Государственное казеннное общеобразовательное
учреждение Астраханской области
«Казачий кадетский корпус имени атамана И.А.Бирюкова»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании МО	Замдиректора по УР	Директор
Председатель МО Н.В. Фомина Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Н.С. Елисеева	А.В. Кнут Приказ №172 от 31.08.2026

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая рабочая
программа физкультурно-спортивной направленности

Основы Казачий бокс «Учкур»

Возраст учащийся: 10-17 лет
срок реализации на 2026-2027гг.

Составитель: Амирахов Р.С
педагог дополнительного образования
высшей квалификационный категории

г.Астрахань 2026г.

Оглавление

№	Наименование разделов программы	Стр.
	Оглавление	2
1	**Комплекс основных характеристик программы**	
1.1	Пояснительная записка	3-7
1.2	Учебно-тематический план	8-9
1.3	Содержание программы	10-11
1.4	Планируемые результаты	12
2	**Комплекс организационно-педагогических условий**	
2.1	Условия реализации программы	13
2.2	Формы контроля	14
2.3	Оценочный материалы	15-16
2.4	Методические материалы	17
2.5	Список литературы	18-19
2.6	Приложение. Календарный учебный график	20-23

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1Пояснительная записка

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству рукопашному бою,борбы ,казачий бокс учкур и реализуя их на базе кадетского корпуса. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция рукопашному бою,борбы и учкур на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Срок реализации программы: один год. Возраст обучающихся: от 10 до 17 лет. Рекомендуется проводить занятия 9 часа в неделю. Программа занятий по темам третьего года обучения усложняется и включает в себя к (поединок), упражнения на снарядах (грушах, лапах), подготовку к соревнованиям; тактику ведения поединка Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и учащихся.

Теоретической основой для разработки настоящей программы послужили:

- концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (М.И.Рожков, Л.В. Байбородова)
- концепция развивающего обучения (В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков)
- культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин)

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по рукопашному бою,борбы и учкур являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие

ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Режим занятий: 1-й год -2 раза в неделю по 1.5 ч.
2-й год -2 раза в неделю по 1.5 ч.
3-й год -2 раза в неделю по 1.5 ч.

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 10 до 17 лет.

Количество воспитанников в группах: от 15 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы - 1 года.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области рукопашному бою,борбы и учкур .
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю возникновения рукопашного боя,борбы и учкур ;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять техническое элементы для уровня 3-го разряда;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;

- правила закаливания;

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы базового техника;

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять элементы спортивного поединка;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на разряды (1 раза в год);

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-3 год обучения); « Истоки, Основы» (2-3 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2-3 год обучения); «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?» (3-й год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2-3 год обучения); «Творческий отчет объединения» (1-3 год обучения).

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;

Итог реализации программы:

Аттестация учащихся на от 3-го по юн.разряда до 1 –го взрослого разряда

I. Содержание программы

Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков:



Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся

веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ борьбы и бокса, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории рукопашного боя,борбы и учкур , знакомство с культурой России
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, , выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося рукопашного боя,борбы и учкур , именно поэтому в рукопашном бою,борбы и учкур выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Сажин А.В. «Методические рекомендации по рукопашному бою для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем борьбы и бокса в области физической культуры, искусства, философии.

В процессе обучения воспитанники проходят путь:

1. знание
2. умение
3. навык

Организация учебного процесса, задачи, учебно-тематический план по каждому году обучения и методическое обеспечение по обучающему блоку представлены в **Приложении 2**

Воспитательный блок

Секция по месту жительства – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе рукопашного боя, борьбы и учкур, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями**:**

- клубная работа
- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

Организация воспитательного процесса, система работы и методическое обеспечение к воспитательному блоку представлены в **Приложении 3**

Цель программы:

- Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы в секции рукопашного боя, борьбы и учкур.

Основные задачи программы:

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, рукопашный бой,борьба и учкур, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
3. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории рукопашного боя,борьба и учкур;
4. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;
5. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
6. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
7. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики рукопашного боя, борьба и учкур;
8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по рукопашному бою, борьба и учкур;
9. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.
10. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.
11. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.
12. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
13. Развитие и укрепление творческих и общественно-полезных связей с учреждениями города и области, России и за рубежом.

