу разработал:

Карпухин А.П.  
Федин Р.И.

Краснодар 2010

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Цель и место преподаваемой дисциплины в учебном процессе**

Курс СПС является теоретической и практической дисциплиной, обеспечивающей усвоение студентами основ традиционной физической культуры казаков (ТФКК), позволяющей ее средствами повысить

показатели физического развития, физической подготовленности, укрепления психического и физического здоровья.

Изучение дисциплины дает представление о возможности использования ТФКК для совершенствования физических качеств, приемов обучения и совершенствования педагогического мастерства будущих специалистов.

**Цель программы** — формирование у студентов профессиональных качеств, навыков и умений на основе изучения исторически сложившихся форм и методов физической и профессионально-прикладной подготовки казаков; вооружение будущих специалистов знаниями и умением обучения и тренировки различным видам ТФКК.

**Задачи:**

1. Изучение исторических форм и методов физического воспитания казаков и их использование в практической профессиональной деятельности;
2. Формирование у студентов познавательного интереса к традиционным знаниям казаков в области физического воспитания;
3. Развитие физических качеств на основе ТФКК;
4. Укрепление физического и психического здоровья, эмоционального благополучия студентов средствами ТФКК.
5. Формирование и развитие профессиональных умений и навыков студентов на основе родной культуры.

**В результате изучения дисциплины студенты должны знать:**

1. Теоретические и практические основы ТФКК;
2. Средства и методы развития физических качеств и формирования двигательных навыков в ТФКК;
3. Методы самоконтроля при занятиях ТФКК;
4. Методы агитационно-пропагандистской работы, механизм формирования интересов и потребностей в занятиях ТФКК;
5. Формы организации соревнований и спортивно-массовых мероприятий ТФКК.

### Студенты должны уметь:

1. Применять на практике полученные знания для решения педагогических задач, вести педагогическую, учебно-воспитательную, тренировочную, физкультурно-оздоровительную работу по ТФКК;
2. Осуществлять агитационно-пропагандистскую работу для привлечения населения к занятиям ТФКК;
3. Обеспечивать эффективное использование технических средств, тренажеров и оборудования в педагогической работе;
4. Проводить соревнования и спортивно-массовые мероприятия, владеть навыками судейства соревнований по различным видам ТФКК.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИН

### курса «Спортивно-педагогическое совершенство»

#### Первый курс (100 часов)

Занятие (п/п)	Тема	Содержание	Самостоятельная работа	Часы	Литература
Первый семестр				50	
<b>РАЗДЕЛ 1: Физическая культура кубанских казаков, история и современность</b>					
1	История физического и военно-прикладного воспитания казаков Кубани	1. Исторически-сложившиеся представления о службе казака и его месте и роли в жизни. 2. Служба Ккубанских казаков в дореволюционный период: охрана границ, кавалерийская служба, разведка, пластунская служба. 3. Физическая подготовка в жизни кубанских казаков.	Составить краткий доклад по одному из видов военно-прикладной казачьей подготовки.	2	

		<p>4. Возрастные особенности традиционной физической культуры казаков от рождения до совершеннолетия. Возрастные инициации.</p> <p>5. Традиционные средства физического и военно-прикладного воспитания казаков. Беговые дисциплины, плавание, удержание на воде, парус и гребля. Владение холодным оружием: от фехтования до метания в цель. Стрельба по казачьи. Рукопашный бой. Верховая езда и джигитовка. Досуговые мероприятия и система выживания.</p> <p>6. Система физического воспитания детей и молодежи Кубанского казачества. Физическое воспитание в казачьих школах. Физическое воспитание в быту. Физическое воспитание в казачьих юнкерских училищах.</p>				
2	Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы	<p>1. Современные виды государственной и иной службы казаков Кубани.</p> <p>Государственная служба.</p> <p>Военная служба.</p> <p>Правоохранительная служба.</p> <p>Природоохранная служба.</p> <p>Охранная служба.</p>	Охарактеризовать один из видов казачьей службы и необходимые для его выполнения физические и двигательные качества.	2		

		Служба по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2. Физическая и профессионально-прикладная подготовка для несения каждого вида службы.				
<b>РАЗДЕЛ 2: Строевая подготовка казаков</b>						
3	Строевая подготовка: строевые приемы и движение без оружия	1. Строевая стойка. 2. Повороты стоя на месте: «на право», «на лево», «кругом». 3. Движение на месте, остановка. 4. Остановка с поворотом, на право, на лево, кругом. 5. Движение прямо, повороты в движении на право, на лево. 6. Перестроения, из одной колонны в две.	Проанализировать различия в строевой подготовке современного устава и устава строевой казачьей службы 1899 г.	2		
4, 5	Строевая подготовка: строевые приемы и движение без оружия	1. Подготовительные упражнения к движению строевым шагом. 2. Основы движения строевым шагом: движение по квадрату с разделением строевого шага на фазы (на 4-3-2 счета и на 1 счет); отмашка рук. 3. Выход из строя и подход к старшему. 4. Казачье приветствие и ответ на приветствие начальника.	Проанализировать различия в строевой подготовке современного устава и устава строевой казачьей службы 1899 г.	4		
<b>РАЗДЕЛ 3: Легкоатлетическая казачья подготовка</b>						
6, 7	Преодоление препятствий	1. Преодоление препятствий пролезая, переползая;	Отработать навыки преодоления препятствий	4		

