

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

Олександр КОТОВ

СПАС

Навчальна програма з позашкільної освіти
військово-патріотичного напрямку

*початковий рівень - 1 рік
основний рівень - 2 роки*

3 роки навчання

ЗАПОРІЖЖЯ – 2023

Затверджено рішенням педагогічної ради Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради 13.12.2023 (протокол № 8 від 13.12.2023). Рішення оформлено наказом директора від 13.12.2023 № 106-О.

Розробник:

Котов Олександр – керівник гуртка Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

Рецензенти:

Тригуб Наталія – методист Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради;

Гольц Олег – керівник гуртка Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку «Спас» сформована для організації і проведення навчально-тренувального процесу гурткової роботи в системі освіти України.

Український рукопаш Спас – це український національний вид спорту, який має витоки з козацького бойового мистецтва Спас. В національній класифікації видів спорту Український рукопаш «Спас» віднесено до національних видів бойових і спортивних єдиноборств. Сформований та адаптований до сучасних умов групою Запорозьких фахівців на основі козацького бойового мистецтва «Спас». Як спортивна дисципліна затверджений та визнаний державними органами України у 2010 р. У технічному відношенні спортивний варіант Український рукопаш «Спас», представляє собою ударну техніку руками, ногами, силову боротьбу, кидкову техніку, больові та задушливі прийоми.

Навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку (Спас) розроблена у відповідності до листа Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» № 21/08-1330 від 21.08.2023 року «Про методичні рекомендації щодо змісту та оформлення навчальних програм з позашкільної освіти».

Актуальність даної програми полягає в тому, що вона укладена з урахуванням сучасних спортивних тенденцій, методики тренувань, сприяє розвитку фізичних якостей вихованців, залученні дітей і учнівської молоді до занять фізичними вправами та спортом, формуванні в них ціннісного ставлення до власного здоров'я й навичок здорового способу життя, збереження національної безпеки, зміцнення національного єднання, розвитку громадянської свідомості.

Мета розробки програми: комплексний підхід у оздоровленні, фізичному загартуванні, підвищенні рівня загально-фізичних якостей, спеціальній та фізичній підготовці дітей та молоді за допомогою елементів українського

національного бойового мистецтва «Спас»; формуванні патріота, свідомого громадянина української держави, захисника рідної землі.

Мета Українського рукопашу «Спас» передбачає: виховання та підготовку спортсменів-патріотів, переможців міжнародних та світових змагань.

Завдання:

- підвищення рівня стану здоров'я вихованців;
- загартовування організму;
- гармонійний і всебічний фізичний розвиток;
- розвиток СФП;
- патріотичне виховання учнів;
- духовне і морально–етичне виховання;
- теоретична підготовка, та інше.

Програма передбачає реалізацію змісту освіти на заняттях гуртка з УР та спрямована на набуття пізнавальної, практичної, творчої, соціальної та компетентностей.

Пізнавальна компетентність: отримання знань про історію виникнення національного виду боротьби «Український рукопаш «Спас», ознайомлення зі стройовими вправами і командами, з основними техніками українського рукопашу українського рукопашу «Спас» тощо, отримання, усвідомлення та застосування знань про фізичну культуру, спорт та здоровий спосіб життя, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя, отримання знань про правила різних видів спорту, фізичну підготовку, основи правильного харчування та здорового способу життя, вивчення принципів та методів фізкультурно-спортивної роботи, ознайомлення зі спортивною етикою, формування в учасників пізнавальних навичок, які вони зможуть застосовувати не тільки у сфері фізкультури та спорту, але й у навчанні та повсякденному житті.

