

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДО-  
ПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»**

# **Программа проведения формирующего педагогиче- ского эксперимента**

**Составители:**

**Карпухин А. П., к.п.н., педагог-организатор  
Мудракова О.В., заместитель директора по НИР**

**Рецензент:**

**И.о. заведующего кафедрой дошкольного образования КГУФКСИТ,  
доктор педагогических наук, профессор, Баландин В.А.**

**КРАСНОДАР 2019**

## Содержание

1. Организация исследования.....	4
2. Методы исследования . . . . .	5
3. Тесты ОФП.....	
4. Тесты СФП.....	
5. Оценка двигательной подготовленности обучающихся.....	
6. Требования к уровню теоретической подготовленности . . . . .	
7. Изменения в структуре мотивационно-потребностной сферы.....	
Список используемой литературы . . . . .	
Приложения.....	

## **«Программа проведения формирующего педагогического эксперимента»**

### **1. Организация исследования.**

В целях выявления эффективности экспериментальной методики физической подготовки обучающихся 11 – 14 лет с преимущественным использованием традиционных казачьих средств физического воспитания в процессе обучения в учреждениях дополнительного образования был организован формирующий педагогический эксперимент.

Экспериментальная работа организована на базе МБОУ ДО ЦРТДЮ. Занятия будут проводиться с обучающимися экспериментальной группы среднего школьного возраста (11-12 лет) в количестве 33 человек. Учащиеся посещают занятия объединений МБОУДОД ЦРТДЮ, на базе МБОУ лицея № 90, МБОУ СОШ № 5, 101. При этом реализация разработанной методики будет осуществляться в течение 2 лет с одними и теми же обучающимися из экспериментальной группы.

Контрольные группы формируются из обучающихся того же возраста (11-12 лет) в количестве 34 человек, обучающихся в МБОУ лицея № 90, МБОУ гимназии № 54, МБОУ СОШ № 5, 101, по своим дополнительным образовательным программам, утвержденной методическим советом МБОУ ДО ЦРТДЮ.

Занятия в контрольных группах будут проводиться так же как и в экспериментальных группах, 4 часа в неделю, с годовой нагрузкой 144 часа для 1-го года обучения и 6 часов в неделю с годовой нагрузкой 216 часа для 2-го года обучения. Основным содержанием программы контрольной группы являются: общая физическая подготовка (ОФП), спортивные игры (СИ), строевая подготовка, элементы самообороны. Анализ работы классов и объединений казачьей направленности г. Краснодара показал, что такое содержание физической и прикладной подготовки обучающихся характерно для большинства учреждений.

**В ходе начальной, промежуточной и итоговой диагностики (этапа) в ходе эксперимента планируется сравнивать следующие показатели:**

1. Уровень ОФП – между контрольной и экспериментальной группой на всех этапах реализации эксперимента;
2. Уровень СФП – между контрольной и экспериментальной группой на всех этапах реализации эксперимента;
3. Уровень двигательной подготовленности – в экспериментальной группе: учитывается соотношение (в %) учащихся, получивших итоговый балл от 1 до 5. Сравниваются показатели промежуточной и итоговой диагностики. Уровень начальной подготовленности принят как 1.

4. Уровень теоретической подготовленности – в экспериментальной группе: учитывается соотношение (в %) учащихся, получивших итоговый балл от 1 до 5. Сравниваются показатели промежуточной и итоговой диагностики. Уровень начальной подготовленности принят как 1.

5. Изменения в структуре мотивационно-потребностной сферы – в экспериментальной группе.

В ходе анализа результатов педагогического эксперимента предполагается изучить данные по **9** тестам общей и **6** специальной физической подготовки.

Для установления исходных показателей физической подготовленности обучающихся контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) и однородности групп, необходимо провести начальное тестирование.

## **2. Методы исследования**

Для решения поставленных задач педагогического эксперимента предполагается использовать следующие методы:

- педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование;
- антропометрия;
- анкетирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

### **Педагогические наблюдения**

При решении поставленных задач на всех этапах исследования будет использоваться метод педагогических наблюдений (В.У. Агеевец, 1979; Б.З. Докторов, 1979; В.Г. Гречихин, 1988). Основной целью его применения является выявление особенностей изменения показателей общей и специальной физической подготовленности обучающихся в ходе реализации экспериментальной методики на основе традиционных казачьих средств (далее – методика ТКС).