		<p>2. Преодоление препятствий различными видами прыжков: прыжком в шаг, прыжком наступая, согнув ноги, прыжком «перешагивая», опорным прыжком боком, барьерным шагом, многоскоками, длинным кувырком.</p> <p>3. Преодоление высоких вертикальных препятствий: («стена», «забор»): зацепом; перемаживанием; переваливанием.</p> <p>4. Спрыгивание со средних препятствий.</p>		
8, 9	Полоса препятствий	<p>1. Преодоление полосы препятствий - разучивание.</p> <p>2. Преодоление полосы препятствий — закрепление.</p> <p>Переползание на четвереньках, на полчетвереньках, боком, попластунски до 30—60 м.</p>	Разработать схему казачьей полосы препятствий, опираясь на источники (Уставы казачьей службы).	4
10, 11, 12	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	<p>1. Марш-бросок 2—3 км по песку.</p> <p>2. Марш-бросок 2—3 км по пашне.</p> <p>3. Марш-бросок 2—3 км по горам.</p>	Дать сравнительную характеристику марш-бросков в различных условиях	6

13, 14	Казачья беговая разминка	1. Круговая разминка с элементами физической боевой подготовки казаков — разучивание. 2. Круговая разминка с элементами физической боевой подготовки казаков — закрепление.	Составить комплекс ОРУ с элементами воинской подготовки, в сопровождении народной музыки (казацких песен)	4
РАЗДЕЛ 4: Казацкая гимнастика, танцы, игры в физическом воспитании				
15	Традиционные казацкая гимнастика: силовая «Разминка оборотня»	1. Разучивание элементов гимнастики: «Поклон» «Столб кащя» «Волк» «Петух бьет» «Жабка» «Конь повалялся» «Ящер» «Кольцо ужа» «Брык» 2. Закрепление гимнастики.	Разработать комплекс традиционных силовых упражнений на основе собранных в станице данных	2
16, 17, 18	Гимнастика «Казачья разминка "джигитовка"» с использованием гимнастической скамьи	1. Разучивание блока «посадка и спешивание». 2. Разучивание блока «повороты и наклоны корпуса». 3. Разучивание блока «удары ногами». 4. Разучивание блока «стойки в седле». 5. Разучивание блока «трюковые элементы». 6. Выполнение комплекса в целом.	Разработать комплекс упражнений (тематическую композицию) с использованием элементов гимнастики.	6
19, 20	Гимнастика с палкой	1. Разучивание комплекса гимнастики с палкой (38 упражнений); 2. Закрепления комплекса гимнастики с палкой.	Подготовить и продемонстрировать 3 приема	4

			с использованием элементов гимнастики с палкой	
21,22	Казачьи игры без игрушек	1. Разучивание игр: «В ногу»; «Волки, овцы и собаки»; «Город»; «Горелки»; «Комар». 2. Разучивание игр: «Обстенку»; «Шагайдары», «Игра в шапку и прыгание через шапку», «Перетяжка», «Звонок».	Придумать (вспомнить) игру на основе традиционных видов деятельности казаков	4
23, 24, 25	Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании	1. Простой казачий пляс: передвижения (дробушка), присядка, хлопки - разучивание. 2. Простой казачий пляс: передвижения (дробушка), присядка, хлопки - закрепление. 1. Простой казачий пляс: передвижения (дробушка), присядка, хлопки - совершенствование.	Составить танцевальную композицию под аккомпонемент	6
Второй семестр				50
<b>РАЗДЕЛ 5: Казачий рукопашный бой и борьба</b>				
26, 27	Игры с элементами рукопашного боя	1. Роль и значение рукопашного боя для несения казаками государственной и иной службы. 2. Морально-нравственные аспекты рукопашного боя.	Подобрать упражнения для развития навыков единоборства в парах	4

		3. Техника безопасности. 4. Игры с применением элементов рукопашного боя: «Один в кругу», «Петушиный бой», «Борьба на бревне», «Столкнуть с места», «Подбивы», «Борьба ногами», «Перетяжки», «Пощеки»		
28	Техника падений, группировок, перекатов и страховок	1. Группировки. 2. Падения вперед, назад, в сторону. 3. Кувырок вперед, назад, в сторону. 4. Перекаты.	Составить комплекс упражнений страховок и падений в условиях «пересеченной» местности	2
29, 30	Борцовское многоборье "Сараки"	1. Первый вид — «перетягивания». 2. Второй вид — «борьба ногами». 3. Третий вид — «сорок досточек». 4. Четвертый вид — «вырвать палку».	Отработать упражнения многоборья	4
31, 32, 33	Техника ближнего боя 3За грудки№	1. Блок удары кулаком. 2. Блок защиты. 3. Блок ударов локтями. 4. Блок ударов головой. 5. Блок работы ногами. 6. Блок броков. 7. Учебные поединки.	Подобрать характерные для казаков упражнения ближнего боя	6