Практична компетентність: формування умінь та навичок, необхідні для розвитку та вдосконалення фізичної активності і спортивних досягнень вихованців, отримання знань про різні види фізичних вправ, техніки спортивних

дисциплін і стратегій тренування. розвиток фізичної сили, витривалості, гнучкості, координації рухів і спритності, становлення навичок єдиноборства, залучення до здорового способу життя, організації змістовного дозвілля, уміння аналізувати, систематизувати і синтезувати інформацію щодо підтримання здорового способу життя, рухливих ігор, в тому числі командних, правил техніки безпеки, охорони праці і життєдіяльності під час занять і змагань; уміння використовувати різні способи пошуку корисної інформації, набуття досвіду по складанню правил рухливих ігор за допомогою інформаційно-комунікативних технологій.

Творча компетентність: здатність учасників розвивати творчість та креативність у спортивних і фізкультурних заняттях, набуття досвіду власної творчої діяльності, здатності проявляти творчу ініціативу, формування досвіду взаємовідносин людини і природи, здібностей системного, просторового, логічного мислення, творчої уяви і фантазії, намагання творчої самореалізації та духовного самовдосконалення, виявлення власного творчого підходу до виконання спортивних вправ або фізичних активностей, наприклад, шукаючи нетрадиційні рішення або комбінування різних видів спорту, виховнці можуть брати участь у проектуванні і організації спортивних заходів, таких як турніри, змагання або демонстрації, де вони мають можливість проявити свій творчий потенціал.

Соціальна компетентність: застосування різноманітних комунікативних стратегій залежно від мети спілкування; чітке формулювання думки, вміння відстоювати свою думку; наполегливість в досягненні мети, відповідальність за результати власної діяльності, здатність до співробітництва, виховання культури спілкування, свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, збереження та примноження культури, звичаїв, традицій українського народу, повага до людей, формування та розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери, вміння працювати в колективі, усвідомлення значущості здорового способу життя, фізичної підготовки та фізичного розвитку для повноцінного життя людини.

Запропонована програма вдало поєднує в собі інтелектуальну і фізичну діяльність вихованців, сприяє їх духовному, морально-етичному і патріотичному вихованню, гармонійному і всебічному фізичному розвитку вихованців, а також підготовці спортсменів міжнародного та світового рівня у сфері бойових і спортивних єдиноборств.

Дана навчальна програма є офіційним документом для організації і проведення гурткової роботи в системі освіти України.

У 2010 р. «Український рукопаш Спас» був офіційно признаний як вид спорту в Україні.

Одна з головних складових освітнього процесу виховання і підготовка спортсменів. Характеризує собою закономірність і методи з визначення спортивної орієнтації та індивідуальної спортивної схильності для занять, а також представляє контрольну-нормативну базу багаторічного навчально-тренувального процесу. Відбуваються майже на всіх етапах спортивної діяльності, зокрема, початковому та основному рівні спортивних досягнень.

Навчальна програма реалізується в гуртках військово-патріотичного напрямку та спрямована на вихованців віком від 5 до 18 років, передбачає 3 роки навчання:

1-й рік (5-8 р.) – початковий рівень – 216 годин на рік, 6 год. на тиждень;

2-й рік (8-12 р.) – основний рівень – 216 годин на рік, 6 год. на тиждень;

3-й рік (12-18р.) – основний рівень – 216 годин на рік, 6 год. на тиждень.

Методика відбору на етапі початкової спортивної підготовки визначається основним завданням першого його ступеню – допомогти дитині вірно обрати вид спорту, в якому в подальшому вона зможе удосконалювати свою техніко-тактичну майстерність. У процесі початкового відбору перш за все надається увага медичному стану дитини, показники психологічної стабільності, бажання займатися спортом, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість щодо виконання незнайомих вправ тощо. Також у процесі початкового відбору доцільно широко використовувати прості педагогічні тести, які дозволяють оцінити рівень рухових здібностей дітей. Перевагу слід надавати тестам, які

характеризують рухові здібності, обумовленні природними задатками, а саме визначають швидкісні якості, координаційні здібності та ін. На цьому етапі відбувається становлення навичок єдиноборства, виявляються індивідуальні особливості дітей, враховуються їх вольові здібності, формуються мотиви спортивної діяльності.

