

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЦЕНТР  
ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання  
методичної ради Українського  
державного центру позашкільної  
освіти

21 листопада 2013 року № 3

**Навчальна програма з позашкільної освіти**

**науково – технічного напрямку**

**«Історична реконструкція»**

**6 років навчання**

**м. Київ - 2013**

**Автори:**

Рязанцев Євгеній Євгенійович, завідуючий лабораторією «Історичної реконструкції» Українського державного центру позашкільної освіти.

Дейдиш Лариса Анатоліївна, методист I категорії Українського державного центру позашкільної освіти.

**Рецензенти:**

Моця Б.О., заступник начальника управління охорони нерухомої культурної спадщини Департаменту культурної спадщини та культурних цінностей Міністерства культури України – начальник відділу збереження та використання пам'яток та територій, пов'язаних з охороною нерухомої спадщини, кандидат історичних наук;

Шапронь В.І., керівник гуртка історичної реконструкції Українського державного центру позашкільної освіти.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

*Історична реконструкція* – сучасний вид молодіжного дозвілля, який одержав поширення в колі людей, що захоплюються історією, романтичним духом та військовим мистецтвом Середньовіччя. Це рух, що ставить перед собою наукові цілі, для вирішення та вивчення яких використовує метод рольової гри й наукового експерименту. Головною метою історичної реконструкції є відтворення матеріальної та духовної культури тієї або іншої історичної епохи з використанням археологічних, образотворчих та письмових джерел. Основним принципом є добровільність участі в діяльності гуртків та клубів історичної реконструкції.

Навчальна програма реалізується в гуртку науково-технічного напрямку предметно – технічного профілю і складена з урахуванням тісного зв'язку з навчальними предметами, що вивчаються учнями 7-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів: історія, суспільствознавство, трудове навчання, образотворче мистецтво, креслення, художня культура, здоров'я і фізична культура.

Навчальна програма передбачає моделювання освітнього простору від навчання вихованців у гуртках початкового (2 роки), основного (2 роки) та вищого (2 роки) рівнів.

*Мета програми:* популяризація самобутнього етнокультурного простору XII – XVI століття; залучення учнівської молоді до збереження історико-героїчної спадщини свого народу; демонстрація зразків різних видів мистецтва відповідних історичних епох; заохочення юних громадян України до вивчення історії краю та ознайомлення з місцями бойової слави предків.

Виходячи з рівня знань, необхідних для досконалого освоєння навичок роботи з відповідними інструментами й матеріалами, в гуртку займаються учнівська та студентська молодь від 14 до 21 року.

Кількісний склад навчальної групи 12–15 вихованців.

Кількість годин:

початковий рівень	(1-й рік навчання) – 144 год (4 год/тиждень); (2-й рік навчання) – 216 год (6 год/тиждень);
основний рівень	(1-2-й рік навчання) – 216 год (6 год/тиждень);
вищий рівень	(1-2-й рік навчання) – 324 год (9 год/тиждень).

Програма *початкового рівня* навчання передбачає ознайомлення учнів з історією середньовічної Київської Русі XII століття та Європи XIV століття, оволодіння початковими знаннями, уміннями та навичками роботи зі столярним і слюсарним інструментом, обробки різноманітних матеріалів у процесі виготовлення костюмів, спорядження і предметів побуту зазначеного історичного періоду. Для гуртків початкового рівня програмою передбачено перелік тем з історії Київської Русі та середньовічної Європи.

Обсяг відомостей із зазначеної тематики охоплює зазначений історичний період та опирається на методичну літературу. Теоретичний матеріал пов'язується з темами практичних робіт.

У гуртках *основного рівня* вихованці отримують знання з історії, культури, побуту та військової справи Київської Русі XIII століття та Європи XV століття. Розробляючи і виготовляючи історичний костюм та захисне спорядження, вихованці опановують роботу з тканинами, металом, шкірою, деревом та іншими матеріалами; удосконалюють навички роботи з ручним і електричним інструментом; поліпшують свою фізичну форму, беруть участь в загальних тренуваннях, в тому числі й у повному бойовому спорядженні.

Переведення учнів у гуртки наступних років навчання здійснюється за наказом керівника навчального закладу за умови засвоєння вихованцями програмових вимог попереднього року навчання.

До гуртків *вищого рівня* зараховуються учні, знання та вміння яких відповідають вимогам навчальної програми гуртків початкового та основного рівнів, мають відповідні результати, виявили бажання підвищити рівень знань, своєї майстерності, отримати додаткову освіту. Програмою передбачено залучення учнів до науково-дослідницької роботи та сприяння у

підготовці до вступу у вищі навчальні заклади, а також активну участь учнів у масових заходах що проводяться в Україні та в країнах близького та далекого зарубіжжя.

**Основні завдання** роботи гуртка полягають у формуванні таких компетентностей:

- *пізнавальної*: вивчення та поглиблення знань з історії України та історичного минулого рідного краю, вивчення культури, побуту та військової справи середньовічної Київської Русі та Європи, надбання знань у різноманітних трудових процесах, оволодіння знаннями про роботу зі столярним і слюсарним інструментом;
- *практичної*, що передбачає формування умінь і навичок роботи зі слюсарним, столярним, ручним та електроінструментом, опанування вміння пошиття одягу часів Середньовіччя, виготовлення захисного спорядження та предметів побуту;
- *творчої*, спрямованої на розвиток потреби у творчій самореалізації та в духовному самовдосконаленні; розвиток системного, просторового й логічного мислення, уяви, фантазії, здатності проявляти творчу ініціативу; творчого підходу до праці, волі у подоланні труднощів, здібностей, талантів, обдарувань у галузі історичної реконструкції та спорту, духовне та інтелектуальне удосконалення;
- *комунікативної*, спрямованої на досягнення високого рівня освіченості й вихованості, відповідальності й чесності; формування ціннісного ставлення до себе та інших; виховання працелюбства, вміння самостійного вирішення проблем, лідерських якостей та оволодіння навичками спільної діяльності в малих групах;
- *соціальної*, спрямованої на розвиток у вихованців естетичної трудової культури, моральних й духовних якостей особистості, громадської позиції, здатності до самореалізації; формування доброзичливості, наполегливості, толерантності, професійного самовизначення, поваги до праці, громадянської поведінки, патріотизму, мовної культури, традицій українського народу.

