**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

**Методичний лист**

**по прогамі**

**«ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

**для вчителів захисту Вітчизни.**

******

***м. Вінниця***

***Січень 2016 р***

Укладач методист з навчальних дисциплін Старченко В.В.

**РЕКОМЕНДОВАНА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ ДЛЯ ЮНАКІВ**

**«ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»***(варіативна складова навчального плану програми «Захист Вітчизни» для учнів 11 класу)*

**1 . Пояснювальна записка**

**Загальна мета та завдання**

**Виховання лицаря** – **патріота, захисника Вітчизни** – складний процес різнобічного вишколу, спрямований на досягнення учнями вершин духовної та фізичної досконалості. Воно неможливе без усвідомлення учнями славетних набутків української народної педагогіки та військового вишколу.

**Техніка бойового гопака** – це сукупність фахових дій та професійних якостей, потрібних воїну – захиснику нашої держави для успішного ведення боротьби. Отримавши навики та уміння, передбачені програмою, учень буде спроможний розв'язувати поставлені перед ним завдання мистецького, технічного, тактичного і стратегічного характеру.

Бойовий гопак має величезну кількість технічних елементів, які різняться за руховим завданням змін тіла у просторі й забезпечують здійснення поставленої мети.

**За цільовим призначенням технічні елементи бойового гопака** розподіляються на техніку нападу й техніку захисту; остання містить в собі техніку кроків і техніку взаємодії. Оволодіння технікою кроків передбачає вивчення стійок, позицій та допоміжних способів пересування.

**Техніка взаємодії складається** із стусанів, копняків, присядок, повзунців, підсікань, затул, перепон і відбивань руками та ногами. Вона поділяється відносно положення тіла стоячи, у напівприсядці, у глибокій присядці, у стрибку, лежачи.

Програма спецкурсу «Прикладна фізично-патріотична підготовка» створена з метою виховання старшокласників на військово-козацьких традиціях у процесі підготовки до захисту Вітчизни і є засобом реалізації відповідної концепції, розробленої автором.

Метою програми є патріотичне виховання та створення психолого-педагогічних умов для мотивації фізичного та духовного самовдосконалення старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів, внутрішнього прийняття ними знань і умінь захисника Вітчизни як особистісних цінностей.

**Основними завданнями курсу є:**

- формування індивідуальної психологічної та фізичної готовностіучнів до захисту Вітчизни;

- військово-патріотичне виховання молоді;

- військово-лицарська підготовка;

- вивчення та оволодіння технікою українських бойових мистецтвта козацькоїборотьби бойовий гопак.

**Реалізація програми спецкурсу повинна забезпечити:**

- навчання та військово-лицарське національно-патріотичне виховання молоді , спрямоване на зміцнення її особистої фізичної загартованості на основі традицій українського козацтва;

- розвивальний характер прикладну спрямованість військово-патріотичного навчання і виховання;

- сприяти відродженню духовних, культурних, організаційних та історичних традицій українського народу у процесі підготовки до захисту Вітчизни.

**Учень повинен знати:**

- основні якості, притаманні захиснику Вітчизни;

- основи українських бойових мистецтв;

- основні елементи техніки української козацької боротьби бойовий гопак;

- особливості українських військово-козацьких традицій;

- шляхи утвердження військово-патріотичних цінностей українського козацтва.

**Учень повинен уміти:**

- мати натренованість у виконанні основних елементів козацької боротьби бойовий гопак;

- якісно виконувати нормативи з прикладної фізичної підготовки;

- сформувати та розвивати власну психологічну та практичну готовність до впровадження військово-козацьких традицій у особистому житті;

- підвищувати власну фізичну загартованість до захисту Вітчизни;

- відстоювати цінності українського козацтва як особистісні та суспільно значущі;

- захищати інтереси України та постійно забезпечувати її національну безпеку на всіх рівнях.