Програмний матеріал визначається змістом теоретичної, фізичної, технічної та тактичної підготовки. Складається план-графік, який дає змогу чітко уявляти, що потрібно робити на кожному занятті.

Основними критеріями оцінки перспективності юних спортсменів на основному рівні є наявність у них здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Вирішити ці завдання можна на підставі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися функціональні та психічні особливості вихованців, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні й змагальні навантаження. Для відбору у групи основного рівня підготовки повинні враховуватися результати контрольних силових нормативів, володіння навичками початкового рівня, участь та перемога у змаганнях з українського рукопашу «Спас», боротьби «Навхрест», «На поясах» тощо.

Кожний рівень має завдання, які розроблені з урахуванням вікових, фізичних та психологічних особливостей вихованців.

Програмний матеріал, вимоги до розвитку фізичних якостей і можливостей вихованців ускладнюються з кожним наступним роком навчання.

Збільшення фізичних навантажень є послідовним і поступовим. Тривалість занять для вихованців віком 5-8 років – 35 хвилин, для інших вікових груп – 45 хвилин. Наповнюваність груп здійснюється відповідно нормативно-правовим вимогам.

Підставою для зарахування в гурток є медична довідка про стан здоров'я дитини.

Зміст програми містить як теоретичні, так і практичні заняття. Заняття можуть проводитися як у приміщенні, так і на відкритому просторі.

Відповідно до класифікації програмного матеріалу включено методи і засоби напрямків бойового мистецтва «Спас», зокрема, військово – прикладного, показово-видовищного та оздоровчо-профілактичного. Навчальний матеріал семи ступенів «Молодика», що в рамках загальної програми виконують функцію міні-програм і контрольних-нормативних вправ. А також навчальний матеріал восьми видів підготовки з УР «Спас», а саме:

1. духовне і морально-етичне виховання;
2. патріотичне виховання;
3. теоретична підготовка;
4. загальна фізична підготовка;
5. спеціальна фізична підготовка;
6. технічна підготовка;
7. тактична підготовка;
8. змагальна підготовка.

Всі педагогічні методи можливо розділяти на три групи, зокрема, мовний, наочні і практичний. До першої групи відносяться розмова, розповідь, бесіда, пояснення, лекції, аналіз та обговорення. До другої – показ та допоміжні засоби демонстрації (навчальні фільми, відеозаписи, схеми тощо). Перші дві групи методів в головному побудовані на основі педагогічних дидактичних принципах. Третя група поєднує в собі методи суворо регламентованої вправи, а також ігровий і змагальний методи. Сюди додаються комбінації методів, які використовуються в напрямках підготовки з бойового мистецтва «Спас», наприклад, військово-прикладному, показово-видовищному, оздоровчо-лікувальному. Методичні основи програми мають взаємозворотній зв'язок з усіма критеріями, що лежать в основі програми. Відповідно, головні методи освітнього процесу виховання і підготовки спортсменів з УР «Спас».

Здобуті гуртківцями знання перевіряються: під час проведення підсумкових занять (складання контрольних нормативів), самооцінювання, взаємооцінювання.

Складання нормативів повинно проходити у виді змагань, привчаючи юних спортсменів до умов змагань, суперництва в заняттях спортом.

У процесі контролю за виконанням вихованцями основного програмного матеріалу провідне місце посідає оцінка рівня їх загальної та спеціальної фізичної, а також техніко - тактичної підготовленості.

Результати у змаганнях вважаються критерієм оцінки техніко – тактичної підготовленості вихованців.

Початковий рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Техніка стійок і переміщень	4	12	16
3.	Техніка ударів руками та ногами	4	20	24
4.	Техніка звільнення від захватів	-	5	5
5.	Техніка боротьби	4	20	24
6.	Навчальні поєдинки	-	11	11
7.	Вправи із ЗФП	-	50	50
8.	Вправи із СФП	-	26	26
9.	Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка	2	4	6
10.	Спортивні та рухливі ігри, танці	-	50	50
11.	Підсумок. Тестування	-	2	2
	Разом	15	201	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Основна мета та завдання роботи гуртка на поточний навчальний рік. Ознайомлення з інструкцією з безпеки життєдіяльності та ППБ. Особиста гігієна під час занять. Екскурсія до приміщень, де проводитимуться заняття. Історія виникнення національного виду боротьби «Український рукопаш «Спас».