**Методами** опрацювання навчального матеріалу є:

- пояснювально-ілюстративні (розповідь, пояснення, бесіда, демонстрація наочного навчання, коментар, організація сприймання, стимулювання оцінної діяльності вихованців, спостереження);
- репродуктивні (відтворювальні вправи);
- частково – пошукові (виконання за зразком, під керівництвом педагога);
- пошукові (самостійний підбір матеріалів для виробів, обговорення конструктивних рішень, вибір власного варіанту виконання роботи);
- дослідницький (пошук матеріалів для виробів, інформації для повідомлення, зразків для роботи, власні спостереження);
- практичні (пробні вправи, тренувальні вправи, індивідуальні завдання);
- інноваційні (порівняльний аналіз, моделювання кінцевого очікуваного результату, метод проблемних та експериментальних ситуацій, колективну творчу діяльність);
- педагогічні технології (співробітництво, створення ситуації успіху, колективного творчого виховання).

***Залежно від рівня навчання програма передбачає варіативність методів і форм навчання.***

На початковому рівні застосовується групова форма навчання: теоретичні й практичні заняття, бесіди, розповіді, ігри, конкурси – змагання, екскурсії.

На основному рівні застосовуються колективні, групові та індивідуальні форми роботи: теоретичні й практичні заняття (дослідження, робота в лабораторії, розробка і виконання самостійних творчих робіт), опрацювання літературних джерел, участь у конкурсах, виставках, пошуково – краєзнавчій діяльності, екскурсіях по рідному краю, відвідання музеїв та виставок.

На вищому рівні застосовуються колективні, групові та індивідуальні форми роботи: теоретичні й практичні заняття, виготовлення деталей та костюмів за власним задумом та уявою, робота з науковою літературою в бібліотеках, науково – пошукові експедиції, участь у конкурсах, фестивалях, майстер – класах тощо.

*Загальними принципами* організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу.

*Формами контролю* за результативністю навчання є підсумкові заняття, опитування, виконання контрольних вправ, участь в конкурсах, виставках, змаганнях, походах, концертах, фестивалях та захист портфоліо.

Із метою розвитку та підтримки обдарованих та талановитих вихованців, здобуття ними практичних навичок і для задоволення їхніх потреб у професійному самовизначенні програма передбачає індивідуальне навчання. Кількісний склад груп, у яких проводиться індивідуальне навчання, становить від одного до п'яти учнів (згідно наказу Міністерства освіти і науки від 11.08.2004 № 651 «Про затвердження Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах» (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки № 1123 (з1322-08) від 10.12.2008).

Теми та розподіл годин навчально – тематичного плану вказано орієнтовно. За необхідності в установленому порядку керівник гуртка може внести зміни до кількості годин у межах кожного змістовного розділу. Враховуючи інтереси вихованців, їх кількість у групі, стан матеріально – технічного забезпечення, керівник гуртка може змінювати кількість теоретичних і практичних занять (залежно від того, як швидко та якісно вихованці набувають практичних навичок), а також самостійно обирати один або кілька напрямів роботи гуртків основного та вищого рівнів, образ реконструкції на кожному етапі, враховуючи обсяг часу, що передбачений типовими навчальними планами.

**Початковий рівень, перший рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Культура, побут, військова справа середньовічної Київської Русі XII століття	18	-	18
3.	Основи роботи з інструментами та матеріалами	4	10	14
4.	Реконструкція одягу городян та бойових обладунків воїнів середньовічної Київської Русі XII століття	10	38	48
5.	Загальна фізична підготовка, історичне фехтування	2	38	40
6.	Туристична підготовка	2	4	6
7.	Перша медична допомога	1	1	2
8.	Масові заходи, екскурсії	-	12	12
9	Підсумок	2	-	2
<b>Разом</b>		<b>41</b>	<b>103</b>	<b>144</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (2 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Дотримання правил техніки безпеки. Організаційні питання.



## **2. Культура, побут, військова справа середньовічної Київської Русі XII століття (18 год.)**

*Теоретична частина.* Історія розвитку та становлення Київської Русі. Архітектура. Освіта. Політичне значення Київської Русі в тогочасній Європі. Порівняльна характеристика устрою, побуту, житла міст та сіл Київської Русі, Європи та Азії. Середньовічні інструменти та їх використання. Речі побуту городян та воїнів. Озброєння середньовічної армії та її устрій. Військові традиції. Історія розвитку бойового обладунку.

Вивчення архівних матеріалів та історичних довідок.

## **3. Основи роботи з інструментами та матеріалами (14 год.)**

*Теоретична частина.* Техніка безпеки при роботі з технологічним обладнанням та інструментарієм. Ознайомлення з роботою різноманітних інструментів та верстатів. Способи обробки металу, шкіри, деревини.

*Практична частина.* Виготовлення елементів костюму та бойових обладунків воїна середньовічної Київської Русі XII століття.

Кування елементарних сферичних деталей. Розмітка, вальцювання та обточування металевих виробів. Обробка металу, шкіри та деревини.

## **4. Реконструкція одягу городян та бойових обладунків воїнів середньовічної Київської Русі XII століття (48 год.)**

*Теоретична частина.* Предмети чоловічого та жіночого одягу городян Київської Русі. Основні відомості про матеріали для реконструкції середньовічного костюму городян удільних руських князівств. Способи обробки матеріалів. Зразки образотворчого мистецтва Київської Русі XII століття. Види ручних швів, що використовувалися в Середньовіччі.

Основи конструювання та моделювання одягу. Прямолінійний крій. Муляжний метод. Методика зняття мірок для індивідуального пошиття одягу та взуття. Побудова викрійки. Способи реконструкції бойових обладунків воїна.

Технологія виготовлення різновидів шоломів. Способи обробки деревини та шкіри. Способи виготовлення одягу зі шкіри.

*Практична частина.* Виготовлення бойових обладунків та захисного спорядження воїнів середньовічної Київської Русі XII століття.

Виготовлення захисних пристосувань для верхніх та нижніх кінцівок.

