

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программе «Патриотическое воспитание
на основе традиционных казачьих
средств», утвержденной
протоколом педагогического совета
МБУДО «Центр «Кавказская линия»
от 23.05.2022 г. № 6

**Календарный учебный график дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Патриотическое воспитание
на основе традиционных казачьих средств»**

Место проведения занятий (адрес и название ОО):

Объединение: КВПК «_____»

Время проведения занятий: понедельник - суббота, с _____ до _____

Инструктор по физической культуре
(Ф.И.О.) _____

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				
Раздел 1. История казачества (16 часов)						
1.	01.09 02.09		История казачества – часть истории Отечества.	2	Беседа	Устная оценка
2.	03.09 05.09		Подвиги казаков на фронтах Великой Отечественной войны.	2	Виртуальная экскурсия	Устная оценка
3.	06.09 07.09		Возрождение казачества.	2	Беседа	Устная оценка
4.	08.09 09.09		Первый Большой казачий круг 1990 г. Совет атаманов Союза казаков 1990 г. Принятие «Декларации казачества России».	2	Экскурсия в библиотеку	Устная оценка

5.	10.09 12.09		Круг, атаман и есаулы, старики.	2	Встреча с атаманом поселения	Устная оценка
6.	13.09 14.09		Воспитание мальчика.	2	Беседа/ Презентация	Устная оценка
7.	15.09 16.09		Воспитание девочки. Девичьи праздники и работа.	2	Беседа/ Презентация	Устная оценка
8.	17.09 19.09		История возникновения прически. Роль папахи и фуражки. Символическая роль серьги мужчин-казаков.	2	Беседа/ Презентация	Опрос по разделу
Раздел 2. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков (8 часов)						
9.	20.09		Исторически сложившиеся представления о службе казака и её роли в жизни	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
10.	21.09		Охрана границ. Кавалерийская служба. Разведка. Пластунская служба.	1	Объяснение	Устная оценка
11.	22.09		Физическая подготовка в жизни кубанских казаков.	1	Объяснение	Устная оценка
12.	23.09 24.09		Традиционные казачьи гимнастики	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
13.	26.09		История становления и развития различных видов спортивного туризма в России.	1	Беседа	Устная оценка
14.	27.09 28.09		Единоборства и рукопашный бой в физическом воспитании казаков. Верховая езда.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
Раздел 3. Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы (2 часа)						
15.	29.09		Современные виды государственной и иной службы казаков.	1	Беседа	Устная оценка
16.	30.09		Физическая и профессионально-прикладная подготовка для несения каждого вида службы.	1	Тренировка	Опрос по разделу
Раздел 4. Формы организации работы по физическому воспитанию (2 часа)						
17.	01.10		Характеристика видов спорта, физических упражнений и народных игр в	1	Тренировка	Устная оценка

			физическом воспитании казаков.			
18.	03.10		Значение народных видов состязаний и конноспортивных праздников в физическом воспитании казаков.	1	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
Раздел 5. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база (8 часов)						
19.	04.10		Традиционная одежда кубанских казаков – от шаровар до папахи.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
20.	05.10		Традиционное оружие кубанских казаков: общий обзор.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
21.	06.10 07.10		Традиционные и современные тренажёры кубанских казаков.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
22.	08.10 10.10		Традиционное снаряжение кубанских казаков: экипировка казака и верховой лошади.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
23.	11.10		Инвентарь и оснащение игровых площадок.	1	Игры	Устная оценка
24.	12.10		Оснащение для казачьего рукопашного боя и борьбы.	1	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
Раздел 6. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты (8 часа)						
25.	13.10		Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
26.	14.10		Форма одежды участников и инвентарь для проведения игр, правила и навыки его изготовления	1	Объяснение/ Игры	Устная оценка
27.	15.10 17.10		Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	2	Объяснение/ Игры	Устная оценка
28.	18.10 19.10		Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	2	Объяснение/ Игры	Устная оценка
29.	20.10 21.10		Игры с элементами строевых действий, рукопашного боя. Игры с преимущественным	2	Объяснение/ Игры	Практическая проверка