Практична частина. Первинне тестування.

2. Техніка стійок і переміщень (16 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення зі стройовими вправами і командами. Основна стійка. Техніка виконання основних стійок, вихідних положень борців з українського рукопашу українського рукопашу «Спас».

Практична частина. Відпрацювання основних стійок, вихідних положень борців з українського рукопашу «Спас» під час виконання різних технічних дій.

3. Техніка ударів руками та ногами (24 год.)

Теоретична частина. Шикування в колону по одному, шеренгу, коло. Розмикання на піднятті в сторони руки. Повороти переступанням, стрибками. Ознайомлення з правилами руху в колонах та шеренгах.

Практична частина. Відпрацювання різних базових ударів руками та ногами, самостійно та в парах, ударів по різних мішенях, особливості пересувань борців по майданчику з імітацією різноманітних ударів руками та ногами.

4. Техніка звільнення від захватів (5 год.)

Практична частина. Виконання базових тактичних комбінацій, різних технічних дій, формування навичок спостереження за суперником, навчання засад техніки звільнення від захватів, початкової техніки кидків.

5. Техніка боротьби (24 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з основами техніки українського рукопашу «Спас».

Практична частина. Навчання техніки захисту - нирків, затулів, блокувань; навчання засад техніки падінь, самоперекидів.

6. Навчальні поєдинки (11 год.)

Практична частина. Проведення навчальних поєдинків. Відпрацювання технік ведення бою, вдосконалення техніки українського рукопашу «Спас» (техніки й тактики поєдинку по прямій лінії, поєдинки з жорстким обмеженням).

7. Вправи із ЗФП (50 год.)

Практична частина. Виконання вправ спрямованих на всебічний фізичний розвиток вихованців вправи, загальнофізична підготовка: розвиток швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей, покращення координації рухів тощо.

8. Вправи із СФП (26 год.)

Практична частина. Виконання спеціальних вправ - переміщень, ударів, захисних вправ, їх поєднання; удари по лапах, грушах; спеціально підібрані рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами; вправи, що розвивають швидкість рухів, естафети, танок «Гопак», спеціальні комплексні вправи, акробатичні та гімнастичні вправи; навчання засад техніки стійок «свічка», «стовп», «рамка» (скісна, пряма, розкоса), «вершник», «лук», «лошак», «кінь», «сокіл», «журавель», «плуг», «скрутка», присід, «припад», «павучок».

9. Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка.

Практична частина. Робота над власним «Я» (тренінгові заняття, розвивальні ігри, танці тощо). Опанування вмінь та навичок з українського рукопашу «Спас», засад спортивного режиму, гігієни спорту.

10. Спортивні та рухливі ігри, танці (50 год.)

Практична частина. Спеціально підібрані спортивні та рухливі ігри за спрощеними правилами, вправи, що розвивають швидкість рухів, естафети, танці «Гопак», «Метелиця», «Вихиляс» тощо.

11. Підсумок. Тестування (2 год.)

Практична частина. Тестування вихованців. Сопоставлення результату тестування в динаміці (порівняння даних на початку навчального року та наприкінці). Тестування є обов'язковим. Складання нормативів у виді змагань (привчає юних спортсменів до умов змагань, суперництва в заняттях спортом).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- історію українського рукопашу «Спас»;
- загальні вимоги до ігор, в тому числі до командних;
- правила техніки безпеки та протипожежної безпеки, безпеки життєдіяльності під час занять і проведення масових заходів;
- правила особистої гігієни, спортивного режиму;
- основи здорового харчування.