Реконструкція рукавиці за музейною фотографією: розмітка, вирізування, обточування, розмітка отворів, свердління, зняття фасок, виковування, накручування дроту, збирання сталеві частини, пришивання сталеві частини до рукавиці.

Виготовлення стьобаних видів захисту, корпусу, рук, ніг: замірювання, створення викрійки, викроювання, пошиття.

Виготовлення кольчуги: накручування дроту, накушування кілець, плетіння.

Виготовлення шолома: викроювання, вирізування, обточування, розмітка отворів, керніння, свердління, зняття фасок, відковування, збирання, виготовлення кріплення, встановлення кріплення.

Виготовлення підшоломника: викроювання та пошиття, монтаж на шолом. Виготовлення пристосувань для захисту шиї: накручування дроту, накушування кілець, плетіння, монтаж на шолом.

Виготовлення щита: вирізування заготовок з фанери, склеювання, доведення форми, обклеювання тканиною, вирізування, згинання та монтаж оковування, виготовлення та монтаж, кріплення, фарбування.

Виготовлення одягу городянина. Матеріал для розкроювання – декатування, фарбування (за необхідністю). Зняття мірок. Розрахунок та побудова лекал костюму (чоловічого або жіночого) методом прямолінійного крою. Фарбування та оздоблювання.

Виготовлення взуття городянина середньовічної Київської Русі XII століття: замірювання, створення викрійки, викроювання, пробивання отворів у шкірі, пошиття.

## **5. Загальна фізична підготовка, історичне фехтування (40 год.)**

*Теоретична частина.* Формування здорового способу життя та запобігання негативним звичкам. Основи військової тактики та стратегії XII століття. Техніка та правила безпечного володіння історичною зброєю (меч, щит, сокира).

*Практична частина.* Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, гнучкість, координацію, маневреність, спритність, витривалість; розвиток м'язів плечового поясу. Початкові вправи з історичною зброєю. Утилітарне фехтування. Фехтування в обладунках.

## **6. Туристична підготовка (6 год.)**

*Теоретична частина.* Історичний туризм, основні поняття та правила. Туристичне спорядження. Укладання рюкзака, визначення переліку речей, які необхідно брати в похід. Правила розведення вогнища та встановлення намету. Особиста гігієна туриста.

*Практична частина.* Відпрацювання вмій укладання рюкзака, розведення вогнища, встановлення намету на швидкість і правильність. Відпрацювання способів надання першої медичної допомоги при нещасних випадках. Тренувальний туристський похід.

## **7. Перша медична допомога (2 год.)**

*Теоретична частина.* Правила надання першої медичної допомоги.

*Практична частина.* Відпрацювання способів надання першої медичної допомоги при нещасних випадках.

## **8. Масові заходи, екскурсії (12 год.)**

Участь у турнірах з історичного фехтування, фестивалів історичної реконструкції та рольового моделювання. Відвідування краєзнавчих та історичних музеїв, тематичних виставок.

## 9. Підсумок (2 год.)

Підбиття підсумків.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

#### ***Вихованці мають знати і розуміти:***

- історію середньовічної Київської Русі XII століття;
- способи та технологію обробки матеріалів (металу, шкіри, деревини);
- типи костюмів городян та елементів захисного спорядження середньовічного воїна; способи реконструювання;
- основи моделювання і конструювання одягу XII століття;
- основи військової стратегії та тактики середньовічної Русі XII століття;
- прийоми роботи з інструментами;
- правила техніки безпеки;
- основи туристської підготовки;
- вимоги догляду за туристичним спорядженням;
- способи надання першої медичної допомоги.

#### ***Вихованці мають вміти та застосовувати:***

- обробляти метал, шкіру та деревину для виготовлення захисного спорядження воїнів середньовічної Київської Русі XII століття;
- реконструювати костюм та обладунки середньовічного воїна;
- використання прийомів історичного фехтування у двобої;
- укладати рюкзак, збирати необхідне спорядження;
- доглядати за спорядженням;
- дотримуватися правил техніки безпеки;
- надавати долікарську допомогу.

#### ***Вихованці мають набути досвід:***

- обробки металу, шкіри та деревини;
- володіння історичною зброєю;

- реконструкції костюму та обладунків середньовічного воїна;
- підготовки та використання туристського спорядження та догляду за ним.

**Початковий рівень, другий рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Культура, побут, військова справа середньовічної Європи XIV століття	28	-	28
3.	Робота з інструментами та матеріалами	4	10	14
4.	Реконструкція одягу городян та бойових обладунків воїнів середньовічної Європи XIV століття	18	60	78
5.	Загальна фізична підготовка, історичне фехтування	4	58	62
6.	Туристична підготовка	4	4	8
7.	Перша медична допомога	1	1	2
8.	Масові заходи, екскурсії	-	20	20
9.	Підсумок	2	-	2
<b>Разом</b>		<b>63</b>	<b>153</b>	<b>216</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (2 год.)**

Ознайомлення з планом роботи гуртка на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Дотримання правил техніки безпеки. Організаційні питання.

## **2. Культура, побут, військова справа середньовічної Європи XIV століття (28 год.)**

Загальна характеристика соціокультурної ситуації середньовічної Європи XIV століття. Філософія. Освіта. Розвиток наукового знання. Архітектура. Образотворче мистецтво. Мистецькі скарби Середньовіччя. Культура побуту. Озброєння, військова система. Лицарство. Лицарська культура.

Вивчення архівних матеріалів та історичних довідок.

## **3. Робота з інструментами та матеріалами (14 год.)**

*Теоретична частина.* Безпечні прийоми роботи з технологічним обладнанням та інструментарієм. Обробка металу, шкіри, деревини.

*Практична частина.* Надбання практичних навичок для виготовлення костюмів та обладунків Європи XIV століття. Удосконалення придбаних навичок розмітки, вальцювання, обточування металевих виробів, обробки металу, шкіри та деревини. Робота на ковадлі.

## **4. Реконструкція одягу городян та бойових обладунків воїнів середньовічної Європи XIV століття (78 год.)**

*Теоретична частина.* Основні відомості про матеріали для реконструкції одягу та бойових обладунків воїнів середньовічної Європи XIV століття. Одяг городян.