34, 35, 36	Техника освобождения от захватов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освобождения от захватов за руку.</li> <li>2. Освобождение от захватов за волосы.</li> <li>3. Освобождение от захватов за одежду.</li> <li>4. Освобождение от захватов сзади.</li> <li>5. Освобождение от захватов за шею.</li> <li>6. Освобождение от захватов за корпус.</li> </ol>	Опросить казаков с целью выявить приемы освобождений от захвата	6
<b>РАЗДЕЛ 6: Традиционное казачье оружие: техники владения</b>				
37, 38	Классификация холодного оружия казаков. Знакомство с нагайкой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль и значение традиционных казачьих техник владения холодным оружием казаков для несения государственной и иной службы.</li> <li>2. Классификация традиционного холодного оружия казаков.</li> <li>3. Плетеное оружие: нагайка и кнут (арапник).</li> <li>4. Клинковое оружие: кинжал и шашка.</li> <li>5. Длинноклинковое: пика и шест (багор, коса).</li> <li>6. Изготовление учебного имитатора плетки, нагайки.</li> <li>7. Техника безопасности при работе с нагайкой.</li> </ol>	Составить доклад по одному из видов казачьего оружия	4
39, 40	Подготовительные упражнения с нагайкой и основные удары	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хваты нагайки.</li> <li>2. Вращения в горизонтальных, вертикальных, фронтальных плоскостях.</li> <li>3. Основные удары нагайкой: косой, вертикальный, горизонтальный.</li> </ol>	Изготовить учебный имитатор нагайки из подручного материала	4

41, 42	Стойки и перемещения с нагайкой. Удары по целям.	1. Основные стойки и перемещения с нагайкой. 2. Удары нагайкой в перемещениях. 3. Сбивание кеглей и лозы.	Составить комплекс подготовительных и развивающих движений нагайкой	4
43, 44, 45	Защита нагайкой.	1. Основные действия защиты нагайкой. 2. Техника «Здороваться». 3. Использование нагайки в различных условиях: — ограниченное пространство; — в положении верхом; — в строю.	Составить произвольную композицию с нагайкой	6
46, 47, 48	Метание ножей	1. Метание в полоборота. 2. Метание ножей в один и полтора оборота. 3. Метание ножей из-за укрытия.	Отработать навык метания ножа	6
<b>РАЗДЕЛ 7: Основы безопасности жизнедеятельности</b>				
49, 50	Казачьи лагерные сборы	1. Выбор места и разбивка лагеря. 2. Наряды и службы. 3. Правила техники безопасности в лагерях. 4. Основы знаний о полезных и ядовитых растениях, насекомых, змеях и др. представителей флоры и фауны. 5. Изучение туристического снаряжения, правила его подбора и эксплуатации.	Подобрать место для казачьего лагеря в районе своей станицы (города) - историческое	4
	<b>ИТОГО:</b>			100

Зачетные требования для студентов 1 курса факультета физической культуры по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенство».

Специализация: «Теория и методика новых и традиционных казахских видов спорта».

1. Иметь положительную аттестацию по предмету за каждый месяц семестра, свидетельствующее о полном выполнении учебной программы по курсу СПС. Выполнение учебной программы в себя включает:

Освоение необходимых двигательных навыков в изучаемых темах;  
Повысить показатели общей физической подготовленности, по сравнению с исходными (показанными на вступительных экзаменах);  
Посещение не менее 70 % занятий.

**2. Изготовить и продемонстрировать по теме «владение казахским оружием — традиционным и современным» учебный имитаторнагайки.**

**3. Участие в подготовке, организации и проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, осуществляемых ККВ.**

**4. Предоставить выполненный самостоятельно реферат по одной из тем курса СПС:**

Реферат и его характеристика.

Цель написания реферата — углубление полученных знаний на лекциях, методических и практических занятиях, умение реферировать источники литературы.

Тема реферата, по согласованию с преподавателем (руководителем работы), может быть посвящены вопросам: история развития казачества в родной станице (городе); методике обучения; истории развития; определенным техникам ТФКК.

Реферат выполняется в объеме 7—10 страниц.

Примерные темы: соответствуют наименованиям тем курса СПС.