Вихованці мають вміти:

- скласти раціон харчування юного спортсмена;
- виконувати комплекс вправ з загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- виконувати базові тактичні комбінації, різні технічні дії;
- виконувати спеціальні вправи відповідно програми;
- виконувати гімнастичні вправи відповідно програми.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання комплексів вправ фізичної підготовки;
- вміння працювати в команді, взаємодіяти з партнерами;
- дотримання особистої гігієни;
- участі у спортивних змаганнях;
- створення фізкультурного відпочинку;
- безпечного і корисного проведення вільного часу.

Основний рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Техніка ударів руками та ногами	4	38	42
3.	Техніка боротьби	4	40	44
4.	Навчальні поєдинки	-	20	20
5.	Вправи із ЗФП	-	40	40
6.	Вправи із СФП	-	28	28
7.	Спортивні та рухливі ігри, танці	-	18	18
8.	Тактична підготовка	2	4	6
9.	Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка	2	4	6
10.	Інструкторська підготовка	-	4	4
11.	Тестування	-	6	6
	Разом	13	203	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Основна мета та завдання роботи гуртка на поточний навчальний рік. Ознайомлення з інструкцією з безпеки життєдіяльності та ППБ. Опанування теоретичних знань з українського рукопашу «Спас», засад спортивного режиму, вмінь та навичок з гігієни спорту, особистої гігієни під час занять.

Практична частина. Первинне тестування (для відбору у групи основного рівня підготовки повинні враховуватися результати контрольно силових нормативів, володіння навичками початкового рівня, участь та перемога у змаганнях з українського рукопашу «Спас», боротьби «Навхрест», «На поясах» та ін.).

2. Техніка ударів руками та ногами (42 год.)

Теоретична частина. Навчання техніки зв'язок ударів руками та ногами.

Практична частина. Оволодіння та відпрацювання техніки зв'язок ударів руками та ногами в переміщеннях на трьох рівнях - низькому, середньому, високому; навчання техніки ударів ліктями, колінами, спеціальних ударів, навчання техніки й тактики бою по трикутнику, квадрату, колу, синусоїді; навчання стрибкової техніки, техніки «шкварки».

3. Техніка боротьби (44 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з різними техніками ведення бою. Види боротьби – «на ременях», «хрест-навхрест», «на силу» тощо. Перегляд відеозаписів власних боїв, боїв відомих борців.

Практична частина. Навчання техніки боротьби (кидків, захватів, больових, задушливих прийомів); навчання техніки «Гойдка», бою проти озброєного партнера, техніки кидків двома ногами на трьох рівнях; навчання техніки й тактики «мазкового» бою, удари по лапах, грушах, у зв'язках.

4. Навчальні поєдинки (20 год.)

Практична частина. Проведення навчальних поєдинків. Відпрацювання технік ведення бою, вдосконалення техніки українського рукопашу «Спас», надбання змагального досвіду. Боротьба та поєдинки в ускладнених умовах (у воді, на піску, з обтяженням, на пересіченій місцевості тощо).

5. Вправи із ЗФП (40 год.)

Практична частина. Виконання вправ спрямованих на всебічний фізичний розвиток вихованців вправи, загальнофізична підготовка: розвиток швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей, покращення координації рухів тощо. Різноманітні стрибки та стрибкові вправи; біг в ускладнених умовах - на піску, в воді, з обтяженням тощо; вправи з обтяженням та на тренажерах, кроси, спринтерський біг.

6. Вправи із СФП (28 год.)

Практична частина. Бігові вправи в ускладнених і полегшених умовах (козацькі танці в ускладнених умовах, акробатичні та гімнастичні вправи, спеціальна акробатика); спеціальні комплексні вправи; дихальні вправи, спеціальні дихальні вправи (через очеретину, із затримкою дихання тощо), їх поєднання з елементами техніки ведення бою, спеціальні бойові вправи для розвитку рефлексів, точності і досконалості техніки борця.

7. Спортивні та рухливі ігри, танці (18 год.)