**ІІ. Навчальна програма спецкурсу** *«Прикладна фізично-патріотична підготовка»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п | **Тематика** | **Розподіл навчальних годин** |
| **Загальна кількість годин** | **10-й кл.** | **Навчально-практичні заняття у військовій частині** | **11-й кл.** |
| 1 | Основи бойових мистецтв і захисту. Українська козацька боротьба “Бойовий гопак” | 20 | 10 | - | 10 |
| 2 | Прикладна фізична підготовка | 14 | 7 | - | 7 |
| **Разом** | **34** | **17** | **-** | **17** |

**ІІІ. Зміст навчання**

**Тема 1. Основи бойових мистецтв і захисту. Українська козацькаборотьба «Бойовий гопак»** *(20 год.)*

*Заняття 1.* Практичне (*1 год*.). Лицарсько-патріотична підготовка та духовність – основа козацьких бойових мистецтв та особистісний орієнтир старшокласника для самовдосконалення у процесі підготовки до захисту Вітчизни. Військово-козацькі традиції. Зміст спецкурсу. Основні розділи програми. Кодекс честі захисника Вітчизни. Українська козацька боротьба «Бойовий гопак». Обов'язки та правила поведінки учнів. Заходи безпеки на заняттях. Основи надання першої допомоги.

*Заняття 2*. Практичне (*1 год*.). Історія розвитку бойового мистецтва України. Етимологія слова «гопак». Знайомство з технікою бойового Гопака (показове заняття).

*Заняття З*. Практичне (*1год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Стійки «Свічка», «Шерега», «Раменна основна», «Кут», «Бой», «Щит», «Хрест», «Спас», «Журавель».

*Заняття 4*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Позиції «Жабка», «Собачка», «Павучок».

*Заняття 5*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту Бойові кроки «Розкрок», «Присувний», «Схресний», «Доріжка», «Галоп», «Стрибунець», «Напад», «Косар».

*Заняття 6*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Техніка нападу. Стрибки «Наплиги», «Відплиги», «Човники».

*Заняття 7*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Стусани «Тузень», «Джиган», «Тичок», «Духан», «Вохрик», «Стрімляк», «Гупан».

*Заняття 8*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Поєднання стусанів. Подвійні стусани. Потрійні стусани. Повторні стусани.

*Заняття 9*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтва захисту. Копняки. Копняк прямий штовхаючий. Тинок зовнішній. Тинок внутрішній. Копняк «Лошак». Копняк «Вихор».

*Заняття 10*. Практичне (І год.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Поєднання копняків. Повторний копняк. Подвійні копняки. Потрійні копняки.

*Заняття 11*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Поєднання стусанів із копняками. Поєднання копняків і стусанів із кроками.

*Заняття 12*. Практичне (*1год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Присядки «відсіч», «Збуй», «Гайдук». Пересування у присядках, Пластунський крок «Кулик». Пластунський крок прискореного пересування «Квап».

*Заняття 13*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Повзунці «Чіпка», «Серп», «Павучок», «Стрижок», «Веретено», «Собачка», «Шпон», «Рогач», «Коло».

*Заняття 14*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Підсікання «Коса», «Млин», «Дзиґа».

*Заняття 15*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Копняки устрибку «Голубець», «Зміна», «Щупак», «Чорт», «Блоха», «Яструб», «Коза». Поєднання копняків устрибку із підсіканнями та повзунцями.

*Заняття 16*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Затули «Пуга», «Черес», «Крес», «Завушник». Перепони «Кряж», «Їжак», «Лелека», «Чорногуз».

*Заняття 17*. Практичне (*1 год*.). Основи козацьких бойових мистецтв та захисту. Відбивання «Руб», «Стин», «Зріз», «Шунь», «Вій». Зачепи «Зашморг», «Папка», «Зазуб», «Силька». Поєднання захисних та нападаючих рухів.

*Заняття 18- 19*. Практичні (*2 год*.). Комплексне контрольне заняття. Змагання з козацької боротьби «Бойовий гопак».

