

Приложение 7.

Учебно-методические пособия, разработанные в рамках инновационной деятельности.

1. Разработано и издано учебно-методическое пособие «Уроки казачьей нагайки».



355.323.22:796.85(470.6)(075)

68.436.1я79

К26

Карпухин, А. П.

К24 Уроки казачьей нагайки: учебно-методическое пособие по обучению технике владения казачьей нагайкой / А.П.Карпухин. – Краснодар, 2016. – ... с., ил.

ISBN 978-5-9904991-5-7

В учебно-методическом пособии автор предлагает методику обучения технике владения казачьей нагайкой, основанную на опыте преподавания в казачьих группах и классах образовательных учреждений Кубани. Пособие предназначено для учащихся классов, объединений, кадетских корпусов казачьей направленности, студентов ВУЗов, тренеров, инструкторов, а также для самостоятельно занимающихся активными видами физической подготовки.

УДК 355.323.22:798.25(470.6)(075)

ББК 68.436.1я79

© Карпухин А. П., 2016

В работе не рассматриваются подобно вопросы историографии, терминологии, классификации нагаек, приводится в основном методика практического обучения.

Пособие изложено на 240 страницах, имеются: предисловие, введение, заключение, приложения. Весь практический материал пособия сопровождается подробными пояснениями, схемами, фотоматериалами.

На учебно-методическое пособие уже получены положительные отзывы председателя совета стариков Кубанского казачьего войска казачьего полковника Н.В. Рябцева, председателя совета стариков Екатеринодарского отдела ККВ есаула, профессора В.Б. Донского, кандидата педагогических наук, доцента С.Г. Александрова.

Для более полного представления о том, что представляет собой учебно-методическое пособие, приведем перечень уроков.

Введение.

Блок 1. Общие знания о нагайке и ее устройстве

Урок 1. Нагайка в казачьей традиции

Урок 2. Что такое нагайка и ее разновидности

Урок 3. Уставная нагайка и ее устройство

Урок 4. Подбор нагайки «по руке» и уход за ней

Блок 2. Наиграйся с нагайкой

Урок 5. Беговая разминка с нагайкой

Урок 6. Разминка-гимнастика с нагайкой

Урок 7. Танцевальная разминка с нагайкой

Блок 3. Учись владеть нагайкой. Базовые подготовительные движения и принципы

Урок 8. Ношение нагайки. Хваты нагайки. Приветствие нагайкой.

Урок 9. Основные стойки

Урок 10. Выработка чувства дистанции с нагайкой

Урок 11. Выработка чувства «внешнего» и «внутреннего» пространства с нагайкой

Урок 12. Основные перемещения с нагайкой

Урок 13. Изучение навыка последовательного включения всех звеньев тела для наработки силы удара нагайкой

Блок 4. Основные технические действия нагайкой

Урок 14. Удары плетью нагайки: характеристика и классификация

Урок 15. Траектории ударов плетью нагайки и зоны поражения

Урок 16. Освоение прямого удара плетью нагайки

Урок 17. Освоение удара шлепка плетью нагайки

Урок 18. Освоение удара с оттягом плетью нагайки

Урок 19. Удары тычки рукояткой нагайки

Урок 20. Уходы и уклоны корпусом от ударов нагайкой

Урок 21. Блоки и отбивы нагайкой

Урок 22. Комплексы технических действий с нагайкой

Блок 5. Игры и методы совершенствования технике владения нагайкой

Урок 23. Игры с нагайкой для развития точности

Урок 24. Удары нагайкой по разным предметам

Урок 25. Удары и действия нагайкой верхом на «коне»

Урок 26. Удары нагайкой с помощью ног

Урок 27. Самооборона с использованием нагайки

Урок 28. Учебные поединки с нагайкой

Урок 29. «Крутки» нагайки как гимнастика

Урок 30. Танец и пение как методы тренировки с нагайкой

Блок 6. «Магия» нагайки

Заключение Приложения.

В каждом уроке выдержана определенная структура изложения учебного материала, включающую следующие элементы:

1. Цель и задачи урока.

2. Содержание урока, которое, по необходимости включает в себя три элемента:

➤ необходимые знания по уроку (рассказ и демонстрация);

➤ подробное описание техники выполнения элементов, там, где это необходимо;

➤ практические задания (упражнения) для освоения умений и навыков.

3. Методические указания к упражнениям (при необходимости), а также методические рекомендации организационного и содержательного характера (части занятия, время на освоение и т.д.).

4. Средства и способы контроля овладения знаниями, умениями и навыками по уроку.

Таким образом, считаем учебно-методическое по обучению технике владения казачьей нагайкой необходимым и своевременным для методического обеспечения физического воспитания подрастающего поколения казаков, и целесообразным для использования в образовательных учреждениях казачьей направленности.

2. Разработано учебно-методическое пособие «Традиционный казачий тренажер «Куколка».



Содержание

Предисловие

Введение

1. Предназначение Куколки в казачьей традиции
2. Изготовление Куколки
3. Методические рекомендации при тренировке с Куколкой
4. Одиночные упражнения с Куколкой первый этап
 - 4.1. Стойка и хваты Куколки
 - 4.2. Подбросы Куколки
 - 4.3. Вращения Куколки
 - 4.4. Прокаты и подхваты Куколки
 - 4.5. Отбивы и подбросы Куколки
 - 4.6. Перебросы и удары Куколкой
 - 4.7. Подбивы Куколки ногами
 - 4.8. Балансировка на Куколке
 - 4.9. Типовой комплекс упражнений с Куколкой
 - 4.10. Выполнение упражнений в движениях и в скрутах

- 5. Парные и игровые упражнения с Куколкой
 - 6. Обзор упражнений с Куколкой - второй этап
- Заключение
- Приложение
- Об авторе

Введение

«Куколкой» называется определённого размера брёвнышко. Его размеры зависят от возраста и физической силы занимающегося. Куколка - часть станичной жизни. Раньше не было тренажеров, кукол для детей тоже, их изготавливали из подручного материала. «Нянчили», играли с бревнышком, имитируя движения взрослых, подражая природе, отсюда и название «куколка», «лялюха». Куколка (далее – будем использовать этот термин) предназначалась для тренировки молодых хлопцев в казачьей воинской традиции.

Интересна версия происхождения игр и упражнений с куколкой, предложенная Г.Э. Адамовичем, где куколка рассматривается как игрушка для подрастающих девочек-казачек, будущих матерей, и связанных с ней ритуальных действий.

Литературных источников об использовании куколки найти не удалось, но в устном варианте реконструкторы и носители казачьей традиции говорят о ней как неотъемлемом атрибуте казачьей воинской традиции и казачьего спаса.

Автору традицию показал Суворов Денис Игоревич, донской казак.

В учебно-методическом пособии рассматривается базовый комплекс упражнений с Куколкой, доступный для освоения казачатами с малых лет. Дальнейшее совершенствование и усложнение техники приведено в обзорном варианте и передается на специализированных семинарах.