Второй курс (44 часа)

Занятие (п/п)	Тема	Содержание	Самостоятельная работа	Часы
Первый семестр				22
1	Традиционные форма и снаряжение Кубанских казаков. Учебно-материальная база.	1. Традиционная и современная форма и одежда кубанских казаков — от шаровар до папахи. Их военно-прикладное назначение. 2. Традиционное оружие кубанских казаков: пашка, сабля, плетка, нагайка, пика казачья, кинжал, нож. 3. Экипировка казака и верховой лошади.	Подготовить доклад об эволюции одного из элементов снаряжения казака	2
2	Учебно-материальная база для занятий ТФКК	1. Современные и традиционные тренажеры кубанских казаков. 2. Инвентарь и оснащение спортзала «по-казачьи». 3. Оснащение тира. 4. Оснащение для прикладной гребли и плавания.	Подготовить схему расстановки станций казачьих в школьном спортзале	2
3	Строевая подготовка с оружием: основы	1. Строевые приемы с пашкой: «на краул», отдача казачьего приветствия. 2. Действия при постановке и снятии караула. 3. Действия пашкой при движении строевым шагом.	Проанализировать уставы строевой казачьей службы	2
4	Дефелирование пашкой	1. Первый комплекс с пашкой. 2. Второй комплекс с пашкой.	Подготовить композицию с пашкой	2
5	Традиционные казачьи гимнастики	1. Изучение гимнастики «Казачья разминка джигитовка» на тренажере.	Подготовить композицию джигитовки на коне гимнастическом	2
6	Традиционные казачьи гимнастики	1. Разучивание комплекса упражнений «стенка на стенку».	Рассмотреть отличия казачьей лавы от других видов построений	2

7	Традиционные казачьи гимнастики	1. Разучивание комплекса упражнений «Вольная» гимнастика в парах.	Подобрать комплекс упражнений в парах, соответствующих казачьей традиции	2
8	Традиционные казачьи игры.	1. Ознакомление с играми: «цурки», «клетки», «камушки и казанки», «чижик». 2. Игры в мяч: «в городки», «в город», «в переездного коня», «пятнашки».	Подготовить и провести игру по выбору	2
9	Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании	1. Ознакомление с элементами казачьего танца «Гопак» (8 элементов). 2. Трюковые элементы пляса.	Отработать выученные навыки	2
10	Казачья верховая борьба: простые виды поединков	1. Казачья верховая борьба - общая характеристика. 2. Упражнение «сорвать шапку»; 3. Упражнение «борьба руками»; 4. Упражнение «борьба ногой».	Составить комплекс основных движений и приемов в различных видах поединков	2
11	Казачья верховая борьба: борцовские виды	1. Раздел «борьба на крест или за пояс». 2. Раздел «борьба всадников».	Составить комплекс основных движений и приемов в различных видах поединков	2
Второй семестр				22
12	Казачья верховая борьба: ударные виды	1. Раздел кулачный бой; 2. Раздел рукопашный бой в положении «верхом на коне».	Составить комплекс основных движений и приемов в различных видах поединков	2

13	Казачий рукопашный бой и борьба	1. Приемы самозащиты от ударов рукой - 3 варианта. 2. Приемы самозащиты от ударов ногой - 3 варианта.	Составить из выученных ранее гимнастик казачьих элементы для самообороны	2
14	Учебный имитатор шашки	1. Изготовление учебного имитатора шашки, сабли. 2. Техника безопасности при работе с шашкой.	Проанализировать эволюцию шашки казачьей	2
15	Подготовительные упражнения с шашкой	1. Подготовительные упражнения с шашкой. 2. Хваты шашки. 3. Основные стойки и перемещения.	Подготовить лозу для рубки	2
16	Основные удары рубки шашкой.	1. Изучение горизонтального удара шашкой. 2. Изучение вертикального удара шашкой. 3. Изучение косого слева удара шашкой. 4. Изучение косого справа удара шашкой.	Подготовить лозу для рубки	2
17	Основы рубки шашкой в перемещении.	1. Рубка шашкой в шаге. 2. Рубка шашкой на бегу.	Подготовить лозу для рубки	2
18	Учебный имитатор кинжала	1. Изготовление учебных имитаторов кинжала. 2. Техника безопасности при работе с кинжалом.	Проанализировать эволюцию кинжала	2
19	Подготовительные упражнения с кинжалом	1. Подготовительные упражнения с кинжалом. 2. Хваты кинжала. 3. Основные стойки и перемещения.	Отработать выученные навыки	2
20	Основы работы кинжалом	1. Основные удары кинжалом. 2. Основные защиты кинжалом. 3. Метание кинжала.	Отработать выученные навыки	2

21	Прикладное плавание	1. Прикладные способы плавания: прыжки в воду, «Брасс» на спине, подводное плавание. 2. Переправа в форме, переправа со снаряжением, переправа материальной базы, оружия. 3. Переправа с применением подручных средств: камышовых матов, элементов снаряжения. 4. Оказание помощи утопающим. 5. Основы самозащиты в воде.	Проанализировать условия переправы в форме через горную реку Выучить технологию изготовления подручных плавсредств из элементов формы казака	2
22	Казацки лагерные сборы	1. Приготовление пищи. 2. Разжигание костра. 3. Хранение продуктов питания.	Подготовить рецепт традиционного казачьего блюда в походных условиях	2
	ИТОГО:			44

Зачетные требования для студентов 2 курса факультета физической культуры по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенство».

