МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кафедра ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

                                                                                       Декан  факультету фізичного виховання

\_\_\_\_\_\_\_\_                             М.В. Маліков

    (підпис)          (ініціали та прізвище)

                                                                                       «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_     \_\_                     2016

**ТЕХНІКА І ТАКТИКА УКРАЇНСЬКОГО РУКОПАШУ «СПАС»**

 (назва навчальної дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Підготовки  магістр

                             (назва освітнього ступеня)

спеціальності   6.010201 «Фізичне виховання»

                                      (шифр, назва спеціальності)

освітня програма «Фізичне виховання і спорт»

                                          (назва)

**Укладач**

к. пед. наук., доц. Притула О.Л.

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухваленона засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Протокол № 1 від  “ ” серпня 2018 р.Завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.П. Конох(підпис)                  (ініціали, прізвище ) | Ухвалено науково-методичною радоюфакультету фізичного виховання  Протокол № 1 від  “ ”серпня 2018 р.Голова науково-методичної ради факультету фізичного виховання\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    \_К.В.Лукояновa         (підпис)                      (ініціали, прізвище ) |

2016 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань,спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,  | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма навчання** | **заочна форма навчання** |
| Кількість кредитів -  3 | Галузь знань01 «Освіта» | Вибіркова |
| Загальна кількість годин - 108 |  017 «Фізична культура і спорт»  Освітні програми:«Фізичне виховання»«Спорт» | **Рік підготовки:** |
| 1 -й | 1 -й |
| **Лекції** |
| Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 4 год  | Рівень вищої освіти:магістерський | 16 год. | 2 год. |
| **Практичні, семінарські** |
| 32 год. | 6 год. |
| **Індивідуальні зан.** |
| 10 год. |  год. |
| **Самостійна робота** |
| 50 год. | 5 год. |
| **Вид контролю**:екзамен |

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Техніка і тактика українського рукопашу «Спас» є:

-  забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки студентів у знанні техніки і тактики історичної бойової спадщини українців, слов’ян і народів світу;

-  розширення світогляду спеціалістів, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички управління процесом занять з українського рукопашу “Спас”, стимулює самопізнання;

-  надання студентам знання про техніку і тактику українського рукопашу «Спас» і їхню важливість у житті людини, навчальний матеріал курсу необхідно пов’язувати з історією України.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Техніка і тактика українського рукопашу «Спас» є:

-  забезпечення підвищення рівня педагогічної компетентності студентів;

-  формування у студентів наукового уявлення про сутність та структуру техніки і тактики українського рукопашу «Спас»;

-  надання уявлень про техніко-тактичну підготовку в українському рукопаші «Спас»;

-  надання професійної характеристики організації за видами підготовки;

-  навчання основам самостійної діяльності студентів.

За результатами вивчення курсу студент повинен

***знати:***

-  історію походження технічних і тактичних елементів українських і слов’янських бойових мистецтв;

-  походження і сутності техніки і тактики українського бойового мистецтва “Спас”;

-  системи формування, навчання і вдосконалення техніко-тактичних навиків і вмінь в українському рукопаші “Спас”;

-  методичні основи формування техніко-тактичної підготовки у “Спасі”;

-  методи дослідження і вивчення системного матеріалу з техніко-тактичної підготовки в бойових мистецтвах.

***вміти:***

-  розповісти історію походження технічних і тактичних елементів українських і слов’янських бойових мистецтв;

-  практично виконувати основні технічні елементи українського рукопашу “Спас”;

-  теоретично класифікувати техніко-тактичні елементи бойового мистецтва “Спас”;

-  теоретично і практично володіти методом доцільності використання техніко-тактичних елементів українського орукопашу “Спас”;

-  використовувати методи дослідження і вивчення системного матеріалу з техніко-тактичної підготовки у бойових мистецтвах.

**Міждисциплінарні зв’язки.** Курс ”Техніка і тактика українського рукопашу “Спас” є самостійною дисципліною і має безпосередній зв’язок з такими навчальними дисциплінами: “Історія фізичної культури”, “Анатомія”, “Фізіологія людини”, “Фізіологія спорту”. Вивчення курсу передує вивченню таких дисциплін, як “Історія і духовно-філософські основи “Спасу”, “Теорія і методика українського рукопашу “Спас”, “Народні ігри “Спасу, козацькі бойові танці і пісні”, “Організація і методика проведення змагань з українського рукопашу “Спас”, “Організація діяльності в українському рукопаші “Спас”, “Кінна підготовка. Основи виживання”, “Психофізичні і оздоровчі системи Спасу”.