Розвиток моделювання та конструювання одягу в середньовічній Європі. Прямолінійний крой. Муляжний метод. Методика зняття мірок для індивідуального пошиття одягу та взуття XIV століття. Способи побудови викрійки. Види ручних швів Середньовіччя.

Способи реконструкції бойових обладунків. Технологія виготовлення.

*Практична частина.* Виготовлення бойових обладунків та захисного спорядження воїнів середньовічної Європи XIV століття.

Виготовлення стьобаних видів захисту: замірювання, створення викрійки, викроювання, пошиття.

Виготовлення латних рукавиць, латного захисту рук, латного захисту ніг.

Виготовлення кольчуги: накручування дроту, накушування кілець, плетіння.

Виготовлення захисту корпусу (бригантина або вісбі).

Виготовлення шолома: створення викрійки, вирізування, обточування, розмітка отворів, керніння, свердління, зняття фасок, відковування, збирання, виготовлення та встановлення кріплення.

Виготовлення підшоломника: викроювання та пошиття, монтаж на шолом.

Виготовлення пристосувань для захисту шиї: накручування дроту, накушування кілець, плетіння, монтаж на шолом.

Виготовлення щита: вирізування заготовок з фанери, склеювання, доведення форми, обклеювання тканиною, вирізування, згинання та монтаж, оковування, виготовлення та монтаж кріплення, фарбування.

Виготовлення одягу городянина середньовічної Європи XIV століття. Підготовка матеріалу для розкрою – декатування, фарбування (за необхідністю). Зняття мірок. Розрахунок та побудова лекал чоловічого та жіночого костюмів методом прямолінійного крою. Виготовлення конструкцій виробів методом муляжного моделювання. Фарбування та оздоблювання. Розкроювання та пошиття елементів костюму: бре, котарда, кіртл, дублет, шосс, упелянда.

Виготовлення взуття городянина середньовічної Європи XIV століття: замірювання, створення викрійки, розкроювання, пробивання отворів у шкірі, пошиття.

## **5. Загальна фізична підготовка, вправи з історичного фехтування (62 год.)**

*Теоретична частина.* Формування здорового способу життя та запобігання негативним звичкам. Основи військової тактики та стратегії XIV століття. Техніка та правила безпечного володіння середньовічною зброєю (меч, щит, сокира, алебарда).

*Практична частина.* Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, гнучкість, координацію, маневреність, спритність, витривалість; розвиток м'язів плечового поясу. Історичні техніки використання меча, щита, сокири, алебарди. Утилітарне фехтування. Тренування в обладунках: двобої.

## **6. Туристична підготовка (8 год.)**

*Теоретична частина.* Теоретична, географічна, краєзнавча підготовка туриста. Організація і підготовка походу. Техніка безпеки під час походу.

*Практична частина.* Протипожежна безпека при проведенні туристичних заходів. Тренувальний туристичний похід.

## **7. Перша медична допомога (2 год.)**

*Теоретична частина.* Надання першої медичної допомоги при нещасних випадках.

*Практична частина.* Відпрацювання способів надання першої медичної допомоги при нещасних випадках.

## **8. Масові заходи, екскурсії (20 год.)**

Участь у турнірах з історичного фехтування, фестивалях історичної реконструкції та рольового моделювання. Відвідування краєзнавчих та історичних музеїв, тематичних виставок.

## **8. Підсумок (2 год.)**

Підбиття підсумків.



## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

### ***Вихованці мають знати і розуміти:***

- культуру, побут, військову справу середньовічної Європи XIV століття;
- безпечні прийоми роботи з технологічним обладнанням та інструментарієм;
- способи обробки металу, шкіри, деревини;
- основні відомості про матеріали для реконструкції бойових обладунків та захисного спорядження воїнів середньовічної Європи XIV століття;
- типи костюмів та захисного спорядження воїнів середньовічної Європи XIV століття ;
- правила техніки безпеки.

### ***Вихованці мають вміти та застосовувати:***

- обробляти метал, шкіру, деревину;
- виготовляти обладунки та захисне спорядження воїна середньовічної Європи XIV століття;
- готувати матеріал для розкроювання, знімати мірки, розраховувати та будувати лекала;
- реконструювати деталі бойових обладунків та захисного спорядження воїна середньовічної Європи XIV століття.

### ***Вихованці мають набути досвід:***

- роботи з технологічним обладнанням та інструментарієм;
- обробки металу, шкіри, деревини;
- реконструкції обладунків та захисного спорядження воїна середньовічної Європи XIV століття;
- утилітарного фехтування.

**Основний рівень, перший рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Культура, побут, військова справа Київської Русі XIII століття	15	-	15
3.	Реконструкція одягу городян Київської Русі XIII століття	10	30	40
4.	Реконструкція захисного спорядження воїнів Київської Русі XIII століття	9	50	59
5.	Загальна фізична підготовка, історичне фехтування	2	58	60
6.	Основи топографії та спортивного туризму	2	4	6
7.	Масові заходи, екскурсії	-	30	30
8.	Підсумок	-	3	3
<b>Разом</b>		<b>41</b>	<b>175</b>	<b>216</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Дотримання правил техніки безпеки. Організаційні питання.

**2. Культура, побут, військова справа Київської Русі XIII століття (15 год.)**

Загальна характеристика соціокультурної ситуації Київської Русі XIII століття. Культура і побут Київської Русі. Економічний стан князівств. Причини та наслідки роздробленості.

Військово - інженерна справа. Військове мистецтво.

Роль і місце Київської Русі в історії середньовічної Європи.

Вивчення архівних матеріалів.

### **3. Реконструкція одягу городян Київської Русі XIII століття (40 год.)**

*Теоретична частина.* Диференціація східнослов'янського суспільства. Одяг населення Київської Русі XIII століття, його типи. Символіка вишивки. Іконографічні скарби Київської Русі XIII століття.

Вибір моделі для реконструкції. Індивідуальний план.

*Практична частина.* виготовлення одягу городян Київської Русі XIII століття.