			проявлением силы и ловкости.			
Раздел 7. Традиционные казачьи гимнастики (8 часов)						
30.	22.10		Влияние гимнастики на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик.	1	Тренировка	Устная оценка
31.	24.10		Уставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой; упражнения вольной гимнастики.	1	Казачьи гимнастики	Устная оценка
32.	25.10		Прикладная гимнастика «джигитовка» с применением гимнастических скамеек.	1	Казачьи гимнастики	Устная оценка
33.	26.10		Военная гимнастика: упражнения с подвижными снарядами.	1	Казачьи гимнастики	Устная оценка
34.	27.10		Гимнастика по Уставу строевой казачьей службы 1899 г. Военная гимнастика: упражнения на неподвижных снарядах.	1	Тренировка	Устная оценка
35.	28.10		Гимнастика «круговая разминка». Прикладная гимнастика.	1	Казачьи гимнастики	Устная оценка
36.	29.10		«Джигитовка» с применением гимнастического коня или уставного деревянного имитатора коня.	1	Тренировка	Устная оценка
37.	31.10		Гимнастика устава строевой казачьей службы 1899 г. Военная гимнастика: упражнения на неподвижных снарядах.	1	Тренировка	Практическая проверка
Раздел 8. Легкоатлетическая подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение (23 часов)						
38.	01.11		Влияние легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка

39.	02.11		Формирование военно-прикладных навыков и умений легкоатлетическими средствами	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
40.	03.11 05.11		Преодоление препятствий: пролезая, проползая, различными видами прыжков.	2	Тренировка	Устная оценка
41.	07.11 08.11		Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	2	Тренировка	Устная оценка
42.	09.11 10.11		Преодоление высоких вертикальных препятствий.	2	Тренировка	Устная оценка
43.	11.11 12.11		Спрыгивание со средних препятствий. Техника безопасного падения для преодоления препятствий и при передвижениях.	2	Тренировка	Устная оценка
44.	14.11 15.11		Преодоление полосы из препятствий.	2	Тренировка	Устная оценка
45.	16.11 17.11		Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	2	Тренировка	Устная оценка
46.	18.11		Ускоренное передвижение.	1	Тренировка	Устная оценка
47.	19.11		Переползание на четвереньках, на полчетвереньках, боком, по-пластунски.	1	Тренировка	Устная оценка
48.	21.11		Ускоренная ходьба. Чередование ходьбы и бега	1	Тренировка	Устная оценка
49.	22.11		Марш-броски 2-3 км. Быстрый бег по прямой.	1	Тренировка	Устная оценка
50.	23.11		Бег по кругу, по слабопересечённой и умеренно пересечённой местности.	1	Тренировка	Устная оценка
51.	24.11		Передвижение в гору, с горы.	1	Тренировка	Устная оценка
52.	25.11		Ускоренное передвижение по травяному грунту, пашне, по мягкому грунту.	1	Тренировка	Устная оценка

53.	26.11		Ускоренное передвижение по скользкому грунту медленным бегом, по узкой опоре медленным бегом.	1	Тренировка	Устная оценка
54.	28.11		Проведение соревнований по казачьей легкоатлетической подготовке.	1	Тренировка	Практическая проверка
Раздел 9. Казачий рукопашный бой и борьба (20 часов)						
55.	29.11 30.11		Роль и значение рукопашного боя для несения казаками государственной и иной службы. Техника безопасности.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
56.	01.12 02.12		Казачья верховая борьба: «борьба накрест или за пояса».	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
57.	03.12 05.12		Казачья верховая борьба: «борьба всадников»	2	Тренировка	Устная оценка
58.	06.12 07.12		Казачья верховая борьба: кулачный бой, рукопашный бой в положении «верхом на коне».	2	Тренировка	Устная оценка
59.	08.12 09.12		Традиционная казачья техника ведения боя «за грудки».	2	Тренировка	Устная оценка
60.	10.12 12.12		Блоки ударов руками, локтями, ногами и др.	2	Тренировка	Устная оценка
61.	13.12 14.12		Приёмы самозащиты от ударов рукой и ногой.	2	Тренировка	Устная оценка
62.	15.12 16.12		Техника самозащиты и освобождения от захватов: за руку, одежду, шею, волосы.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
63.	17.12 19.12		Техника самозащиты и освобождения от захватов: обхвата сзади и др.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
64.	20.12 21.12		Система боя «Стенка на стенку»: работа в строю.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
Раздел 10. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка (23 часа)						