Примерный учебно-тематический план занятий

1-й год обучения (группы начальной подготовки для детей 10-17 лет).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение	5	5	5
2.	История возникновения и становления борьбы и бокс	21	15	6
3.	Общеразвивающие упражнения	35	10	25
4.	Стойки и положения в борьба , рукопашном бою и учкур.	30	10	20
5.	Техника атак	35	10	25
6.	Техника защиты	35	10	25
7.	Технический комплекс	35	10	25
8.	Установочное упражнение	35	10	25
9.	Поединок	35	10	25
10.	Упражнения на снарядах:	35	10	25
Итого:		306		

2-й год обучения (учебно-тренировочной группы для детей 10-17 лет).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	5	5
2.	Общеразвивающие упражнения	30	10	20
3.	Стойки и положения в борьбе , рукопашном бою и учкур	35	10	25
4.	Техника атак	30	10	20
5.	Техника защиты	35	10	25
6.	Технический комплекс	35	10	25
7.	Установочное упражнение	15	5	10
8.	Поединок	35	10	25
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	25	10	15
10.	Тактика	25	10	15
11.	Психологическая подготовка	11	5	6
12.	Подготовка к соревнованиям	20	10	10
Итого:		306		

3-й год обучения (группы углубленного совершенствования для детей 10-17 лет).

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	5	5
2.	Общеразвивающие упражнения	30	10	20

3.	Стойки и положения в Борьбе , рукопашном бою и учкур	35	10	25
4.	Техника атак	30	10	20
5.	Техника защиты	35	10	25
6.	Технический комплекс	35	10	25
7.	Установочное упражнение	15	5	10
8.	Пединок	35	10	25
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	25	10	15
10.	Тактика	25	10	15
11.	Психологическая подготовка	11	5	6
12.	Подготовка к соревнованиям	20	10	10
Итого:		306		

II. Содержание занятий

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса борьба,рукопашного боя и учкур. Этикет в борьба, рукопашного боя и учкур. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы, рукопашного боя и учкур.

ТЕОРИЯ: Сам термин Вольная борьба ,рукопашного боя и учкур (англ. Frettstyle wrestiing),Hand-hfnd combat,Occur вид спорта.

Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед,захватов ,бросков ,переворотов,подсечек , движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 5. Основные приемы *борьбы,рукопашный бой и учкур.*

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь (базовой техникой), ученик овладеет , Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Борьба является важнейшим аспектом обучения этого вида спорта. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Борьба не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

ТЕОРИЯ: Борьбы,рукопашного боя и учкур предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая атака имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Атака имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения атаку следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце атаку противники приветствует друг к другу.

Тема 6. Работа с партнерами, схватка .

Тема 7.Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 8. Тактика*)*

ТЕОРИЯ: Тактика борьбы,рукопашной бой и учкур – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике борьбы,рукопашного боя и учкур проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 9. Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Тема 10. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

III. Методическое обеспечение образовательной программы

Обучающий блок

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях бокса и борьбы. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника борьбы,рукопашного боя и учкур. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Социально - психологический блок.

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

Примерное содержание тренинговых занятий по методике Овчаровой Р.В.

№ занятия	Содержание занятий
1. «Знакомство»	Игра «Снежный ком»; Правила группы; мои положительные поступки; список моих претензий; Диагностика общительности; Мой стиль общения (д\з). Рефлексия.
2. «Я – отношения»	Шерринг; Игра «Комплимент» ; Игра «что важно для общения?»; Игра «Хочу в себе изменить». Рефлексия.
3. «Самоанализ»	Нетрадиционное приветствие; шерринг; игра «воздушный шар»; игра «горячий стул»; игра в парах «Я уверен в тебе»; рефлексия «самоанализ»
4. «Волшебные слова»	Шерринг ; игра «волшебные слова»; упражнение «Ладошка»; эксперимент «Диалема узника»; анализ событий «что изменилось в нас?» ; рефлексия «доброе слово»;
5. «Будущее рядом»	Игра- комплимент ; шерринг; диагностика общительности; психологический чемодан « что я возьму с собой»; самоанализ. Рефлексия.

Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: (удары руками), (блоки), (удары ногами), ки (ТТД в движении), (формальное упражнение), (поединок), (стойки), (передвижения), (самостраховка), (хореография), (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ бокс – это оружие, физическая культура, искусство и философия, осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Методическое обеспечение к воспитательному блоку:

Досуговая деятельность реализовывается через систему досуговых мероприятий. Она спонтанна, т.к. отражает изменчивость и неустойчивость интересов молодежи, скорее планируется (т.е. намечается система конкретных дел , чем программируется. Здесь важно помнить о следующем:

- нужно выдерживать «красную линию», она – грань меры, допустимая грань во всем: в секции необходимо создать и удержать демократический дух между воспитанниками и педагогами, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях, нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между ребятами и педагогами;
- это касается и информации любого толка (политики, истории, национальных проблем и т.п.), а именно ее содержания, «подтекста»;
- организация деятельности, связанной с риском для жизни, здоровья, психики ребят. В детско – подростковом досуге много «зон риска» (походы, игры порой не безобидны). «Красная линия» контролирует выбираемый «предел», его подсказывает личный опыт, интуиция, осторожность. Здесь важно все: мера досуговой деятельности, санитарно-гигиеническая сторона досуга, безопасность игр и реквизита, «политика» досуговых заблуждений детей и т.д.
- досуг в целом – дело коллективное, но союз единомышленников, т.е. «могучая кучка» являются вдохновителями, организаторами любого дела (мероприятия). «Могучая кучка» - это актив ребят или взрослых (родителей, друзей коллектива) или и то, и другое.
- в работе, сотрудничестве с детьми нельзя терять высоты (надо отслеживать качество дел, отношений, слов, помыслов), т.е. четко должна прослеживаться ценность дела, мероприятия для личностного развития и гражданского становления ребенка.
- Любой ребенок должен реализоваться, личная реализация общих ценностей – регулятор социального поведения; апатию, инфантилизм, инерцию у ребят рождают неудачи, а в досуге заложен резерв удач, здесь говорим о ситуации успешности для всех и для каждого; сам по себе качественный и разнообразный досуг одобряет, выпрямляет, реабилитирует ребят.

В основе воспитательного блока лежат:

- Игра – воображаемая или реальная деятельность, организуемая среди ребят для обучения, досуга, общения, развития. Позиция ребенка зависит от отводимой ему роли в игре, ее целей и может быть различной: от наблюдателя до организатора

- Мероприятие – относительно завершенная совместная деятельность в определенный фиксированный промежуток времени, организуемая педагогом с воспитательно-образовательной целью. Позиция ребенка, как и в игре, может быть разной.



Учитывая школьную нагрузку у ребят, основная доля досуговых мероприятий приходиться на субботний день, т.к. он самый свободный на неделе и у ребят, и у их родителей.

Главными движущими силами в секции являются детско-подростковый актив секции и родительский комитет.

Подбор кандидатур в актив и комитет имеет важное значение для формирования и развития коллектива, клубной атмосферы и деятельности, поэтому наблюдение, просьбы, беседы, поручения - это основные педагогические приемы на этапе формирования детско-подросткового актива и родительского комитета, совместное планирование и рефлексия прошедшего – на этапе развития и подведения итогов деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009. 2. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983. 3. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил. 4. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.

2.Рукопашный бой--Авилов Владимир –Рукопашный бой,

Кадочников А.А. Мой взгляд на рукопашный бой, Бондаренко В.В Казачий рукопашный бой,Спиридонов А динамика русского рукопашного боя и.т.д.

3.Учкур (Казачий бокс) Спиридонов В.-Русский рукопашный бой,С.Иванов-Катанский, Т.Касьянов-Теория и практика, Краснопольский С.С, Петрий А.М, Фомичева А.С,Горбылев А.,Данилов В. И.т.д