Підготовка матеріалу для розкрою – декатування, фарбування (за необхідністю). Зняття мірок. Розрахунок та побудова лекал. виготовлення конструкцій виробів: свита, сорочка, головний убір, комір, зарукави (для дівчат) та рукавиці (для хлопців) методом муляжного моделювання. Розкроювання та пошиття. Оздоблювання.

Виготовлення взуття городян Київської Русі XIII століття: розрахунок та побудова лекал, пошиття.

### **4. Реконструкція захисного спорядження воїнів Київської Русі XIII століття (59 год.)**

*Теоретична частина.* Основні відомості про матеріали для реконструкції захисного спорядження воїнів Київської Русі XIII століття. Способи та технологія виготовлення військового спорядження воїнів. Різновиди шоломів та технологія їх виготовлення. Пластинчаті види обладунків.

*Практична частина.* Виготовлення захисного спорядження воїна середньовічної Київської Русі XIII століття.

Виготовлення захисних пристосувань для верхніх та нижніх кінцівок воїна.

Реконструкція рукавиці: розмітка, вирізування, обточування, розмітка отворів, свердління, зняття фасок, відковування, накручування дроту, збирання сталеві частини, пришивання сталеві частини до рукавиці.

Реконструкція захисту руки (наруча): розмітка, вирізування, обточування, розмітка отворів, свердління, зняття фасок, відковування, накручування дроту, збирання сталеві частини, кріплення сталеві частини до основи з кожи.

Виготовлення стьобаних видів захисту на корпус: замірювання, створення викрійки, викроювання, пошиття.

Виготовлення кольчуги: накручування дроту, накушування кілець, плетіння.

Виготовлення пластинчатого обладунку.

Виготовлення шолома: створення викрійки, вирізування, обточування, розмітка отворів, керніння, свердління, зняття фасок, відковування, збирання, виготовлення та встановлення кріплення.

Виготовлення підшоломника: викроювання та пошиття, монтаж на шолом. Виготовлення пристосувань для захисту шиї (бармиця): накручування дроту, накушування кілець, плетіння, монтаж на шолом.

Виготовлення щита: вирізування заготовок з фанери, склеювання, доведення форми, обклеювання тканиною, вирізування, згинання та монтаж оковування, виготовлення та монтаж кріплення, фарбування.

## **5. Загальна фізична підготовка, історичне фехтування (60 год.)**

*Теоретична частина.* Формування здорового способу життя та запобігання негативним звичкам. Основи військової тактики та стратегії XIII століття.

Теорія боїв згорнутим та розгорнутим строєм. Теоретичні аспекти рольових ігор на розвиток військової тактики та стратегії.

*Практична частина.* Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, гнучкість, координацію, маневреність, спритність, витривалість; розвиток м'язів плечового поясу. Історичні техніки використання середньовічної зброї (меч, щит, сокира, алебарда). Утилітарне фехтування. Тренування в обладунках: двобої, групові бої. Рольові ігри на розвиток командної тактики та стратегії. Моделювання елементів боїв згорнутим і розгорнутим строєм.

## **6. Основи топографії та спортивного туризму (6 год.)**

*Теоретична частина.* Основи топографії та орієнтування на місцевості.

*Практична частина.* Ознайомлення із засобами вимірювання місцевості і відображення її на папері. Визначення свого місцезнаходження відносно положення топографічних і тактичних об'єктів на місцевості, сторін горизонту, рельєфу і місцевих предметів, розміщення своїх військ і військ противника. Вправи на орієнтування.

## **7. Масові заходи, екскурсії (30 год.)**

Участь у турнірах з історичного фехтування, фестивалів історичної реконструкції та рольового моделювання. Відвідування краєзнавчих та історичних музеїв, тематичних виставок.

## **8. Підсумок (3 год.)**

Підбиття підсумків.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- культуру, побут, військову справу Київської Русі XIII століття;
- символіку вишивки;
- іконографічні скарби Київської Русі XIII століття;

- теорії боїв згорнутим та розгорнутим строєм;
- основи топографії та орієнтування на місцевості;
- основні відомості про матеріали для реконструкції бойового обладунку та захисного спорядження воїнів Київської Русі XIII століття;
- типи костюмів та захисного спорядження XIII століття;
- правила техніки безпеки.

***Вихованці мають вміти та застосовувати:***

- реконструювати обладунки та захисне спорядження воїна Київської Русі XIII століття;
- історичні техніки використання середньовічної зброї XIII століття;
- різноманітні засоби вимірювання місцевості.

***Вихованці мають набути досвід:***

- роботи з технологічним обладнанням та інструментарієм;
- реконструкції обладунку та захисного спорядження воїна Київської Русі XIII століття;
- утилітарного фехтування історичною зброєю XIII століття;
- орієнтування на місцевості.

**Основний рівень, другий рік навчання  
НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Культура, побут, військова справа середньовічної Європи XV століття	15	-	15
3.	Реконструкція одягу городян середньовічної Європи XV століття	10	30	40
4.	Реконструкція бойових	9	50	59

	обладунків та захисного спорядження воїнів середньовічної Європи XV століття			
5.	Загальна фізична підготовка, історичне фехтування	2	58	60
6.	Туристична підготовка та перша медична допомога	2	4	6
7.	Масові заходи, екскурсії	-	30	30
8.	Підсумок	-	3	3
<b>Разом</b>		<b>41</b>	<b>175</b>	<b>216</b>

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи клубу на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Дотримання правил техніки безпеки. Організаційні питання.

### **2. Культура, побут, військова справа середньовічної Європи XV століття (15 год.)**

Економічний розвиток країн Європи XV століття. Соціокультурний феномен Середньовіччя. Побут. Мистецтво як форма суспільної свідомості. Особливості розвитку лицарського обладунку. Середньовічні армії Європи, зброя та військове спорядження. Технічні нововведення та винаходи.

Вивчення архівних матеріалів та історичних довідок.

### **3. Реконструкція одягу городян середньовічної Європи XV століття (40 год.)**

*Теоретична частина.* Розвиток конструювання та моделювання одягу в середньовічній Європі XV століття. Одяг городянина. Стилізація костюму.

Основні відомості про матеріали для реконструкції одягу середньовічної Європи XV століття.