**3. Програма навчальної дисципліни**

***Розділ 1.* Історико-теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки в українському рукопаші «Спас».**

**Тема 1. Історичні корені техніко-тактичної підготовки у бойовому мистецтві «Спас»**

Історичні джерела техніки і тактики національних бойових мистецтв. Сутність і базові параметри бойових мистецтв. Фактор природності у формуванні технічних і тактичних елементів у бойових мистецтвах. Основні принципи формування техніко-тактичних елементів у бойових мистецтвах, системність формування. Основні характеристики техніки і тактики словянських бойових мистецтв, козацьких систем ведення бою.

**Тема 2. Теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки у бойових мистецтвах**

Основні принципи формування системи техніко-тактичних навиків у бойових мистецтвах. Принцип доцільності. Принцип традиційності. Принцип запозичення і копіювання. Принцип творчості. Сутність поняття техніки і тактики у бойових мистецтвах. Зв'язок техніки і тактики у бойових мистецтвах. Системність і основні принципи і методи навчання техніки і тактики у бойових мистецтвах. Вікові особливості навчання техніки і тактики у бойових мистецтвах. Проблеми навчання техніки і тактики у бойових мистецтвах.

**Тема 3. Загальна характеристика техніко-тактичного арсеналу українського рукопашу “Спас”**

Стійки і переміщення. Удари руками. Удари ногами. Техніка боротьби. Захист: ухиляння, блокування, уходи, нирки. Кидкова техніка бойового мистецтва “Спас”, основні принципи. Больові і задушливі прийоми. Стрибкова техніка. Техніка бою в стійці. Техніка бою лежачи. Техніка бою проти одного супротивника. Техніка бою проти групи супротивників. Техніка бою проти озброєного супротивника і групи озброєних. Техніка бою зі зброєю. Техніка і тактика бою в різних природніх і неприродніх середовищах.

**Тема 4. Стійки і переміщення в українському рукопаші “Спас”**

Основна класифікація стійок і переміщень в українському рукопаші “Спас”. Основні і допоміжні стійки. Характеристика стійок і переміщень, основні принципи їх виконання. Методи навчання стійок і переміщень в українському рукопаші “Спас”. Раціональне тактичне використання стійок і переміщень в “Спасі”, їх місце в навчально-тренувальному процесі. Ведення рукопашу вдень, вночі, ввечері, використання часового фактору. Ведення рукопашу в міському середовищі, у сільській місцевості, психологічний фактор, правове підґрунтя, наставник.

***Розділ 2.*****Основи техніки і тактики українського рукопашу «Спас».**

**Тема 5. Техніка ударів в українському рукопаші “Спас”**

Основна класифікація ударів в українському рукопаші “Спас”, походження термінів. Удари руками, їх характеристика. Ударна техніка ногами, основна характеристика. Основні і спеціальні удари в бойовому мистецтві “Спас”. Характеристика і принципи ударів в “Спасі”. Принцип “вихлисту”, “вкляку”, “здвигу”. Удари головою, тулубом. Раціональне поєднання ударів в серії, основні принципи. Методи навчання ударної техніки “Спасу”. Контрольні тести перевірки якості ударів в бойовому мистецтві “Спас”.

**Тема 6. Техніка боротьби в українському рукопаші “Спас”**

Основна класифікація елементів боротьби в українському рукопаші “Спас”. Техніка і тактика захисту в “Спасі”. Захвати і звільнення від захватів. Кидкова техніка, класифікація кидків, принципи виконання. Боротьба в стійці. Боротьба лежачи, “шкварка”. Больові і задушливі прийоми “Спасу”, їх класифікація і принципи виконання. Принцип “важіля”, принцип “пари сил”, принцип “кола”. Боротьба проти групи супротивників. Методи навчання боротьби в “Спасі”, види борівських змагань і ігор. Контроль техніки боротьби в українському рукопаші “Спас”.