Объектом наблюдений также является содержание и организация учебно-тренировочных занятий с обучающимися 11-12 лет в группах казачьей направленности, а также специально организованных соревнований.

## **Педагогическое тестирование**

Проведение контрольно-педагогических испытаний имеет своей целью выявление сдвигов, происходящих в развитии силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости обучающихся в процессе проведения предварительных исследований и педагогического эксперимента (Х. Бубе, 1968; Б.А. Ашмарин, 1978; А.А. Хагуров, 1993; В.И. Лях, 1998; Т.М. Михайлина, В.В. Лысенко, 1999).

Отбор тестов и контрольных упражнений для исследования общей и специальной физической подготовленности обучающихся проводился с учетом имеющихся в научно-методической литературе сведений об их факторной и корреляционной информативности и надежности (Ю.И. Смирнов, 1976; М.А. Годик, 1980, 1988).

При отборе тестов мы исходили из того, что они должны выполнять не только контрольные функции, но и органически вписываться в учебно-тренировочный процесс.

Было отобрано 9 тестов ОФП и 6 тестов СФП.

### **Антропометрия**

Для оценки физического развития испытуемых (Э.Г. Мартиросов, 1982; О.Е. Масловский, 2007) определяется длина и масса тела. Измерения проводятся в медицинских кабинетах МБОУ гимназии № 54, МБОУ лицея № 90, МБОУ СОШ № 5, 101, МБОУ гимназии № 33, 87 г. Краснодара стандартными методами. Длина тела определяется при помощи ростомера с точностью до 0,1 см, масса тела определяется с точностью до 50 г (на медицинских весах).

Измерения проводятся с целью подбора конструкции специального тренажера - гимнастического коня (высота) для выполнения основного комплекса упражнений методики КС - "Казачья верховая езда".

### **Анкетирование**

С целью определения отношения обучающихся к занятиям по физической подготовке на основе традиционных казачьих средств и к их месту в сфере интересов подростков, проводится анкетирование (В.В. Костюков, 1993, 1994).

Особое внимание при анкетировании уделяется вопросам сформированности у обучающихся мотивов к физкультурно-спортивной деятельности.

## Педагогический эксперимент

**Цель эксперимента** – изучение эффективности разработанной методики физического воспитания обучающихся 11-12 лет на основе применения традиционных казачьих средств; изучение влияния методики на физическую подготовленность, мотивационно-потребностную сферу подростков, готовность к осуществлению государственной и иных видов казачьей службы.

В формирующем педагогическом эксперименте предполагается участие контрольных и экспериментальных групп, всего в количестве 67 человек. В качестве контрольных испытаний избрано 21 показатель. Его продолжительность составляет два учебных года.

### Математико-статистические методы

Обработка полученных результатов будет проводиться с помощью персонального компьютера типа "Pentium - II" и программ "Статистика -5" и "Статистика-6". При этом по общепринятым методикам (Б.А. Ашмарин, 1978; В.В. Лысенко, В.А. Долгов, 1995; Т.М. Михайлина, В.В. Лысенко, 1999; S.Offenbach, 1983) производится расчет средней арифметической величины ( $M$ ), стандартного отклонения ( $\pm\delta$ ), ошибки средней арифметической ( $\pm m$ ), коэффициентов вариации ( $CV\%$ ), корреляции ( $r$ ).

Оценка достоверности различий параметрических статистических характеристик проводится с помощью t-критерия Стьюдента (Б.А. Ашмарин, 1978).

Взаимосвязь изучаемых признаков осуществляется при помощи рангового коэффициента корреляции Спирмана (Б.А. Ашмарин, 1978; Т.М. Михайлина, В.В. Лысенко, 1999).

Достоверность коэффициентов корреляции и различий среднегрупповых показателей определяется с помощью статистических таблиц (Б.А. Ашмарин, 1978). В исследовании будет использоваться пятипроцентный уровень значимости, обеспечивающий необходимую точность сравнения (В.В. Лысенко, В.А. Долгов, 1995).