Специализация: «Теория и методика новых и традиционных казачьих видов спорта».

1. Иметь положительную аттестацию по предмету за каждый месяц семестра, свидетельствующее о полном выполнении учебной программы по курсу СПС. Выполнение учебной программы в себя включает:

Освоение необходимых двигательных навыков в изучаемых темах;

Повысить показатели общей физической подготовленности, по сравнению с первым курсом;

Посещение не менее 70 % занятий.

**2. Изготовить и продемонстрировать по теме «владение казачьим оружием — традиционным и современным» учебный имитатор шашки.**

**3. Участие в подготовке, организации и проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, осуществляемых ККВ.**

**4. Предоставить выполненный самостоятельно реферат по одной из тем курса СПС:**

Реферат и его характеристика.

Цель написания студентами реферата - углубление полученных знаний на лекциях, методических и практических занятиях, умение реферировать источники литературы.

Тема реферата, по согласованию с преподавателем (руководителем работы), может быть посвящены вопросам: история развития казачества в родной станице (городе); методике обучения; истории развития; определенным техникам ТФКК.

Реферат выполняется объемом 7—10 страниц.

Примерные темы: соответствуют наименованиям тем курса СПС.

Третий курс (40 часов)

Занятие (п/п)	Тема	Содержание	Самостоятельная работа	Часы
Первый семестр				20
1	Общие представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни.	1. Казачий календарь: время, пора, праздник. 2. Традиционные народные праздники и обряды кубанских казаков: Рождество, Коляды и Святки, Масленица, Сороки, Пасхальный цикл, Троица, Купала, Спас, Покров (Покрова). 3. Войсковые праздники кубанских казаков: День Александра Невского. Святая Екатерина.	Подготовить доклад об одном из традиционных казачьих праздников и спортивных состязаниях, для него традиционных	2

		<p>4. Казуальные праздники: родильно-крестильный обряд, проводы на службу, свадебный обряд, похоронно-поминальный обряд.</p> <p>5. Поминальные дни: Дмитриева неделя, Радуница (провода), родительские субботы.</p> <p>6. Войсковые поминовения: Корниловские, Нибержаевские, Тиховские, Чамлыкские.</p> <p>7. Связь и значение народных календарных праздников с духовным здоровьем казака.</p> <p>8. Игры и состязания кубанских казаков на различных праздниках.</p>		
2	Система питания. Посты. Народная медицина казаков. Казачьи обереги.	<p>1. Традиционная система питания на Кубани. Правила питания во время Постов.</p> <p>2. Народная медицина кубанских казаков.</p> <p>3. Общие представления о лечении природными средствами: травами, минералами, и т.д.</p> <p>4. Казачьи обереги.</p> <p>5. Лечение словом и молитвой.</p> <p>6. Казачьи методы оказания первой медицинской помощи.</p>	Подготовить рецепт для оказания помощи при травмах без медикаментов (на основе традиционных средств)	2
3, 4, 5, 6	Традиционные казачьи игры.	<p>1. Игры с коновязью.</p> <p>2. Игры со жгутом, палкой и ножом: «обыкновенный жгут», «жгутчик без жгута», «пан», «игра с ножом».</p> <p>3. Чехарда.</p> <p>4. Игра с нагайкой и шашкой, кинжалом.</p> <p>5. Обучение массовым спортивным играм: «стенка на стенку», «сцеплялка-свалка».</p>	Рассмотреть правила судейства традиционных игр. Подобрать упражнения для развития взаимодействия в строю	8

7, 8	Игровая система боя «Здороваца»	1. Изучение простых и сложных движений ладонями. 2. Техника перемещений; 3. Техника нанесения ударов в движении. 4. Приемы самообороны на основе игровой системы "Здороваться".	Составить произвольную комбинацию на основе движений техники «Здороваться»	4
9, 10	Традиционные виды борьбы казаков	1. Борьба "на поясах"; 2. Борьба "на крест".	Сравнить особенности борьбы у кавказских народов и казаков	4
Второй семестр				20
11, 12	Приемы самообороны в казацкой манере	1. Техника самозащиты против ударов ножом: нож снизу, нож сверху, нож сбоку. 2. Перехваты ножа при имитации атаки.	Подготовить приемы самообороны от ударов ножом в характерной для казаков манере	4
13, 14	Техника работы с казачьей пикой (длинной палкой).	1. Изготовление имитатора казачьей пики. Техника безопасности. 2. Подготовительные упражнения: вращение и выбросы пики, хватки. 3. Основные стойки и перемещения. 4. Основные действия защиты и нападения пикой.	Проанализировать эволюцию казачьей пики	4
15, 16	Техника работы с арапником — кнуром.	1. Подготовительные упражнения: волна, круги, выброс. 2. Удары: захлест, щедчок, рубящий.	Проанализировать физические качества, развиваемые при работе с кнутом	4