Практична частина. Естафети, рухливі специфічні ігри («смалений вовк», «Сірко на прив'язі», «Цурки-палки», «Панас») та спортивні ігри; танці «Гопак», «Метелиця», «Вихиляс» тощо.

8. Тактична підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Тактика ведення бою.

Практична частина. Відпрацювання тактики під час ведення бою. Складання тактики бою.

9. Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Норми етики: патріотизм; активна участь у громадському житті; повага до педагога, до друзів, суперників; взаємодопомога і взаємовиручка; дотримання передових спортивних традицій; скромність, стриманість, висока культура і моральна чистота українського спортсмена. Значення вольових якостей в житті людини. Спортивне тренування - могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі занять спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей. Психологічна підготовка, її роль у досягненні мети. Виховання психічних якостей в освітньому процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в поєдинках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, втоми; збереження боєздатності та мобілізаційної готовності протягом змагального періоду.

Практична частина. Робота над власним «Я» розвиток важливих психічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення; розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе; формування значущих моральних і вольових якостей: любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності; психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану, способи подолання несприятливих станів; вироблення уміння регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час боїв, протистояти несприятливим впливам (тренінгові заняття, тематичні бесіди, практикуми з практичним психологом, розвивальні ігри тощо).

10. Інструкторська підготовка. (6 год.)

Теоретична частина. Підготовка старших вихованців, як інструкторів-початківців в українському рукопаші «Спас».

Практична частина. Самостійно проведення розминки, занять із ЗФП, навчання техніки вправ, проведення занять з групами початкової та попередньої базової підготовки.

11. Підсумок. Тестування (6 год.)

Практична частина. Результати тестування потрібно розглядати в динаміці, порівнюючи дані на початку навчального року та в кінці. Тестування є обов'язковим. Результати у змаганнях вважаються критерієм оцінки техніко – тактичної підготовленості спортсменів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- історію українського рукопашу «Спас»;
- загальні вимоги до ігор, в тому числі до командних;
- правила техніки безпеки та протипожежної безпеки, безпеки життєдіяльності під час занять і проведення масових заходів;
- правила особистої гігієни, спортивного режиму;
- основи здорового харчування;
- різні техніки та тактики ведення бою, види боротьби – «на ременях», «хрест-навхрест», «на силу» тощо.

Вихованці мають вміти:

- складати раціон харчування юного спортсмена;
- виконувати комплекс вправ з загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- виконувати різноманітні рухи та прийоми рукопашного бою;
- виконувати гімнастичні вправи відповідно програми;
- аналізувати ситуацію та приймати ефективне рішення у стресових ситуаціях;
- виявляти слабкі місця супротивників і застосовувати відповідні стратегії та тактики для досягнення успіху.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання комплексів вправ фізичної підготовки;
- вміння працювати в команді, взаємодіяти з партнерами;
- самоконтролю і дисципліни, самозахисту;
- дотримання особистої гігієни;
- участі у спортивних змаганнях;
- створення фізкультурного відпочинку;
- безпечного і корисного проведення вільного часу.

Основний рівень, другий рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Техніка ударів руками та ногами	4	40	44
3.	Техніка боротьби	4	42	46
4.	Навчальні поєдинки	-	20	20
5.	Вправи із ЗФП	-	42	42
6.	Вправи із СФП	-	30	30
7.	Спортивні та рухливі ігри, танці	-	10	10
8.	Тактична підготовка	2	4	6
9.	Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка	2	4	6
10.	Інструкторська підготовка	-	4	4
11.	Тестування	-	6	6
	Разом	13	203	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Основна мета та завдання роботи гуртка на поточний навчальний рік. Ознайомлення з інструкцією з безпеки життєдіяльності та ППБ. Опанування теоретичних знань з українського рукопашу «Спас», засад спортивного режиму, вмінь та навичок з гігієни спорту, особистої гігієни під час занять.