Моделювання за допомогою прямолінійного крою. Методика зняття мірок для індивідуального пошиття одягу та взуття. Побудова викрійки.

*Практична частина.* Виготовлення одягу городянина середньовічної Європи XV століття.

Підготовка матеріалу для розкроювання – декатування, фарбування (за необхідністю). Зняття мірок. Розрахунок та побудова лекал методом прямолінійного крою. Фарбування та оздоблювання. Розкроювання та пошиття пурпуену, бургундської сукні, кіртлу, дублету, шосс, упелянди.

Виготовлення взуття городянина середньовічної Європи XV століття: замірювання, викроювання, пробивання отворів у шкірі, пошиття.

#### **4. Реконструкція бойових обладунків та захисного спорядження воїнів середньовічної Європи XV століття (59 год.)**

*Теоретична частина.* Види бойових обладунків. Особливості та членування лицарського обладунку середньовічної Європи XV століття. Конструктивні методи та засоби реформування лицарського обладунку. Створення каталогів середньовічної зброї та обладунків.

*Практична частина.* Виготовлення бойових обладунків та захисного спорядження воїна середньовічної Європи XV століття.

Виготовлення стьобаних видів захисту: замірювання, створення викрійки, викроювання, пошиття.

Виготовлення латних рукавиць, латних рук, латних ніг за зазначений період.

Виготовлення кольчуги: накручування дроту, накушування кілець, плетіння.

Виготовлення захисту корпусу: бригантина та/або вісбі.

Виготовлення шолома: створення викрійки, вирізання, обточування, розмітка отворів, керніння, свердління, зняття фасок, відковування, збирання, виготовлення та встановлення кріплення.



Виготовлення підшоломника: викроювання та пошиття, монтаж на шолом. Виготовлення пристосувань для захисту шиї: накручування дроту, накушування кілець, плетіння, монтаж на шолом.

Виготовлення щита: вирізування заготовок з фанери, склеювання, доведення форми, обклеювання тканиною, вирізування, згинання та монтаж оковування, виготовлення та монтаж кріплення, фарбування.

## **5. Загальна фізична підготовка, вправи з історичного фехтування (60 год.)**

*Теоретична частина.* Формування здорового способу життя та запобігання негативним звичкам. Основи військової тактики та стратегії XV століття.

*Практична частина.* Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, гнучкість, координацію, маневреність, спритність, витривалість; розвиток м'язів плечового поясу. Рольові ігри на розвиток командної тактики та стратегії. Удосконалення історичних технік використання середньовічної зброї. Сценічне фехтування. Навчально – тренувальні бої.

## **6. Туристична підготовка та перша медична допомога (6 год.)**

*Практична частина.* Туристський побут, організація харчування в поході. Правила санітарії та гігієни. Особиста гігієна туриста. Прийоми самоконтролю.

*Теоретична частина.* Складання списку необхідних продуктів та меню для одно-, дво- та багатоденної подорожей. Тренувальний туристський похід. Відпрацювання прийомів самоконтролю фізичного стану.

## **7. Масові заходи, екскурсії (30 год.)**

Участь у турнірах з історичного фехтування, фестивалях історичної реконструкції та рольового моделювання. Відвідування історичних та краєзнавчих музеїв, тематичних виставок.

## 8. Підсумок (3 год)

Клубний турнір.

### ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

#### ***Вихованці мають знати і розуміти:***

- культуру, побут, військове спорядження середньовічної Європи XV століття;
- особливості розвитку лицарського обладунку;
- види захисних лицарських обладунків та технологію їх виготовлення;
- правила техніки безпеки.

#### ***Вихованці мають вміти та застосовувати:***

- виготовляти бойові обладунки та захисне спорядження воїна середньовічної Європи XV століття;
- конструктивні методики реформування лицарських обладунків;
- прийоми безпечного володіння історичною зброєю.

#### ***Вихованці мають набути досвід:***

- виготовлення лицарських бойових обладунків та захисного спорядження;
- історичного фехтування;
- роботи з технологічним обладнанням та інструментарієм.

**Вищий рівень, перший рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Культура, побут, військова справа середньовічної Київської Русі XIV століття	17	-	17
3.	Реконструкція елементів одягу городян середньовічної Київської Русі XIV століття	10	50	60
4.	Реконструкція бойових обладунків воїнів середньовічної Київської Русі XIV століття	10	68	78
5.	Загальна фізична підготовка, історичне фехтування	6	74	80
6.	Туристична підготовка	6	6	12
7.	Масові заходи, екскурсії	-	68	68
8.	Підсумок	-	6	6
<b>Разом</b>		<b>52</b>	<b>272</b>	<b>324</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи клубу на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Дотримання правил техніки безпеки. Організаційні питання.

**2. Культура, побут, військова справа середньовічної Київської Русі XIV століття (17 год.)**

Суспільно-політичний розвиток середньовічної Київської Русі XIV століття. Культурний розвиток. Історичні шляхи розвитку основних регіонів. Вплив монголо – татарського іґа на становлення і подальший розвиток Київської Русі. Автентичні страви XIV століття. Слов'янське військо. Військові традиції та військо-фізичної підготовки. Військово-інженерна справа. Вивчення архівних матеріалів.

### **3. Реконструкція елементів одягу городян середньовічної Київської Русі XIV століття (60 год.)**

*Теоретична частина.* Естетичний ідеал краси та особливості давньоруського костюму. Тканина, колір, орнамент. Чоловічі та жіночі костюми. Костюм і цивілізаційні процеси.

Вибір моделі для реконструкції. Індивідуальний план реконструювання.

*Практична частина.* виготовлення одягу городян Київської Русі XIV століття.

Підготовка матеріалу для розкроювання – декатування, фарбування (за необхідністю). Зняття мірок. Розрахунок та побудова лекал. виготовлення конструкцій виробів: кафтан, ногавиці, головні убори, коміри та зарукави (для дівчат) та рукавиці (для хлопців) методом муляжного моделювання. Розкроювання та пошиття. Оздоблювання.

виготовлення взуття городянина (городянки) середньовічної Київської Русі XIV століття: розрахунок та побудова лекал, пошиття.