Темпы прироста показателей изучаемых признаков вычисляется по унифицированной формуле S. Brody (В.А. Баландин, 2001).

При разработке оценочных таблиц результатов тестирования физической подготовленности применяются пропорциональные шкалы, так как распределение показателей в контрольных упражнениях близко к нормальному (В.В. Лысенко, В.А. Долгов, 1995).

Уровни развития общей и специальной физической подготовленности составляют на основе средних значений стандартных отклонений показателей.

### 3. Тесты ОФП.

Использовались следующие контрольные упражнения:

1. Челночный бег 3x10 м (с).
2. Бег 30 м (с).
3. Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз).
4. Бег 6 минут (м).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
6. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине (количество раз).
7. Наклон вперед сидя (см).
8. Прыжок в длину с места (см).
9. Поза Ромберга (с).

### 4. Тесты СФП.

Выбор тестов **специальной физической подготовленности** (СФП) осуществлялся исходя из следующих положений:

а) практического опыта и рекомендаций по использованию данных тестов в качестве контрольных;

б) теоретического предположения, что данный тест измеряет именно то качество, ту способность, которые необходимы для достижения успеха при освоении методики ТКС.

При подборе тестов мы руководствовались требованиями, согласно которым контрольные упражнения должны быть достаточно простыми и доступными для исследуемых, не требующими длительного предварительного обучения и, вместе с тем, достаточно разнообразными с целью получения объективных характеристик.

Выбор контрольных упражнений для оценки (СФП) обучающихся осуществлялся на основе положений математико-статистической теории тестирования, обуславливающих их проверку на соответствие критериям информативности и надежности.

Информативность тестов специальной физической подготовки будет определяться на основе результатов факторного анализа. Эффективность и целесообразность такого подхода доказана на основе различных исследований (Т.Е. Виленская, 2000; Т.В. Молчанова, 2002; Ф.А. Иорданская, 2008).

В ходе отбора тестов СФП также использовались следующие дополнительные критерии:

1. Они должны выполняться на тренажере, применяемом в методике ТКС.
2. Контрольные упражнения должны характеризовать наиболее важные физические качества, необходимые при выполнении упражнений методики ТКС.

При обосновании методики типологии проявлений быстрой силы у обучающихся, задействованных в начальном этапе подготовки в формате методики ТКС, необходимо использовать метод контрольных упражнений, оценивающий его способность выполнить за минимально короткий отрезок времени фиксированное количество движений на специальном тренажере (гимнастический конь) - в формате быстрой силы (6 повторений) для подошвенного сгибания стопы (ПСС), разгибателей бедра (РБ), сгибателей и разгибателей мышц рук (СР и РР), сгибателей и разгибателей мышц туловища (СТ и РТ).

Во-первых - многолетняя практика преподавания, педагогические наблюдения, позволили выделить приоритетные физические качества и группы мышц, задействованные в упражнениях.

Во-вторых, на них напрямую указывают уставы казачьей и кавалерийской службы. Упражнения на живой лошади, устав 1912 года. Для стопы, сгибание ног, для рук, для туловища.

В-третьих - в качестве тестов используются собственно элементы упражнений, выполняемые на УТУ КВЕ.

Полученные результаты позволили отобрать следующие 6 тестов:

1. Подъем на носки х 6 (с).
2. Приседание с отягощением верхом на тренажере х 6 (с).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на тренажере х 6 (с).
4. Поднимание рук вверх верхом на тренажере х 6 (с).
5. Разгиб туловища лежа на тренажере х 6 (с).
6. Сгибание туловища лежа на тренажере х 6 (с).

Обучающиеся экспериментальной группы в ходе реализации методики ознакомливаються с тестовыми упражнениями СФП. Так же контрольные группы, перед проведением контрольного тестирования проходят ознакомление с тестовыми упражнениями:

- демонстрация и объяснение теста;
- ознакомление с тестом;
- пробное тестирование;
- отдых;
- непосредственно тестирование.



№	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

Надежность контрольных упражнений определяется на основе метода повторного тестирования.

## 5. Оценка двигательной подготовленности обучающихся

Учитывается соотношение (в %) учащихся, получивших итоговый балл от 1 до 5. Сравниваются показатели промежуточной и итоговой диагностик. Уровень начальной подготовленности принят как 1.