65.	22.12 23.12		Изготовление учебного имитатора шашки, сабли. Техника безопасности при работе с шашкой.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
66.	24.12 26.12		Овладение первичными навыками владения шашкой.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
67.	27.12 28.12		Устройство нагайки. Изготовление учебного имитатора плётки, нагайки. Техника безопасности при работе с нагайкой.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
68.	29.12 30.12		Классификация традиционного холодного оружия казаков. Плетёное оружие: нагайка и кнут (арапник). Техника безопасности при работе с холодным оружием.	2	Тренировка	Устная оценка
69.	31.12 09.01		Приёмы работы с макетом автомата. Блоки автомата. Техника безопасности при работе с макетом автомата.	2	Тренировка	Устная оценка
70.	10.01 11.01		Роль и значение традиционных казачьих техник владения холодным орудием казаков для несения государственной или иной службы.	2	Тренировка	Устная оценка
71.	12.01 13.01		Изготовление имитатора казачьей пикой. Техника безопасности при работе с казачьей пикой.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
72.	14.01 16.01		Подготовительные упражнения, правила и технические основы ведения боя с пикой.	2	Тренировка	Устная оценка
73.	17.01		Нормативно-правовое регулирование ношения и применения холодного оружия казаками. Пределы необходимой обороны.	1	Тренировка	Устная оценка
74.	18.01 19.01		Изготовление учебных имитаторов кинжала.	2	Тренировка	Устная оценка

			Техника безопасности при работе с кинжалом.			
75.	20.01 21.01		Овладение первичными навыками владения кинжалом.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
76.	23.01 24.01		Метание кинжала в цель. Универсальная техника владения холодным оружием казаков «Здороваца».	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
Раздел 11. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолета и винтовка). Метание ручной гранаты (20 часов)						
77.	25.01		Изучение основ техники стрельбы.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
78.	26.01 27.01		Меры безопасности при стрельбе и обращении с пневматическим оружием.	2	Тренировка	Устная оценка
79.	28.01		Материальная часть пневматического оружия.	1	Тренировка	Устная оценка
80.	30.01 31.01		Уход за оружием.	2	Тренировка	Устная оценка
81.	01.02 02.02		Обучение технике метания ручной гранаты.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
82.	03.02 04.02		Метание гранаты из окопа, на открытом пространстве, пересечённой местности, гористой местности, в лесу.	2	Тренировка	Устная оценка
83.	06.02 07.02		Метание гранаты из окопа, на открытом пространстве, пересечённой местности, гористой местности, в лесу	2	Тренировка	Устная оценка
84.	08.02		Основы теории пулевой стрельбы.	1	Тренировка	Устная оценка
85.	09.02 10.02		Зависимость траектории полёта пули от метеорологических условий.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
86.	11.02		Расчёт поправок, вносимых в прицел.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
87.	13.02		Комбинированная эстафета со стрельбой и метанием гранаты.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
88.	14.02		Обслуживание, чистка, ремонт АК-74	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
89.	15.02 16.02		Изучение материальной части ручной гранаты	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка

			(Ф-1, РГД)			
Раздел 12. Строевая подготовка 35 часов)						
90.	17.02 18.02		Строевые приёмы и движение без оружия, строевой расчёт.	2	Тренировка	Устная оценка
91.	20.02		Строевая стойка, положение туловища, кистей рук и стоп.	1	Тренировка	Устная оценка
92.	21.02 22.02		Повороты на месте: направо, налево, кругом.	2	Тренировка	Устная оценка
93.	25.02		Движение на месте, остановка.	1	Тренировка	Устная оценка
94.	27.02 28.02		Остановка с поворотом, направо, налево, кругом.	2	Тренировка	Устная оценка
95.	01.03		Движение прямо, повороты в движении направо, налево.	1	Тренировка	Устная оценка
96.	02.03 03.03		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, перестроения согласно расчёту.	2	Тренировка	Устная оценка
97.	04.03		Перестроения согласно расчёту.	1	Тренировка	Устная оценка
98.	06.03 07.03		Подготовительные упражнения к движению строевым шагом, движение походным шагом.	2	Тренировка	Устная оценка
99.	09.03		Совершенствование поворотов и движение прямо с вариантами остановки.	1	Тренировка	Устная оценка
100.	10.03 11.03		Совершенствование поворотов и движение прямо с вариантами остановки.	2	Тренировка	Устная оценка
101.	13.03		Повороты в движении, направо, налево.	1	Тренировка	Устная оценка
102.	14.03 15.03		Обучение движению торжественным маршем, в том числе под музыкальный аккомпанемент.	2	Тренировка	Устная оценка
103.	16.03		Строевые приёмы с пашкой.	1	Тренировка	Устная оценка
104.	17.03 18.03		Выполнение команд пашкой: «на караул», отдача казачьего приветствия, действия	2	Тренировка	Устная оценка