17, 18, 19	Верховая езда, уход за лошадьми.	1. Конная подготовка в жизни казака. 2. Правила верховой езды. 3. Подготовка к езде и правила седловки. 4. Выводка лошадей. 5. Средства управления лошастью. 6. Неповиновение лошади. 7. Способы передвижения лошади: шаг, рысь, галоп, аллюр. 8. Посадка на лошадь, разбор поводьев, спешивание. 9. Управление лошастью: шенкеля, уклоны и т.д.	Проанализировать отличия конного снаряжения: казачьего и спортивного	6
20	Казачьи лагерные сборы	1. Методика движения по равнине и по склонам. 2. Использование палки и др. подручных средств при преодолении крутых подъемов и спусков.	Описать особенности движения группы по горам	2
	ИТОГО:			40

Зачетные требования для студентов 3 курса факультета физической культуры по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенство».

Специализация: «Теория и методика новых и традиционных казачьих видов спорта».

1. Иметь положительную аттестацию по предмету за каждый месяц семестра, свидетельствующее о полном выполнении учебной программы по курсу СПС. Выполнение учебной программы в себя включает:

Освоение необходимых двигательных навыков в изучаемых темах;

Повысить показатели общей физической подготовленности, по сравнению с первым курсом;

Посещение не менее 70% занятий.

**2. Изготовить и продемонстрировать по теме «владение казачьим оружием — традиционным и современным» учебный имитатор казачьей пики.**

**3. Участие в подготовке, организации и проведении физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, осуществляемых ККВ.**

**4. Предоставить выполненный самостоятельно реферат на основе одного из разделов, входящих в ВКР.**

Четвертый курс (40 часов)

Занятие (п/п)	Тема	Содержание	Самостоятельная работа	Часы
Первый семестр				20
1	Казачья экология. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики Кубанских казаков	1. Режим дня. Режим питания и сна. Их связь с традиционным казачьим укладом. 2. Экология места (курень). Святые и «нечистые» места в представлениях кубанских казаков. 3. Колодец. Купели. Святые источники. Крещенское купание. 4. Традиционная одежда как гигиеническое средство: папаха, башлык, бешмет, ичиги и др. 5. Традиционные казачьи танцы как средство оздоровления. 6. Гимнастика «Благодать». 7. Казачьи народные песни как дыхательная гимнастика.	Подготовить доклад по одному из вопросов темы, основываясь на данных, собранных в родной станице	2
2, 3	Изучение примеров самозащиты	1. Приемы самозащиты против удушений спереди, сзади, удавкой, удавкой в салоне. 2. Работа против ударов палкой на дальнюю и ближнюю сторону. 3. Работа против ударов топором, 4. Работа против ударов цепью. 5. Работа при угрозе пистолетом. 6. Техника задержания и сопровождения.	Отработать навыки самозащиты	4

4, 5, 6	Современные аналоги холодного оружия казаков и техника работы с ними	1. Нормативно-правовое регулирование ношения и применения холодного оружия казаками. Пределы необходимой обороны. 2. Современные аналоги холодного оружия казаков: штык-нож, саперная лопатка, автомат, милицейская дубинка (тонфа) и др. 3. Особенности работы каждым из видов оружия	Подготовить краткий курс (методику) работы одним из видов оружия в казачьем стиле	6
7, 8	Стрельба из пневматического оружия (пистолет и винтовка). Метание гранат.	1. Изучение методов стрельбы и метания "по казачьи" : - в положении верхом на коне (тренажере), — из засады, — в передвижении. 2. Метание гранат.	Подготовить доклад о стрельбе по-казачьи на основе исторических источников	4
9, 10	Казачья верховая езда	1. Езда шагом. 2. Езда рысью. 3. Езда галопом.	Подготовить доклад о езде по-казачьи на основе исторических источников	4
Второй семестр				20
11	Организация и методика проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий по казачьим видам спорта	1. Характеристика видов спорта, физических упражнений и народных игр в физическом воспитании казаков. 2. Формы работы: урочные занятия, учебно-тренировочные сборы, полевые лагеря, соревнования, фестивали. 3. Рекомендации для физкультурно-массовых мероприятий при проведении игр и состязаний казачьей направленности.	Дать развернутую характеристику одному из казачьих видов спорта	2
12, 13, 14	Судейство соревнований по казачьим видам спорта верховой борьбе	1. Судейство соревнований по казачьей верховой борьбе. 2. Судейство соревнований по казачьим эстафетам. 3. Судейство соревнований по казачьему многоборью.	Подготовить протоколы соревнований и провести судейство	6

15, 16, 17, 18	Организация и проведение соревнований по казачьим видам	1. Организация и проведение соревнований по казачьим видам спорта 2. Организация спортивных состязаний на казачьих праздниках. 3. Организация и проведение показательных выступлений на мероприятиях.	Принять участие в организации и проведении мероприятия казачьего и составить доклад о нем	8
19, 20	Казачьи лагерные сборы	1. Баня в походных условиях: выбор места, материалов; 2. Подбор лечебных трав, изготовление веников.	Описать один из способов парения в бане на основе родовых традиций	4
	ИТОГО:			40

Зачетные требования для студентов 4 курса факультета физической культуры по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенство».