Выполнение упражнений группы **"Казачья разминка-джигитовка"** и **"джигитовка с оружием"** УТУ "КВЕ" оценивается:

«отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа);

«удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоке);

«неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, потеря оружия).

Выполнение отдельных приемов и упражнений группы **"Казачья верховая борьба без оружия"** и **"Казачья верховая борьба с оружием"** оценивается:

«отлично» - если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;

«хорошо» - если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

«удовлетворительно» - если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

«неудовлетворительно» - если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

**Общая оценка** по УТУ «КВЕ» складывается из оценок за выполнение отдельных приемов, входящих в четыре группы упражнений, и выставляется:

«отлично» - если более половины оценок отлично, а остальные не ниже хорошо;

«хорошо» - если более половины оценок хорошо, а остальные не ниже удовлетворительно;

«удовлетворительно» - если половина и более оценок удовлетворительно, при отсутствии неудовлетворительных, или если по одному приему оценка неудовлетворительно, при наличии не менее одной оценки не ниже хорошо;

«неудовлетворительно» - если получено более одной неудовлетворительной оценки.

## 6. Требования к уровню теоретической подготовленности обучающихся

Учитывается соотношение (в %) учащихся, получивших итоговый балл от 1 до 5. Сравниваются показатели промежуточной и итоговой диагностик. Уровень начальной подготовленности принят как 1.

Для определения уровня теоретической подготовленности участников используется метод опроса, согласно билетам, включающим по три теоретических вопроса. Выставляется оценка – от 1 до 5 баллов.

№ пп	Темы занятий	Содержание основных знаний обучающихся
1	2	3
1	Вводное занятие	<b>Знать:</b> 1. Правила техники безопасности на занятиях; 2. Правила поведения и этикета на занятиях; 3. Режим и структуру занятий.
2	Направленность физического воспитания кубанских казаков к несению государственной и иных видов казачьей службы - история и современность	<b>Знать:</b> 4. Исторические виды казачьей службы и их характеристику; 5. Современные виды казачьей службы и их характеристику; 6. Значение физической подготовки в жизни кубанских казаков; 7. Характеристику прикладной физической подготовки для каждого вида службы; 8. Традиционные средства физического воспитания и их характеристика; 9. Возрастные особенности физической культуры казаков от рождения до совершеннолетия, возрастные инициации; 10. Исторически сложившуюся систему физического воспитания детей и молодежи Кубанского казачества.
3	Духовные ценности и правила казака; казачьи праздники	<b>Знать:</b> 21. Элементы казачьего фольклора: заповеди, пословицы, предания;

		<p>22. Казачьи песни и их значение в морально-психологическом воспитании казака;</p> <p>23. Правила добра быта в казачьей семье;</p> <p>24. Календарные, войсковые, государственные праздники и основные правила их отмечания;</p> <p>25. Обряды казаков (от рождения до поминовения);</p> <p>26. Основы казачьего уклада.</p>
4	Традиционная форма одежды, снаряжение и оружие Кубанских казаков	<p><b>Знать:</b></p> <p>11. Элементы формы кубанских казаков – от шаровар до папахи, их военно-прикладное назначение;</p> <p>12. Снаряжение походное пластунов и конного казака;</p> <p>13. Оружие кубанских казаков: перечень и основные характеристики.</p>
4	Общие представления кубанских казаков о здоровом образе жизни, здоровье. Оказание первой медицинской помощи	<p><b>Знать:</b></p> <p>14. Традиционную систему питания на Кубани;</p> <p>15. Особенности режима дня казаков, его связь с традиционным казачьим укладом в различные сезоны;</p> <p>16. Общие представления о травах и минералах, используемых для лечения казаками;</p> <p>17. Казачьи обереги как своеобразная "гигиена души";</p> <p>18. Особенности ухода за казачьей одеждой и снаряжением;</p> <p>19. Правила и особенности закаливания с использованием природных источников (родников, рек, купелей);</p> <p>20. Общие правила выбора места разбивки лагеря, жилья с позиций "народной экологии".</p>
5	Представления кубанских казаков о здоровом образе жизни. Оказание первой медицинской помощи	<p><b>Знать:</b></p> <p>21. Режим дня и режим года в представлении казаков.</p> <p>22. Казачья закалка.</p> <p>23. Казачья кухня и правила питания.</p> <p>24. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и кровотечениях</p>
6	Специальная физическая подготовка (СФП) на основе традиционных казачьих игр, танцев гимнастик и комплексов	<p><b>Знать:</b></p> <p>25. Основные традиционные подвижные казачьи игры и их правила;</p> <p>26. Основные элементы казачьих танцев;</p> <p>27. Традиционные казачьи гимнастические комплексы упражнений и их влияние на развитие физических качеств;</p>
7	Строевая подготовка с казачьим оружием	<p><b>Знать:</b></p> <p>28. Основные приемы строевой подготовки;</p>
8	Основы рукопашного боя без оружия (самобытные традиционные виды единоборств)	<p><b>Знать:</b></p> <p>29. Основные комплексы приемов традиционных казачьих видов единоборств;</p> <p>30. Правила техники безопасности при выполнении приемов.</p>
9	Основы владения традиционным казачьим оружием (ими-	<p><b>Знать:</b></p> <p>31. Основное содержание и последовательность обучения технике владения традиционным казачьим оружием;</p>