Практична частина. Первинне тестування (для відбору у групи основного рівня підготовки повинні враховуватися результати контрольно силових нормативів, володіння навичками початкового рівня, участь та перемога у змаганнях з українського рукопашу «Спас», боротьби «Навхрест», «На поясах» та ін.).

2. Техніка ударів руками та ногами (44 год.)

Теоретична частина. Навчання техніки зв'язок ударів руками та ногами.

Практична частина. Оволодіння та відпрацювання техніки зв'язок ударів руками та ногами в переміщеннях на трьох рівнях - низькому, середньому, високому; навчання техніки ударів ліктями, колінами, спеціальних ударів, навчання техніки й тактики бою по трикутнику, квадрату, колу, синусоїді; навчання стрибкової техніки, техніки «шкварки».

3. Техніка боротьби (46 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з різними техніками ведення бою. Види боротьби – «на ременях», «хрест-навхрест», «на силу» тощо. Перегляд відеозаписів власних боїв, боїв відомих борців.

Практична частина. Навчання техніки боротьби (кидків, захватів, больових, задушливих прийомів); навчання техніки «Гойдка», бою проти озброєного партнера, техніки кидків двома ногами на трьох рівнях; навчання техніки й тактики «мазкового» бою, удари по лапах, грушах, у зв'язках.

4. Навчальні поєдинки (20 год.)

Практична частина. Проведення навчальних поєдинків. Відпрацювання технік ведення бою, вдосконалення техніки українського рукопашу «Спас», надбання змагального досвіду. Боротьба та поєдинки в ускладнених умовах (у воді, на піску, з обтяженням, на пересіченій місцевості тощо).

5. Вправи із ЗФП (42 год.)

Практична частина. Виконання вправ спрямованих на всебічний фізичний розвиток вихованців вправи, загальнофізична підготовка: розвиток швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей, покращення координації рухів тощо. Різноманітні стрибки та стрибкові вправи; біг в ускладнених умовах - на піску, в воді, з обтяженням тощо; вправи з обтяженням та на тренажерах, кроси, спринтерський біг.

6. Вправи із СФП (30 год.)

Практична частина. Бігові вправи в ускладнених і полегшених умовах (козацькі танці в ускладнених умовах, акробатичні та гімнастичні вправи, спеціальна акробатика); спеціальні комплексні вправи; дихальні вправи, спеціальні дихальні вправи (через очеретину, із затримкою дихання тощо), їх поєднання з елементами техніки ведення бою, спеціальні бойові вправи для розвитку рефлексів, точності і досконалості техніки борця.

7. Спортивні та рухливі ігри, танці (10 год.)

Практична частина. Естафети, рухливі специфічні ігри («смалений вовк», «Сірко на прив'язі», «Цурки-палки», «Панас») та спортивні ігри; танці «Гопак», «Метелиця», «Вихиляс» тощо.

8. Тактична підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Тактика ведення бою.

Практична частина. Відпрацювання тактики під час ведення бою. Складання тактики бою.

9. Теоретична, психологічна, морально-вольова підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Норми етики: патріотизм; активна участь у громадському житті; повага до педагога, до друзів, суперників; взаємодопомога і взаємовиручка; дотримання передових спортивних традицій; скромність, стриманість, висока культура і моральна чистота українського спортсмена. Значення вольових якостей в житті людини. Спортивне тренування - могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі занять спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей. Психологічна підготовка, її роль у досягненні мети. Виховання психічних якостей в освітньому процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в поєдинках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, втоми; збереження боєздатності та мобілізаційної готовності протягом змагального періоду.

Практична частина. Робота над власним «Я» розвиток важливих психічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення; розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе; формування значущих моральних і вольових якостей: любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності; психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану, способи подолання несприятливих станів; вироблення уміння регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час боїв, протистояти несприятливим впливам (тренінгові заняття, тематичні бесіди, практикуми з практичним психологом, розвивальні ігри тощо).

10. Інструкторська підготовка. (4 год.)

Теоретична частина. Підготовка старших вихованців, як інструкторів-початківців в українському рукопаші «Спас».