### **4. Реконструкція бойових обладунків та захисного спорядження воїнів середньовічної Київської Русі XIV століття (78 год)**

*Теоретична частина.* Еволюція обладунків і захисного спорядження XIV століття. Способи реконструкції захисних обладунків. Технологія виготовлення. Матеріали. Різновиди шоломів, технологія їх виготовлення.

*Практична частина.* виготовлення обладунку та захисного спорядження воїна середньовічної Київської Русі XIV століття.

Виготовлення захисних пристосувань для верхніх та нижніх кінцівок воїна: розмітка, вирізування, обточування, розмітка отворів, свердління, зняття фасок, відковування, накручування дроту, збирання сталеві частини.

Виготовлення стьобаних видів захисту корпусу (стьобаний кафтан): замірювання, створення викрійки, викроювання, пошиття.

Виготовлення кольчуги: накручування дроту, накушування кілець, плетіння.

Виготовлення пластинчатого обладунку: довмонт.

Виготовлення шолома: створення викрійки, вирізування, обточування, розмітка отворів, керніння, свердління, зняття фасок, відковування, збирання, виготовлення та встановлення кріплення.

Виготовлення підшоломника: викроювання та пошиття, монтаж на шолом.

Виготовлення пристосувань для захисту шиї (бармиця): накручування, дроту, накушування кілець, плетіння, монтаж на шолом.

Виготовлення щита: вирізування заготовок з фанери, склеювання, доведення форми, обклеювання тканиною, вирізування, згинання та монтаж оковування, виготовлення та монтаж кріплення, фарбування.

## **5. Загальна фізична підготовка, історичне фехтування (80 год.)**

*Теоретична частина.* Формування здорового способу життя та запобігання негативним звичкам. Основи військової тактики та стратегії XIV століття.

*Практична частина.* Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, гнучкість, координацію, маневреність, спритність, витривалість; розвиток м'язів плечового поясу. Фізична культура праукраїнців XIV століття. Навчально – тренувальні бої. Бугуртні бої.

## **6. Туристична підготовка (12 год.)**

*Теоретична частина.* Новинки туристичного спорядження. Туристичне краєзнавство України.

*Практична частина. Тренувальний туристичний похід.*

## **7. Масові заходи, екскурсії (68 год.)**

Участь у турнірах з історичного фехтування, фестивалях історичної реконструкції та рольового моделювання. Відвідування історичних краєзнавчих музеїв, тематичних виставок.

## **8. Підсумок (6 год)**

Клубний турнір.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Вихованці мають знати і розуміти:***

- суспільно-політичний розвиток Київської Русі XIV століття;
- військову організацію феодално-вотчинної Русі XIV століття;
- особливості давньоруського костюму XIV століття;
- еволюцію обладунків та захисного спорядження давньоруського воїна;
- способи та технологію реконструкції давньоруського костюму городянина, обладунків та захисного спорядження воїна;
- правила техніки безпеки.

***Вихованці мають вміти та застосовувати:***

- виготовляти одяг городянина середньовічної Київської Русі XIV століття;
- виготовляти бойові обладунки та захисне спорядження воїна середньовічної Київської Русі XIV століття;
- створювати каталоги бойових обладунків та захисного спорядження;
- прийоми безпечного володіння історичною зброєю.

***Вихованці мають набути досвід:***

- виготовлення одягу городян, обладунку та захисного спорядження воїна середньовічної Київської Русі XIV століття;
- історичного фехтування;
- роботи з технологічним обладнанням та інструментарієм.

**Вищий рівень, другий рік навчання  
НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	3	-	3
2.	Культура, побут, військова справа середньовічної Європи XVI століття.	24	-	24
3.	Реконструкція одягу городян середньовічної Європи XVI століття.	10	56	66
4.	Реконструкція бойових обладунків та захисного спорядження воїнів середньовічної Європи XVI століття	10	65	75
5.	Загальна фізична підготовка, історичне фехтування	10	56	66
6.	Туристична підготовка	6	8	14
7.	Масові заходи, екскурсії	-	70	70
8.	Підсумок	-	6	6
Разом		<b>63</b>	<b>261</b>	<b>324</b>

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **1. Вступ (3 год.)**

Ознайомлення з планом роботи клубу на навчальний рік. Правила поведінки в колективі. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Дотримання правил техніки безпеки. Організаційні питання.

### **2. Культура, побут, військова справа середньовічної Європи XVI століття (24 год.)**

Особливості розвитку культури XVI століття. Політична ситуація в Європі. Повсякденне життя Західної Європи XVI століття. Зображувальне мистецтво. Епоха Реформації та Відродження в Європі. Культура Іспанії. Міжнародні відносини в Європі XVI століття. Народження, озброєння та устрій армії. Військовий історичний костюм XVI століття. Вивчення архівних матеріалів та історичних довідок.

### **3. Реконструкція одягу городян середньовічної Європи XVI століття (66 год.)**

*Теоретична частина.* Розвиток конструювання та моделювання одягу Європи в XVI столітті. Загальна характеристика та еволюція західноєвропейського костюму. Оздоблення. Кольорова гама. Мода епохи Реформації. Одяг італійського та іспанського Відродження.

Матеріали для реконструювання середньовічного костюму XVI століття.

Ознайомлення та вивчення методів виготовлення моделей одягу, що характерні для XVI століття. Типи взуття.

Вивчення архівних матеріалів та історичних довідок.

*Практична частина.* Виготовлення одягу городянина середньовічної Європи XVI століття.

Підготовка матеріалу для розкроювання – декатування, фарбування (за необхідністю). Зняття мірок. Розрахунок та побудова лекал. Виготовлення



конструкцій виробів методом муляжного моделювання. Пошиття. Оздоблювання.

Виготовлення взуття городянина: замірювання, створення викрійки, викроювання, пробивання отворів у шкірі, пошиття.

#### **4. Реконструкція бойових обладунків та захисного спорядження воїнів середньовічної Європи XVI століття (75 год.)**

*Теоретична частина.* Еволюція бойових обладунків XVI століття, їх призначення та ефективність. Центри виробництва обладунків. Стель обладунків. Прикраси. Символіка. Спеціальні обладунки. Вивчення архівних матеріалів та історичних довідок. Створення каталогу середньовічної зброї та бойових обладунків.