**Тема 7. Техніка і тактика ведення групового бою**

Способи ведення бою проти неозброєної групи супротивника. Ведення бою проти зброї. Ведення бою проти групи озброєних супротивників. Техніка і тактика ведення “мазкового” бою. Методи навчання техніки і тактики ведення групового бою. Традиція кулачного бою «лава-на-лаву». Техніка і тактика ведення рукопашу з використанням особливостей місцевості. Техніка і тактика рукопашу в лісі, в степу, в горах. Ведення рукопашу в водяному середовищі: річка, озеро, море.

**Тема 8. Техніка і тактика бою зі зброєю в українському рукопаші “Спас”**

Техніка ведення рукопашу з історично-традиційною козацькою зброєю: ножем, шаблею, палицею, нагайкою, булавою, ціпом, косою, серпом, пікою. Техніка ведення бою “двома озброєними руками”. Техніка рукопашу з сучасними видами зброї: пістолет, автомат, рушниця. Техніка ведення рукопашу прикладними побутовими засобами, основні принципи. Спеціальні види зброї в “Спасі”: 7 видів зброї. Методи і основні принципи навчання техніки і тактики бою зі зброєю в українському рукопаші “Спас”.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |
| --- | --- |
| Назви тематичних розділів і тем | Кількість годин |
| денна форма | заочна форма |
| усього | у тому числі | усього | у тому числі |
| л | с/п | лаб. | сам.роб. | л | с/п | лаб. | сам.роб. |
|   |   |   |   |   |   | інд. |   |   |   |   |   | інд. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |   | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |   |
|  |
| **Розділ 1. Історико-теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки в українському рукопаші «Спас»** |
| Тема 1.Історичні корені техніко-тактичної підготовки у бойовому мистецтві «Спас». | 12 | 2 | 4 |   | 6 |   | 2 |   |   |   | 2 |   |
| Тема 2. Теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки у бойових мистецтвах. | 12 | 2 | 4 |   | 6 |   | 2 |   | 2 |   |   |   |
| Тема 3. Загальна характеристика техніко-тактичного арсеналу українського рукопашу «Спас». | 12 | 2 | 4 |   | 6 |   | 2 | 2 |   |   |   |   |
| Тема 4. Стійки і переміщення в українському рукопаші «Спас».   | 12 | 2 | 4 |   | 6 |   |   |   |   |   |   |   |
| Разом за розділом 1 | 48 | 8 | 16 |   | 24 |   | 6 | 2 | 2 |   | 2 |   |
| **Розділ 2. Основи техніки і тактики українського рукопашу «Спас»** |
| Тема 5. Техніка ударів в українському рукопаші «Спас». | 14 | 2 | 4 |   | 8 |   | 2 |   | 2 |   |   |   |
| Тема 6.Техніка боротьби в українському рукопаші «Спас». | 22 | 2 | 4 |   | 6 | 10 |   |   |   |   |   |   |
| Тема 7.Техніка і тактика ведення групового бою. | 12 | 2 | 4 |   | 6 |   | 2 |   | 2 |   |   |   |
| Тема 8. Техніка і тактика бою зі зброєю в українському рукопаші «Спас». | 12 | 2 | 4 |   | 6 |   | 3 |   |   |   | 3 |   |
| Разом за розділом 2 | 60 | 8 | 16 |   | 26 | 10 |   |   | 4 |   | 3 |   |
| **Усього годин** | 108 | 16 | 32 |   | 50 | 10 |   | 2 | 6 |   | 5 |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5. Теми лекційних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Кількістьгодин |
| денне | заочне |
|   | Розділ 1. Історико-теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки в українському рукопаші «Спас» |   |   |
| 1 | Історичні корені техніко-тактичної підготовки у бойовому мистецтві «Спас» | 2 |   |
| 2 | Теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки у бойових мистецтвах | 2 |   |
| 3 | Загальна характеристика техніко-тактичного арсеналу українського рукопашу «Спас» | 2 | 2 |
| 4 | Стійки і переміщення в українському рукопаші «Спас» | 2 |   |
|   | Розділ 2. Основи техніки і тактики українського рукопашу «Спас» |   |   |
| 5 | Техніка ударів в українському рукопаші «Спас» | 2 |   |
| 6 | Техніка боротьби в українському рукопаші «Спас». | 2 |   |
| 7 | Техніка і тактика ведення групового бою. | 2 |   |
| 8 | Техніка і тактика бою зі зброєю в українському рукопаші «Спас». | 2 |   |
|   | Разом | 16 |   |