*Заняття 20*. Практичне (*1 год*.). Заповіді захисника Вітчизни щодо вивчення та удосконалення мистецтва козацької боротьби «Бойовий гопак».

**Тема 2. Прикладна фізична підготовка** *(14 год.)*

*Заняття 1*. Практичне (*1 год*.). Нормативи з прикладної фізичної підготовки. Особливості індивідуальної прикладної фізичної підготовки. Заходи безпеки.

*Заняття 2*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Підтягування.

*Заняття 3*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Підйом переворотом.

*Заняття 4*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Підйом силою.

*Заняття 5*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Згинання та розгинання рук в упорі.

*Заняття 6*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Комплексна силова вправа.

*Заняття 7*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Біг 100 м.

*Заняття 8*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Крос 3 км.

*Заняття 9*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Метання навчальної гранати (Ф-1) на дальність.

*Заняття 10*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Метання навчальної гранати (Ф-1) на влучність.

*Заняття 11*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Плавання 100 м вільним стилем.

*Заняття 12*. Практичне (*1 год*.). Тренування у виконанні нормативів. Пірнання у довжину.

*Заняття 13*. Практичне (*1 год*.). Комплексне контрольне заняття з виконання нормативів прикладної фізичної підготовки. Плавання 50 м в обмундируванні.

*Заняття 14*. Практичне (*1 год*.). Підсумкове заняття.

Настанови захиснику Вітчизни щодо вивчення та удосконалення мистецтва козацької боротьби «Бойовий гопак»: будьте відповідальні, правдиві, дисципліновані, послідовні, діяльні. Любіть волю. Не обмовляйте. Єднайтеся.

**Висновок. У**провадження програми може стати підсумковим етапом виконання п. 45, 46, 48, р. 6 Національної програми відродження та розвитку українського козацтва на 2002-2005 роки, схваленої Указом Президента України від 15.11.2001 р. № 1092/2001, а також основою системи прикладного фізичного вдосконалення учнів у процесі підготовки до захисту Вітчизни та організації національного виховання учнівської молоді з особистісно орієнтованим підходом до нього, побудованій на фундаменті державотворення і реалізації концепції виховання старшокласників на військово-козацьких традиціях як справжніх факторів консолідації суспільства та виховання лицаря-патріота, захисника Вітчизни.

**Лицарсько-патріотичні настанови учням щодо вивчення та удосконалення мистецтва козацької боротьби «Бойовий гопак»**

Гопаківці, усіма фібрами свого єства усвідомте, на який шлях ви стали. Ви – лицарі Світла, Правди, Добра й Любові і тому зобов'язані бути відповідальними за свої слова ідеї, бути послідовними, чесними, правдивими; благородними й відважними, дисциплінованими й точними; славними й жертовними.

**1. Будьте відповідальними!** Відповідальність – ознака гідності. Ти став на шлях лицаря й тому повинен відповідати за свої слова і дії. Сказав - зроби! Не можеш зробити – не говори! Пообіцяв – виконуй обіцянку Міра твоєї честі вимірюється узгодженістю між словом і дією. Відповідальність перед родиною, народом і Батьківщиною – це природна відповідальність. Відповідальність перед зайдами й ворогами – це зрада рідного, вона неприродна. Відповідальність перед учителями і Школою бойового гопака є шляхетною і благородною. Відповідальність у боротьбі за утвердження Української держави в світі є священною. Рівень відповідальності між учнями й учителями окреслює якість і швидкість росту до вершин досконалості.