	татор шашки)	32. Правила техники безопасности при выполнении упражнений с оружием.
10	Упражнения с применением учебно-тренажерного комплекса «Казачья верховая борьба» (УТК "КВБ")	<b>Знать:</b> 33. Основное содержание учебно-тренажерного устройства "Казачья верховая езда"; 34. Правила техники безопасности при выполнении комплекса.
11	Основы походной (туристической) подготовки	<b>Знать:</b> 35. Основы туристической подготовки; 36. Правила организации казачьего полевого лагеря; 37. Основные требования к промежуточной и итоговой аттестации; 38. Основы техники безопасности, жизнедеятельности в полевых условиях; 39. Основные правила здорового образа жизни; 40. Общие правила выбора места разбивки лагеря, жилья с позиций "народной экологии".

## 7. Изменения в структуре мотивационно-потребностной сферы обучающихся

Процесс формирования физической культуры детей и подростков неразрывно связан с решением социально-психологических задач, сутью которых является развитие у учащихся стойкой позитивной мотивации к различным видам и формам физкультурно-спортивной деятельности.

В ходе формирующего педагогического эксперимента планируется определить параметры изменения мотивации к процессу двигательного и физического совершенствования у учащихся из экспериментальных групп.

При этом планируется изучались четыре основные блока мотивов:

**1 блок.** Доминантные, или психофизиологические, мотивы:

- отношение к игровой и соревновательной деятельности;
- получение от физкультурно-спортивной деятельности положительных эмоций;
- самосовершенствование в процессе деятельности;
- органические мотивы.

В первый блок были также включены вопросы по мотивам, определяющим предпочтения учащихся в видах занятий в свободное от учебы время и их отношение к традиционным средствам физического воспитания (казачьи народные игры, кулачные бои и т. п.). Данный блок отражает динамику формирования у детей и подростков интереса к традиционным казачьим средствам физического воспитания.

**2 блок.** Мотивы, связанные с результатом деятельности:

- приобретение практических навыков, необходимых в жизни и в будущей профессиональной деятельности;
- формирование внутренней потребности в систематических занятиях и самосовершенствовании и личностных качеств (характер, воля, целеустремленность, самодисциплина и т. п.);
- оценка другими лицами (учитель, друзья, сверстники и т. п.).

Второй блок мотивов отражает потребность учащихся в результатах деятельности и возможности реализации приобретенных умений и навыков в жизни и будущей профессиональной деятельности.

**3 блок.** Мотивы, связанные с перспективами учащихся:

- подражание («хочу быть похожим на ...»);
- сохранение здоровья;
- осваивание новых видов двигательной активности («хочу научиться плавать» и т. д.);
- выработка общечеловеческих качеств (мужественность, защита близких, Родины).

Третий блок мотивов, отражающий перспективные потребности детей, позволяет выявить морально-этические представления учащихся, связанные с прикладной физической подготовкой.