**6. Теми практичних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Кількістьгодин |
| денне | заочне |
|   | Розділ 1. Історико-теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки в українському рукопаші «Спас» |   |   |
| 1 | Історичні корені техніко-тактичної підготовки у бойовому мистецтві «Спас» | 4 |   |
| 2 | Теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки у бойових мистецтвах | 4 | 2 |
| 3 | Загальна характеристика техніко-тактичного арсеналу українського рукопашу «Спас» | 4 |   |
| 4 | Стійки і переміщення в українському рукопаші «Спас» | 4 |   |
|   | Розділ 2. Основи техніки і тактики українського рукопашу «Спас» |   |   |
| 5 | Техніка ударів в українському рукопаші «Спас» | 4 | 2 |
| 6 | Техніка боротьби в українському рукопаші «Спас». | 4 |   |
| 7 | Техніка і тактика ведення групового бою. | 4 | 2 |
| 8 | Техніка і тактика бою зі зброєю в українському рукопаші «Спас». | 4 |   |
|   | Разом | 32 | 6 |

**7. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Кількістьгодин |
| денне | заочне |
|   | Розділ 1. Історико-теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки в українському рукопаші «Спас» |   |   |
| 1 | Історичні корені техніко-тактичної підготовки у бойовому мистецтві «Спас» | 6 | 2 |
| 2 | Теоретичні засади формування техніко-тактичної підготовки у бойових мистецтвах | 6 |   |
| 3 | Загальна характеристика техніко-тактичного арсеналу українського рукопашу «Спас» | 6 |   |
| 4 | Стійки і переміщення в українському рукопаші «Спас» | 6 |   |
|   | Розділ 2. Основи техніки і тактики українського рукопашу «Спас» |   |   |
| 5 | Техніка ударів в українському рукопаші «Спас» | 8 |   |
| 6 | Техніка боротьби в українському рукопаші «Спас». | 6 |   |
| 7 | Техніка і тактика ведення групового бою. | 6 |   |
| 8 | Техніка і тактика бою зі зброєю в українському рукопаші «Спас». | 6 | 3 |
|   | Разом | 50 | 5 |

**Індивідуальне завдання**

Індивідуальні завдання виконуються студентами у вигляди теоретичних завдань або застосовуються на практичних заняттях, також у вигляді доповідей, презентацій.

1.      Виконання науково-дослідницького завдання.

2.      Аналіз теоретичних засад формування техніко-тактичної підготовки у бойових мистецтвах, аналіз системи ведення  бою з використанням особливостей місцевості (виконується в контексті з самостійним завданням).

3.      Підготовка конспектів занять з техніко-тактичної підготовки в українському рукопаші “Спас” для різних вікових груп спортсменів.

**8.    Види контролю і система накопичення балів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид контролю | Кількість контрольних заходів | Кількість балів за 1 захід | Усьогобалів |
| Поточний контроль |
| 1 | Практичні заняття | 8 | 3 | 24 |
| 2 | Контроль самостійної роботи | 4 | 3 | 12 |
| 3 | Контрольне тестування за результатами вивчення матеріалу розділів 1-2 у системі електронного забезпечення ЗНУ (проводиться по завершенню вивчення кожного розділу ) | 3 | 0-8 | 24 |
|   |   |   |   | 60 |
| Підсумковий контроль |
|   | Індивідуальне завдання | 1 | 10 | 10 |
|   | Підсумковий тестовий контроль у системі електронного забезпечення ЗНУ | 1 | 10 | 10 |
|   | Екзамен | 1 | 20 | 20 |
|   |   | 18 |   | 100 |

[**Критерії оцінювання**](http://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=89916)

Курс дисципліни «Теорія і методика українського рукопашу «Спас**»**» розбито на 2 розділи. Кожен має ряд поточних контрольних заходів і закінчується підсумковим контролем, обов’язковим для студента. Підсумковий контроль проводиться у формі *екзамену*.

При проведені поточного контролю оцінюються: результати тестування за розділами, виконання письмових завдань та ситуаційних задач під час проведення практичних занять, виконання самостійної роботи у вигляді презентації.