Специализация: «Теория и методика новых и традиционных казачьих видов спорта».

1. Иметь положительную аттестацию по предмету за каждый месяц семестра, свидетельствующее о полном выполнении учебной программы по курсу СПС. Выполнение учебной программы в себя включает:

Освоение необходимых двигательных навыков в изучаемых темах;

Повысить показатели общей физической подготовленности, по сравнению с первым курсом;

Посещение не менее 70 % занятий.

**2. Принять участие в подготовке, организации и проведении физкультурно-массового или спортивного мероприятия казачьей направленности.**

## ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Адамович Г.Э., Карпухин А.П., Федин Р.И. «За грудки» — учебное пособие по техникам ближнего боя. Краснодар, 2008.
2. Адамович Г.Э., Федин Р.И. Владение холодным оружием. Казацьи техники. — Минск, 2005.
3. Карпухин А.П. Казацья верховая борьба: пособие. — Краснодар, 2006.
4. Карпухин А.П. Сборник статей и материалов ХКО «Ореховатое». От возникновения до наших дней. — Краснодар, 2008.
5. Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казацких средств: учеб. программа / Долуда Н.А., Ахметов С.М., Чернышенко Ю.К.... Карпухин А.П. и др. — Краснодар, 2008.
6. <http://www.slavakubani.ru>
7. <http://www.cavalerist.ru>
8. <http://www.scarb.ru>
9. <http://www.kazarla.ru>
10. [dikoepole.com](http://dikoepole.com)

Дополнительная:

### **Старинная литература по истории физической и военно-прикладной подготовки казаков**

11. «Военная гимнастика» — руководство, составленное по инструкции программы, утвержденной господином министром народного просвещения для начальных училищ с трехлетним курсом. Составлено поручиком В.С. Везенковым. — М., 1890.
12. Драгомиров М.И. Наставление для обучения войск гимнастике. — СПб., 1879.

13. Елисеев Ф. На коне по белу свету: автор в джигитовке. - Нью-Йорк (США), 1950.

14. Казачья джигитовка, вольная и с оружием: Практические приемы / Сост. Н.Краснов, П.Чумаков. — Одесса, 1898.

15. Краснов П. Боевая подготовка сотни // Военный сборник. — СПб., 1903. № 4. С. 100—118.

16. Орлов П.П. Кубанские казаки: Откуда повелось Кубанское казачье войско и как оно несло государству службу на благо Руси. — Екатеринодар, 1908.

17. Орлов П.П. Памятка кубанского казака. — Екатеринодар, 1914.

18. Орлов П.П. Справочная книжка для кубанского казачьего войска по части военной. — Екатеринодар, 1910.

19. Свод военных постановлений 1869 года. — СПб., 1907. — Кн. X.

20. Попко И.Д. Черноморские казаки в их гражданском и военном быту: Очерки края, общества, вооруженной силы и службы. — СПб., 1858.

### **Современная литература по истории физической и военно-прикладной подготовки казаков**

21. Александров С.Г. Физическое воспитание детей и молодежи Кубанского казачества (сер. XIX — нач. XX вв.): Историко-этнографический очерк. — Краснодар, 2000.

22. Александров С.Г. Модель физического воспитания детей и молодежи кубанского казачества (сер. XIX — нач. XX вв.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — Краснодар. — № 4. — 1998. — С. 41—44.

23. Берлизов А.Е. О некоторых коневодческих, кавалерийских и конно-спортивных традициях кубанского казачества // Археолого-этнографические исследования Северного Кавказа: Сб. науч. тр. — Краснодар, 1984. — С. 170—180.

24. Бондарь Н.И. Традиционная духовная культура кубанского казачества // Традиционная культура и дети. — Краснодар, 1994.
25. Очерки истории Кубани с древнейших времен по 1920 год // Под общ.ред. В.Н. Ратушняка. — Краснодар, 1996.
26. Фролов Б.Е. Оружие кубанских казаков. — Краснодар, 2002.
27. Чурсина В.И. Народная культура славян Кубани (конец XXIV — начало XX века). — Краснодар, 2005.

### **Современная литература по физической и военно-прикладной казачьей подготовке и по становлению казачьей системы образования**

28. Адамович Г.Э. Традиционные методы психофизической тренировки. Пособие для студентов ВУЗов. — Минск, 1999.
29. Александров С.Г. Систематизация народных игр Кубанского казачества для детей старшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие. — Краснодар, 2000.
30. Александров С.Г. Организация физического воспитания и военно-прикладной подготовки Кубанского казачества в современных условиях: Историко-педагогические исследования. — Краснодар, 2000.
31. Александров С.Г. Систематизация видов физических упражнений кубанских казаков // Актуальные проблемы современного олимпийского движения – взгляд в XXI век. Матер. конф. — Майкоп, 1996. — С. 40—42.
32. Бабенко А.А. Леуцкий В.П. Традиционная одежда кубанских казаков. — Краснодар, 2008.
33. Борщев И.Л. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы. — Краснодар, 2005.
34. Бусол В.А. Владение холодным оружием в системе воинской физической подготовки украинского казачества // Всеукраинская науч-

но-практическая конференция «Роль физической культуры в здоровом образе жизни». Ч. 1. — Львов, 1994.