Практична частина. Самостійно проведення розминки, занять із ЗФП, навчання техніки вправ, проведення занять з групами початкової та попередньої базової підготовки.

11. Підсумок. Тестування (6 год.)

Практична частина. Результати тестування потрібно розглядати в динаміці, порівнюючи дані на початку навчального року та в кінці. Тестування є обов'язковим. Результати у змаганнях вважаються критерієм оцінки техніко – тактичної підготовленості спортсменів.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- історію українського рукопашу «Спас»;
- загальні вимоги до ігор, в тому числі до командних;
- правила техніки безпеки та протипожежної безпеки, безпеки життєдіяльності під час занять і проведення масових заходів;
- правила особистої гігієни, спортивного режиму;
- основи здорового харчування;
- різні техніки та тактики ведення бою, види боротьби – «на ременях», «хрест-навхрест», «на силу» тощо.

Вихованці мають вміти:

- складати раціон харчування юного спортсмена;
- виконувати комплекс вправ з загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- виконувати різноманітні рухи та прийоми рукопашного бою;
- виконувати гімнастичні вправи відповідно програми;
- аналізувати ситуацію та приймати ефективне рішення у стресових ситуаціях;
- виявляти слабкі місця супротивників і застосовувати відповідні стратегії та тактики для досягнення успіху.

Вихованці мають набути досвід:

- виконання комплексів вправ фізичної підготовки;
- вміння працювати в команді, взаємодіяти з партнерами;
- самоконтролю і дисципліни, самозахисту;
- дотримання особистої гігієни;
- участі у спортивних змаганнях;
- створення фізкультурного відпочинку;
- безпечного і корисного проведення вільного часу.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Для успішної реалізації програми потрібна певна матеріально-технічна база:

- спортивний зал: для проведення тренувань необхідне вільне просторове приміщення або зал, де можна виконувати різноманітні вправи і тренуватися зі зброєю;
- екіпіровка: захист для голови (каска), захист торсу (нагрудник, грудний щиток), захист рук і ніг (нарукавники, голеніщі), а також захист для ліктів і колін;
- тренувальне обладнання: різноманітні тренувальні пристрої, такі як боксерські груші, мішки для ударів, тренувальні кукли тощо.;
- комп'ютер та програмне забезпечення: для аналізу техніки, спостереження за тренуваннями та вдосконалення навичок можуть використовуватися комп'ютери з відеозаписом тренувань і спеціалізоване програмне забезпечення;
- посібники та література для педагогів: для навчання і самоосвіти тренерів і учасників гуртка можуть використовуватися різноманітні книги, посібники та інструкції з тематики рукопашного бою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко В. «Українські національні танці, музика і стрій».-Вініпег, 1947.
2. Андрущенко В.Л., Федоров В.М. «Запорізька Січ» як український феномен», - К., 1995р.
3. «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи.» автори Т.Ю. Круцевич, І.Х. Турчик, Н.С. Кравченко та інші. Київ 2009р.
4. «Спас» - Український звичай: Альманах. - Запоріжжя: Інститут козацтва Запорозького державного університету, Школа Запорозького традиційного козацького бойового мистецтва «Спас», 1997.
5. Коломієць В.А. Вісник Запорізького національного університету. №2 (4), 2010.
6. Коломієць В.А., Притула О.Л. Матеріали міжнародної науково – практичної конференції «Слов'янські бойові мистецтва – перспективи розвитку» 2012.
7. Наказ Міністерства України у справах молоді та спорту від 18 травня 2009 р. № 1624 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл».
8. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993.
9. Притула О.Л. Українське бойове мистецтво «Спас». - Запоріжжя: Запорозький Спас, 2000. - 60 с.
- 10.Притула О.Л., Рижов К.А., Лукоянова К.В. «Український рукопаш «Спас». Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. «Спас». – Київ 2012.
- 11.Яворницький Д.І. «Історія запорозьких козаків». Т.1-2. -К.1990.