**4 блок.** Внешние мотивы, определяющие влияние:

- личности тренера;
- родителей;
- сверстников;
- общественного мнения, средств массовой информации.

Четвертый блок мотивов характеризуется внешними потребностями, отражающими влияние социума на физкультурно-спортивную деятельность и профессионально-прикладную физическую подготовку учащихся.

Образец анкеты для определения особенностей мотивационно-потребностной сферы учащихся 11-14 лет представлен ниже.

### Список используемой литературы

1. «Военная гимнастика» руководство, составленное по инструкции программы, утвержденной господином министром народного просвещения для начальных училищ с трехлетним курсом / Составлено поручиком В.С. Везенковым. – Москва, 1890. - 400 с.
2. Карпухин, А.П. Традиционные средства физического воспитания Кубанских казаков / А.П.Карпухин // Сборник статей и материалов хуторского казачьего общества «Ореховатое». От возникновения до наших дней. – Краснодар, 2008. – С. 80-84.
3. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы // под общ. ред. И.Л. Борщева. - Краснодар, 2005. - 412 с.: ил.
4. Александров, С. Г. Модель физического воспитания детей и молодежи кубанского казачества (сер. XIX – нач. XX вв.) / С.Г. Александров //

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Краснодар. – 1998. – № 4. – С. 41-44.
5. Карпухин А.П. Военно-прикладная подготовка учащихся классов казачьей направленности на основе традиционных народных средств физического воспитания. // Научно-теоретический журнал "Учене записки университета имени П.Ф. Лесгафта. № 2 (60) - 2010 г. - Спб. 2010- С. 67
  6. Физическое воспитание в казачьих юнкерских и военных училищах императорской России (1867-1917гг). - Режим доступа: <http://www.ruskazak.ru/43/74/>

## Приложение 1

### Анкета для определения уровня мотивационной сферы

Дорогой друг!

Помоги провести исследование с целью изучения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся объединений казачьей направленности. Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию организации физического воспитания казачьей направленности. От Вашей доброжелательности и искренности ответов будет зависеть успех исследования.

#### Как заполнять анкету:

- внимательно прочтите вопрос и возможные варианты ответа на него;
- выберите тот вариант, который соответствует Вашему мнению;
- если Ваше мнение не совпадает с предложенным ответом, напишите его сами;
- не оставляйте вопрос без ответа;
- анкета анонимна.

Варианты ответов: «да», «нет», «не знаю (иногда)».

#### Первый блок:

1. Участвуете ли Вы в дворовых играх?
2. Любите ли Вы бегать и играть во дворе с друзьями?
3. Любите ли Вы игры на метание предметов в цель?
4. Любите ли Вы игры на ловкость, быстроту реакции?
5. Нравятся ли Вам игры на умение удержать равновесие?
6. Любите ли Вы походы?
7. Нравится ли Вам посещать уроки физической культуры?
8. Делает ли Вы утром зарядку?
9. Знаете ли Вы о подвижных играх, в которые играли казаки (дети)?
10. Играете ли Вы в казачьи или народные игры?
11. Интересны ли для Вас казачьи виды физического воспитания? Перечислить.
12. Нравится ли вам оружие?
13. Любите ли Вы кататься на лошади?
14. Нравиться ли Вам заниматься единоборствами (борьбой, рукопашным боем)?
15. Присутствуют ли на уроках физической культуры элементы казачьей физической подготовки?

#### Второй блок.

Согласны ли Вы со следующими высказываниями:



1. Занятия казачьими видами физической подготовки помогают приобрести новые знания, умения и навыки.
2. Занятия казачьими видами физической подготовки помогает постоять за себя и за своих друзей.
3. Занятия казачьими видами физической подготовки помогут мне в армии.
4. Казак должен обладать качествами (в том числе и физическими), которые отличают его от других.
5. Заниматься казачьими видами физической подготовки нужно регулярно.
6. Занятия казачьими видами физической подготовки необходимо для того, чтобы занять более высокое рейтинговое место в спортивных результатах класса (школы).
7. Занятия казачьими видами физической подготовки - значит активно отдыхать.
8. Я посещаю занятия казачьими видами физической подготовки, чтобы не отставать от товарищей, быть не хуже других.
9. Занятия казачьими видами физической подготовки необходимо, чтобы укрепить здоровье и хорошо учиться.
10. Занятия казачьими видами физической подготовки необходимы, чтобы быть красивым, иметь красивое телосложение.
11. Занятия казачьими видами физической подготовки нужны, чтобы участвовать в Парадах и праздниках казаков.
12. Заниматься казачьими видами физической подготовки необходимо, чтобы подготовиться к службе в армии.
13. Заниматься казачьими видами физической подготовки необходимо, чтобы подготовиться к службе в армии, чтобы потом поступить в ВУЗ или ССУЗ по выбранной специальности.