*Практичні заняття* оцінюються максимально у 24 балів:

3 бали – послідовний виклад матеріалу з аналізом та рекомендаціями отриманих даних, знання практичного матеріалу, володіння спеціальною літературою, вміння творчо розв’язувати завдання (“відмінно” за національною шкалою);

2 бали – послідовний виклад, знання практичного матеріалу, аналіз отриманих даних, часткове володіння спеціальною термінологією, при поясненні понять допущено помилки “добре” за національною шкалою;

1 бал – зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням послідовності, суть поняття розкрито в загальному “задовільно” за національною шкалою;

0,5 бали – доповнення та участь у дискусії.

*Контроль самостійної роботи*проводиться у формі перевірки конспектів матеріалів для підготовки до практичних занять, вибіркового усного опитування на початку практичного заняття або письмового експрес-опитування студентів за основними питаннями, що винесено до самостійної роботи:

            4 бали – суттєве стисле повне розкриття питання;

            3 бали – неповне (на 2/3) розкриття питання, охайне виконання роботи;

            2 бали – неповне (на 1/3) розкриття питання, охайне виконання роботи:

            1 бал – часткове розкриття питання.

*Контрольне тестування за результатами вивчення матеріалу розділів:*

8-7 балів – відповідь бездоганна за змістом, формою та обсягом. Студент вільно володіє матеріалом: при відповіді показує досконале знання навчальної літератури, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, доцільно використовує матеріал при наведенні прикладів.

6-5 балів –  студент відповідає по суті питання, володіє матеріалом: при відповіді показує знання навчальної літератури, робить узагальнюючі висновки, доцільно використовує матеріал при наведенні прикладів, проте відповідь містить неточності, порушується послідовність викладення матеріалу.

4-3 бали –  студент відповідає по суті питання і в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна і містить неточності, порушується послідовність викладення матеріалу, виникають труднощі у наведенні прикладів.

2-1 бал – студент лише в загальній формі розбирається у матеріалі, відповідь неповна і неглибока, лише частково розкриває зміст питання. Студент дає недостатньо правильні формулювання, порушує послідовність викладення матеріалу, відчуває труднощі при наведенні прикладів.

0 балів – відповідь відсутня.

*Індивідуальне завдання* є частиною самостійної роботи та являє собою підготовку та захист електронної презентації з обраної теми протягом вивчення дисципліни виконується до екзамену завчасно та оцінюється, виходячи з максимальних 10 балів:

10 балів – студентом правильно і вичерпно розкрита тема, продемонстровано високий рівень володіння понятійним матеріалом, знання першоджерел, проявлено творчий підхід (20 слайдів);

7 балів – в цілому правильно розкрита обрана тема при наявності окремих помилок володіння понятійним матеріалом і термінології (15 слайдів);

5 балів – неповне розкриття обраної теми при суттєвих помилках (10 слайдів).

*Підсумковий тестовий контроль у системі електронного забезпечення ЗНУ.* Максимально оцінюється у 10 балів. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з наданих. Студент отримує 1 бал за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.

*Екзамен*передбачає підсумковий контроль знань, який складається з трьох питань та відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями лекційного курсу. [Критерії оцінювання](http://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=89916) знань:

-   “відмінно” за національною шкалою – студент отримує 20-17 балів (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків);

-  “добре” за національною шкалою – студент отримує 16-13 балів (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді);

-  “задовільно” за національною шкалою – студент отримує 12-9 балів (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді);

-  “незадовільно” за національною шкалою – студент отримує 8-0 балів (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок під час відповіді).

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **За шкалою****ECTS** | **За шкалою****університету** | **За національною шкалою** |
| **Екзамен** | **Залік** |
| A | 90 – 100(відмінно) | **55 (відмінно)** | **Зараховано** |
| B | 85 – 89(дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84(добре) |
| D | 70 – 74(задовільно) | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69(достатньо) |
| FX | 35 – 59(незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34(незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

**9. Рекомендована література**

**Основна**:

1.    *Притула О.Л.*Український рукопаш "Спас": Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / О.Л.Притула, К.А.Рижов, К.В. Лукоянова. – Запоріжжя – Київ: дизайн-студія «Інтера», 2012. – 68 с.

2.    *Притула О.Л., Рижов К.А., Поляков Г.М.* Правила змагань з українського рукопашу "Спас" / О.Л. Притула, К.А. Рижов, Г.М.  Поляков. – Запоріжжя. – Київ: дизайн-студія «Інтера», 2011. – 58 с.