			при постановке и снятии караула.			
105.	20.03		Действия шашкой при движении церемониальным, строевым шагом и торжественным маршем.	1	Тренировка	Устная оценка
106.	21.03		Строевые приемы с оружием. Общие понятия.	1	Беседа/ Тренировка	
107.	22.03		Выполнение команды: «оружие на ремень»	1	Беседа/ Тренировка	
108.	23.03		Выполнение команды: «оружие за - спину»	1	Беседа/ Тренировка	
109.	24.03		Выполнение команды: «Автоматы на - грудь»	1	Беседа/ Тренировка	
110.	25.03		Выполнение команды: «Положить оружие», «В ружьё»	1	Беседа/ Тренировка	
111.	27.03		Выполнение команды: «Оружие к бою»	1	Беседа/ Тренировка	
112.	28.03		Выполнение команды: «Ремни отпустить (подтянуть)»	1	Беседа/ Тренировка	
113.	29.03		Порядок действий почетного караула при выставлении (снятии) часовых.	1	Беседа/ Тренировка	
114.	30.03		Боевое знамя подразделения (общие положения)	1	Беседа/ Тренировка	
115.	31.03 01.04		Положение Боевого Знамени в строю. Порядок внесения и вынесения Боевого Знамени.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
Раздел 13. Туристическая подготовка (32 часа)						
116.	03.04		Правила техники безопасности в туристических походах и лагерях.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
117.	04.04 05.04		Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
118.	06.04 07.04		Значение физической и тактической подготовки. Факторы, являющиеся причинами нарушения	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка

			ТБ безопасности, травматизма.			
119.	08.04 10.04		Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
120.	11.04 12.04		Требования ТБ при использовании спортивных снарядов, туристского снаряжения, при тренировках и занятиях на местности.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
121.	13.04 14.04		Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)».	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
122.	15.04 17.04		Правила безопасности при движении по дистанции. Алгоритм действий спортсмена-туриста в аварийной ситуации.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
123.	18.04		Ориентирование на местности.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
124.	19.04 20.04		Изучение туристических узлов и методики вязки, их практическое применение.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
125.	21.04		Карабинные узлы и правила их вязки.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
126.	22.04 24.04		Правила преодоления препятствий по навесной переправе	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
127.	25.04		Правила преодоления препятствий по параллельным перилам	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
128.	26.04		Планирование горного похода. Переправы: «таджикская стенка», «кольцо», переправа со страховкой, вплавь, по перилам, по бревну, навесная переправа.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
129.	27.04 28.04		Определение высоты подъёмов и спусков, крутизны склонов	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
130.	29.04		Движение группы в различных природных условиях и местностях.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка

131.	02.05 03.05		Правила и организация привалов и ночлегов в высокогорье.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
132.	04.05		Движение группы на маршруте.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
133.	05.05 06.05		Привалы и ночлеги, организация бивуака на снегу	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
134.	10.05		Ночёвка в экстремальных условиях.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
135.	11.05 12.05		Топонимика и углублённая работа с картами.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
Раздел 14. Основы топографии и ориентирования на местности (23 часа)						
136.	13.05 15.05		Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
137.	16.05 17.05		Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
138.	18.05 19.05		Особенности работы с компасом при ориентировании на местности.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
139.	20.05 22.05		Освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
140.	23.05 24.05		Работа с компасом при ориентировании на местности.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
141.	25.05 26.05		Работа с компасом при ориентировании по карте на местности	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
142.	27.05 29.05		Определение расстояний и азимутов на местности.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
143.	30.05 31.05		Особенности ориентирования и преодоления различных видов местности.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
144.	01.06 02.06		Комфорт в туризме и его создание в полевых условиях.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
145.	03.06 05.06		Оборудование и благоустройство	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка

			туристского места отдыха, приёма пищи.			
146.	06.06		Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
147.	07.06 08.06		Соревнования по туристскому ориентированию на местности.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
Раздел 15. Казачья религия. Народный календарь и цикличность жизни (13 часов)						
148.	09.06		Древнейшие верования и обычаи казаков.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
149.	10.06		Связь верований казаков с обычаями и верованиями их исторических предшественников.	1	Экскурсия (виртуальная экскурсия) по православным храмам Кубани	Устная оценка
150.	13.06		Основы православной культуры.	1	Экскурсия (виртуальная экскурсия) по православным храмам Кубани	Устная оценка
151.	14.06		Традиционные народные праздники и обряды кубанских казаков.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
152.	15.06		Значение народных праздников для формирования духовного здоровья казака	1	Встреча с настоятелем местного прихода	Устная оценка
153.	16.06		Войсковые праздники кубанских казаков. День благоверного князя Святого Александра Невского.	1	Встреча с настоятелем местного прихода	Устная оценка
154.	17.06		Святая Екатерина – покровительница Екатеринодара.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
155.	19.06		Связь и значение войсковых праздников с духовным здоровьем казака.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
156.	20.06		Родильно-крестильный обряд. Свадебный обряд.	1	Встреча с настоятелем местного прихода	Устная оценка

157.	21.06		Проводы на службу.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
158.	22.06		Похоронно-поминальный обряд. Поминальные дни. Радуница (провода). Родительские суббота.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
159.	23.06		Связь и значение обрядов жизненного цикла кубанских казаков с духовным здоровьем. Дмитриева неделя.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
160.	24.06		Войсковые поминовения. Участие в поминовениях. Связь и значения праздников с духовным здоровьем казака.	1	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
Раздел 16. Система питания. Посты (1 час)						
161.	26.06		Традиционная система питания на Кубани. Правила питания во время постов.	1	Беседа	Опрос по разделу
Раздел 17. Народная медицина кубанских казаков. Казачьи обереги (3 часа)						
162.	27.06		Народная медицина кубанских казаков. Общие представления о лечении народными средствами: травами, минералами и т. д.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
163.	28.06		Казачьи обереги. Народная медицина кубанских казаков. Лечение словом и молитвой.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
164.	29.06		Казачьи методы первой медицинской помощи.	1	Отработка казачьих методов первой медицинской помощи	Опрос по разделу
Раздел 18. Первая медицинская помощь (13 часов)						
165.	30.06 01.07		Общее понятие о первой медицинской помощи (ПМП). Первая медицинская помощь и правила ее оказания. Понятие о ране и их квалификация.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка

166.	03.07 04.07		Основы ПМП при кровотечениях. Правила наложения повязок.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
167.	05.07		Основы ПМП при острых заболеваниях и неотложных состояниях, при термических поражениях, при острых отравлениях, при ядовитых укусах.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
168.	06.07		Специфика травматизма в казачьих войсковых формированиях	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
169.	07.07 08.07		Способы применения лекарственных средств.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
170.	10.07		ПМП при электротравме и утоплении.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
171.	11.07 12.07		Основы ПМП при травмах головы, шеи, позвоночника.	2	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
172.	13.07 14.07		Основы ПМП при травмах грудной клетки, живота и таза.	2	Беседа/ Тренировка	Практические занятия
Раздел 19. Закаливание. Личная гигиена (5 часов)						
173.	15.07		Традиционные представления казаков о пользе и оздоровительных свойствах колодезной воды.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
174.	17.07		Святые источники. Крещенское купание.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
175.	18.07		Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
176.	19.07		Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.	1	Беседа/ Тренировка	Устная оценка
177.	20.07		Сущность закаливания, его значение, гигиенические основы закаливания.	1	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
			Итого часов	263		