### **Третий блок.**

1. Заниматься казачьими видами физической подготовки необходимо, чтобы подготовиться к защите Родины, труду, жизни.
2. Заниматься казачьими видами физической подготовки необходимо, чтобы стать физически совершенным, гармонично развитым человеком.
3. Заниматься казачьими видами физической подготовки необходимо, чтобы закалить волю, характер, воспитать смелость, решительность, то есть быть мужественным человеком.
4. Заниматься казачьими видами физической подготовки необходимо, чтобы суметь преодолеть препятствия и трудности при овладении новыми движениями.

### **Четвертый блок.**

1. При занятиях казачьими видами физической подготовки необходимо брать за образец известных личностей (спортсменов, легендарных героев) и им подражать.

2. Заниматься казачьими видами физической подготовки необходимо, чтобы были довольны родители.

3. Заниматься казачьими видами физической подготовки необходимо, чтобы не было стыдно своих результатов на уроке физической культуры.

4. Заниматься казачьими видами физической подготовки необходимо, потому что товарищи активно занимаются спортом.

5. С удовольствием ли вы ходите на занятия?

6. Вы хотели бы быть похожи на тренера (учителя)?

7. Является ли для вас тренер (учитель) авторитетом?

8. Вам нравится, как проходит учебно-тренировочное занятие?

9. Ваши родители, бабушки и дедушки занимались когда-либо казачьими видами физической подготовки?

10. Запрещали ли Вам родители ходить на занятия без уважительной причины?

11. Часто ли вы болеете в учебном году?

12. Присутствует ли ваш классный руководитель, одноклассники в качестве болельщика на соревнованиях где вы участвуете?

13. Ходите ли вы в поход с вашим классным руководителем?

14. Хотите ли Вы, чтобы урок (занятие) был чаще, чем обычно?

## Приложение 2

**Протокол  
учета уровня двигательной подготовленности обучающихся**

<b>№ п.п.</b>	<b>ФИО</b>	<b>Оценка</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		

**Всего:**

<b>Балл</b>	<b>Количество человек</b>	<b>Процентное соотношение</b>
1		
2		
3		
4		
5		

## Приложение 3.

**Протокол  
учета уровня теоретической подготовленности обучающихся**

<b>№ п.п.</b>	<b>ФИО</b>	<b>Оценка</b>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		

**Всего:**

<b>Балл</b>	<b>Количество человек</b>	<b>Процентное соотношение</b>
1		
2		
3		
4		
5		

## Приложение 4.

## Протокол

**результатов диагностики общей физической подготовленности обучающихся 11-12 лет (ЭГ или КГ) в объединениях казачьей направленности**

№ п\п	Фамилия, И.О.	Контрольные упражнения								
		Челн.бег 3 x 10 м	Бег 30 м	Подтяг.на перекл.	Бег 6 мин	Сгиб. и разг. рук	Подним. тулов.	Наклон вперед	Прыжок в длину	Поза Ромберга
		сек	сек	к-во раз	метр.	к-во раз	к-во раз	см	см	сек
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Педагог: \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

## Приложение 5.

## Протокол

**результатов диагностики специальной физической подготовленности обучающихся 11-12 лет экспериментальной группы в объединениях казачьей направленности**

№ п\п	Фамилия, И.О.	Контрольные упражнения					
		Подъем на нос- ки	Присед. с отяго- щен	Сгиб. и разг. рук	Поднимание рук вверх	Разгиб тулов.	Сгибан тулов.
		сек	Сек	сек	сек	сек	сек
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Педагог: \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год