35. Ерашов В. Задунайский В. Пособие по казачьему боевому искусству. — Р./н.-Д., 2003.

36. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой по системе выживания. — Р./н.-Д., 2004.

37. Нагайцева Л.Г. Кубанский народный танец. — Краснодар, 2001.

38. Бабенко А.А. Праздники и их роль в обеспечении благополучия кубанского казачества // Материалы Второй Международной научно-практической конференции «Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни: сборник докладов / под общ. ред. С.Э. Ермакова, Г.Э. Адамовича. — Минск, 2007.

39. Тематический план по физической подготовке учащихся казачьего кадетского корпуса. — Краснодар, 1995.

40. Шестаков М.М., Александров С.Г. Экспериментальное обоснование эффективности использования казачьих игр в физической подготовке учащихся кадетского корпуса // Современные проблемы развития физической культуры и биомеханики спорта: Материалы международной научной конференции. — Майкоп, 1999.

41. Яровой А.В. Казачьи боевые искусства. История, методика обучения и правила соревнований. — Р./н.-Д., 2010.

42. Яровой А.В. Воинские традиции в культуре донских казаков. Учебно-методическое пособие. — Р./н.-Д., 2009.

### **Основные нормативно-правовые акты**

43. Законодательство Российской Федерации и Краснодарского края по вопросам казачества. Сборник нормативно-правовых актов со вступительными комментариями. Краснодар, 2005.

44. Постановление Главы администрации Краснодарского края от 2 октября 2007 г. № 932 «О мерах по реализации Закона Краснодарского края от 28 июня 2007 года № 1267-КЗ «Об участии граждан в охране общественного порядка в Краснодарском крае».

45. Распоряжение главы администрации Краснодарского края от 3 октября 2006 г. № 908-р «Об организации постов почетного караула у памятников Кубанскому казачеству, Екатерине II и «200 лет Кубанского казачьего войска» (с изменениями и дополнениями).

46. Распоряжение главы администрации Краснодарского края от 1 февраля 2008 г. № 54-р «О привлечении членов казачьих обществ Кубанского казачьего войска к охране объектов муниципальной собственности».

47. Указ Президента Российской Федерации «Об утверждении Устава Кубанского войскового казачьего общества» // Казачьи вести. — 1998. № 20—22.

48. Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 168 «Об учреждении гербов и знамен войсковых казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации».

49. Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 169 «О чинах членов казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации».

50. Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 170 «Об удостоверении казака, выдаваемом членам казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации».

51. Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 171 «О форме одежды и знаках различия по чинам членов казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации»).



# СЕРТИФИКАТ

о включении материалов в Цифровой реестр образовательных практик по дополнительному образованию получает

**Традиции войска кубанского.  
Основы прикладной подготовки**

**Краснодарский край**

участник федерального заочного этапа Всероссийского конкурса образовательных практик по обновлению содержания и технологий дополнительного образования в соответствии с приоритетными направлениями

Директор ФГБУК  
«Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий»



**О.В. Гончарова**

**2021 год**





# ОБ АВТОРЕ

## Карпухин Александр Петрович

Реестровый казак Кубанского казачьего войска, специалист по воспитанию молодежи Хуторского казачьего общества им. Святого Георгия.

В 2008—2011 гг. — преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (курс по традиционной физической культуре кубанского казачества).

Кандидат педагогических наук. Тема диссертации: «Традиционные казачьи средства в содержании физического воспитания учащихся 11—14 лет в учреждениях дополнительного образования» защищена в 2011 г.

На протяжении 20 лет руководит клубом «Традиции войска Кубанского» МБОУ ДО ЦРТДЮ г. Краснодар (20 лет).

Автор множества публикаций и методических пособий в области казачьей традиционной физической культуры и борьбы.

Лауреат и победитель профессиональных конкурсов регионального и всероссийского уровней (2011, 2014, 2015, 2018, 2020).

Награды Кубанского казачьего войска, Митрополита Екатеринодарского и Кубанского Исидора, Министерства образования и науки Краснодарского края.

Контакты: [karpuhin5@mail.ru](mailto:karpuhin5@mail.ru)

*Александр Петрович Карпухин*

**Традиции войска Кубанского:  
физическое воспитание  
на основе историко-культурных традиций казачества  
Часть 1  
Учебно-методическое пособие**

Дизайн и верстка С. Ермаков

Подписано в печать 10.02.2023.

Формат 60 x 84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Tempora.

Печать офсетная. Усл. печ. л.

Тираж экз. Заказ №