*Практична частина.* Виготовлення бойових обладунків та захисного спорядження воїнів середньовічної Європи XVI століття.

Виготовлення стьобаних видів захисту: замірювання, створення викрійки, викроювання, пошиття.

Виготовлення латних рукавиць, латних рук, латних ніг характерних для XVI століття.

Виготовлення захисту корпусу на заданий період: кіраса.

Виготовлення шолома: створення викрійки, вирізування, обточування, розмітка отворів, керніння, свердління, зняття фасок, відковування, збирання, виготовлення та встановлення кріплення.

Виготовлення підшоломника: викроювання та пошиття, монтаж на шолом. Виготовлення захисту шиї: горжет.

#### **5. Загальна фізична підготовка, та вправи з історичного фехтування (66 год.)**

*Теоретична частина.* Формування здорового способу життя та запобігання негативним звичкам. Основи військової тактики та стратегії XVI століття. Теорія напрямку спорт-меч, як підрозділу історичного фехтування.

*Практична частина.* Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні фізичні вправи на швидкість, гнучкість, координацію, маневреність, спритність, витривалість; розвиток м'язів плечового поясу. Навчально – тренувальні бої. Бугуртні бої. Тренування в спорядженні напрямку – спорт - меч.

#### **6. Туристична підготовка (14 год.)**

*Теоретична частина.* Розвиток історико – культурного туризму в Україні. Історико – культурні регіони. Традиції українського туризму.

*Практична частина.* Відвідування історичних пам'яток пов'язаних з історією та історичною спадщиною рідного краю.

#### **7. Масові заходи, екскурсії (70 год.)**

Участь в іграх, турнірах, фестивалях, зборах з історичної реконструкції та рольового моделювання. Відвідування історичних та краєзнавчих музеїв, тематичних виставок.

#### **8. Підсумок (6 год.)**

Клубний турнір.

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати і розуміти:*

- особливості розвитку культури XVI століття;
- історію виникнення армії та озброєння;
- історію розвитку конструювання та моделювання одягу Європи XVI століття;
- еволюцію бойових обладунків XVI століття, їх призначення та ефективність;
- правила техніки безпеки.

***Вихованці мають вміти та застосовувати:***

- виготовляти одяг городянина Європи XVI століття;
- виготовляти бойові обладунки та захисне спорядження воїна Європи XVI століття;
- створювати каталоги бойових обладунків та захисного спорядження;
- прийоми безпечного володіння історичною зброєю.

***Вихованці мають набути досвід:***

- виготовлення одягу городян, обладунку та захисного спорядження воїна середньовічної Київської Русі XIV століття;
- історичного фехтування;
- роботи з технологічним обладнанням та інструментарієм.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ**

Обладнання, інструменти та матеріали	Кількість
<b>Технологічне обладнання :</b>	
Ковадло	1 шт
Лещата	1 шт
<b>Електроінструменти:</b>	
електрична дрель	2 шт
електричні ножиці по металу	1 шт
Точило	2 шт
<b>Інструменти:</b>	
Лінійки	10 шт
Кернери	5 шт
Молотки	10 шт
Плоскогубці	10 шт
Зубила	10 шт
дерев'яні колоди	3 шт
<b>Засоби індивідуального захисту:</b>	

Рукавиці	20 шт
захисні окуляри	15 шт
Навушники	15 шт
<b>Туристичне спорядження</b>	
Намети	15 шт
Спальники	50 шт
Котли	5 шт

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. - М.:Просвещение, 1990.— 287 с.
2. Блэр Клод, Рыцарские доспехи Европы. Универсальный обзор музейных коллекций/Пер. с англ. Е.В. Ламановой. – М.:ЗАО Центрполиграф, 2006. – 252 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
4. Келли Френсис, Швабе Рэндольф, История костюмов и доспехов. От крестоносцев до придворных щеголей/Пер. с англ. Т.Е. Любовской. – М.:ЗАО Центрполиграф, 2007. – 215 с.
5. Кирпичников А. Н. Военное дело на Руси в XIII—XV вв. — Л.: Наука, 1973. 104 с.
6. Кирпичников А. Н. Раннесредневековые золочёные шлемы. Новые находки и наблюдения. — Спб.: ИПК «Вести», 2009. — 68 с.
7. Коробейников Н.К., Михив А.А., Николенко И.Г., Физическое воспитание.- Москва , 1984.-(с.316).
8. Котриця М.Ю. “Туристичний похід вихідного дня”.
9. Основы безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи. Под ред Айзмана Р.И, Кривощекова С.Г, Омельченко И.В. 2-е изд., испр. и доп. — Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. — 396 с.

10. Толочко П. П. «Київська Русь» (серія «Україна крізь віки», том 4),  
спільно з А. П. Толочко (1998).
11. Толочко П. П., "Киев и Киевская земля в период феодальной  
раздробленности XII-XIII вв." (1982).
12. Толочко П. П., Древний Киев. Київ: Наукова думка, 1983, 326 с.
13. Толочко П. П., Котляр М.Ф. Даниил Галицкий. Киев: Наукова думка,  
1979, 186 с.
14. Толочко П. П., Кузьмин А. Г. Начальные этапы древнерусского  
летописания. Москва: Издательство Московского университета, 1977,  
406 с.
15. Фізична культура: Практич. посібник/Б. И. Загорський, И. П. Залетаев,  
Ю. П. Міхур. М.: Вища шк., 1989.
16. Фізкультура и спорт. Малая енциклопедія.-Москва,1982.-(ст.340-346).
17. Хабургаев Г. А. Этнонимия «Повести временных лет» в связи с  
задачами реконструкции восточнославянского глоттогенеза. М., 1979.
18. Шайкин А. А. «Се повести времяньных лет...» От Кия до Мономаха.  
М., 1989.
19. Эварт Окшотт, Рыцарь и его доспехи. Латное облачение и  
вооружение/Пер. с англ. А.Н. Анваера. – М.:ЗАО Центрполиграф, 2007.  
– 187 с.
20. Кирпичников А. Н. Куликовская битва. — М.: Наука, 1980. 124 с.