3.        *Притула О.Л.* Авторська навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з українського бойового мистецтва «Спас» / О.Л.Притула. – Запоріжжя, 1998. – 60 с.

4.        *Величкович М.* Український рукопаш гопак: навч. посіб. / М. Величкович, Л. Мартинюк. – Л.: Ліга-Прес, 2003. – 152 с.

5.        *Пилат В.*Бойовий гопак /  В. Пилат*.*– Л.: Галицька Січ, 1994. – 288 с.

6.        *Бережицький В.Г.* Техніки бойового застосування давньоруського озброєння / В.Г.Бережицький. – К.: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗСУ, 2000. – 229 с.

7.        *Верховинець В.М.* Теорія українського народного танцю / В.М.Верховинець. – 5-е вид. доп. – К.: Муз. Україна, 1990. – 150 с.

8.        *Ерашов В.А.* «Русская нунчаку», или казачья нагайка / В.А.Ерашов.  – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 128 с.

9.        *Лукашев М.Н.* И были схватки боевые… / М.Н.Лукашев. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 240 с.

10.    *Приступа Є.*Традиції української національної фізичної культури (частина 1) / *Є.Приступа, В.Пилат*. – Л.: Троян, 1991. – 104 с.

11.    *Притула О.* Українське бойове мистецтво «Спас» / О.Л.Притула. – Запоріжжя: Видавничий центр «Запорозький Спас», 2000. – 60 с.

12.    *Бочелюк В.Й.*Дозвіллєзнавство / В.Й.Бочелюк, В.В.Бочелюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.

13.    *Тарас А.Е.* Боевая машина: Руководство по самозащите / А.Е.Тарас. – Минск: Харвест, 1998. – 592 с.

14.    *Базлов Г.Н.*Русский рукопашный бой Буза / Г.Н.Базлов. – М.: 2006. – 80 с.

15.    *Харлампиев А.А.* Борьба самбо / А.А.Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 388 с.

**Додаткова**:

1.        *Шилов Ю.А.* СПАС : Коледа и Христос. Величайшая тайна истории / Ю.А.Шилов. – Киев : Аратта», 2011. – 30 с.

2.        *Цьось А.В.* Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківська держ. академія фізичної культури. – Х., 2005.

3.        *Тимчак Я. В.* Військово-фізична підготовка в Україні (IX-XVIII ст.) : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 1998. – 204 с. – Бібліогр.: л. 193-204.

4.        *Завацький В.І.*Козацькі забави: Навчальний посібник / В.І.Завацький, А.В.Цьось, О.І. Бичук, Л.І.Пономаренко. – Луцьк: Надстир’я, 1994. – 112 с.

5.        *Бокс:* Учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И.П.Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

6.        *Лавров В.В.*Истоки богатырства. Секреты атлетизма /В.В.Лавров, Ю.В. Шапошников. – М.: Мол.гвардия, 1989. – 284 с.

7.        *Притула О.* Спас-бойове мистецтво запорізьких козаків / О.Л.Притула. – 1993. –  С.88.

8.        *Косуха О.* Вільний спосіб життя / О.Косуха. – Ескада-Київ: на правах рукопису, 2005. – 192 с.

9.        *Безклубий Л.* Спас. Український звичай / Л. Безклубий. – Запоріжжя, 2000. – С. 122.

**Інформаційні ресурси**

1.    Всеукраїнська федерація «Спас». URL: [http://www.spas.zp.ua](http://www.spas.zp.ua/).

2.    Дикое поле: воинская культура и обычаи донских казаков. URL: [http://dikoepole.com.](http://dikoepole.com./)

3.    Буза – обычай воинских родов. Официальный центральный сайт русской воинской традиции Буза.  URL: [http://buza.su](http://buza.su/).

4.    Федерація боксу України. URL:  // [www.fbu.net.ua](http://www.fbu.net.ua/) .

5.    Федерація українського рукопашу гопак. URL: [http://www.hopak.org](http://www.hopak.org/).

6.    Міжнародна Федерація Бойового Гопака. URL:  http:// [hopak.org.ua](http://www.hopak.org.ua/).

7.    Федерація рукопашного бою України. URL: [http://www.frb.org.ua.](http://www.frb.org.ua./)

Погоджено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

відділ з навчальної роботи

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_