**2.Будьте послідовними**. Послідовність – це узгодженість між мріями і діями. Послідовність – це наполегливість, стійкість, непохитність, незламність, принциповість, неухильне прямування до поставленої мети. Послідовність – це поважність, статечність, гідність, значимість і благородство твоєї вдачі. У послідовних людей мислення стабільне, дії передбачені, почуття отримані. Послідовність – це вірність переконанням і відданість у здійсненні та досягненні мети. Послідовність – це вміння у найважчих умовах зберегти свою гідність. Чим більше в Школі бойового гопака буде послідовних, тим могутнішою буде школа. Послідовні живуть за гаслом: «Почав і справу – доведи до кінця». Почав вивчати бойовий гопак – вивчай добре, поступово планомірно, і твоя праця возвеличить тебе. Вивчаючи бойовий гопак, полюби його, знайди в ньому красу а в своєму вчителі побач Пророка і Творця. наполегливе прагнення стати досконалим стане твоєю свідомою й підсвідомою звичкою. Живи так, щоб з кожним днем ти ставав кращим; так, щоби тобі завтра хотілося бути ще кращим. Шлях до гармонії духу розуму й тіла лежить через послідовну постійну працю над розвитком трьох факторів сили. Зборюй у собі лінь. Знай: найбільша перемога – це перемога над собою, над своїми недоліками. Пам'ятай! переможцям належить світ, тому почни перемогу над собою. Гопаківці, хай послідовність як основа гідності і щастя стане кредом вашого життя.

**3. Будьте чесними.** Чесність – це любов до власної гідності. Чесна людина, з любові до своєї гідності ставиться чесно до своїх обов'язків, обіцянок, вчинків, почуттів. Людина, що зрадила чесність, зрадила сама себе. Чесність – це навик доброго виховання в родині і самовиховання на шляху до великої мети. Гопаківці, будьте чесними: зі своїми вчителями і побратимами. Хай чеснота ваша віддасться вам гідним проступком і здобутками. Бережіть свою честь! Честі без віри в чесне життя не буває. Честь дається людині тільки один раз. Честь дорожча за життя, бо життя без честі - рабство.

**4. Будьте правдивими**. Правда – це добро, а неправда – зло. Ти став на шлях Лицаря правди, будь чистим у помислах, май на устах гідні слова, знай, кому яку правду можна говорити. Є правда мудра і дурна. Мудра правда і є корисна і сильна, тому що вона знає, хто вартий її почути, а хто – ні. Правду треба говорити рідним, учителям і побратимам, а ховати від зайд, чужинців і ворогів, бо не всі вони правдолюбці, швидше переслідують свою користь! Мудра правда стоїть на варті гідності твоєї родини, роду народу побратимів, учителів Школи і Батьківщини. Мудра правда стоїть на чатах слави і волі Української Держави. Гопаківці, будьте правдиві між собою. Ніколи не брешіть. У своєму середовищі говоріть правду й тільки правду Поза межами Школи бойового гопака правду говоріть тільки тому хто гідний її чути. Бережіть себе від дурної правди. Дурна правда гола й безборонна і допомагає людині стільки, скільки мотузка на шиї повішеного. Запам'ятайте: «Справедливість каже - люди не рівні». Злодія із жертвою не порівняєш, гречкосія із козаком і свинопаса із лицарем теж. Є. правда лицаря і правда яничара, тож вчіться і моліться, аби мудрість освітлила ваш розум. Хай ваша правда буде доброю. Хай ваші праведні дії возвеличують Україну і знеславлюють її ворогів.

**5. Будьте відважними!** Відвага - це крила волі і мети. Відвага – це слава і героїзм. Сила волі робить людей відважними, бо дає їм потугу і натхнення зборювати в собі страхи й лякливість. Відвага – це ознака щасливої душі і долі. відважні живуть гідно. Відважні з гордістю зборюють. А небезпеку і в перемозі черпають наснагу до наступних звитяг Плекайте в собі відвагу. Навчіться зайдам ставити відважні запитання: «А може досить грабувати України», «Чи не задовго ви загостювались?». Знайте, ваша Відвага в боротьбі за утвердження Української Держави, сяє благородністю й героїзмом. Хто має хотіння відважно боротися за свій народ, той має приємне життя і славне майбуття. Гопаківці, Україна потребує відважних. Станьте гідними лицарями своєї Батьківщини.

**6. Будьте дисциплінованими.** Дисципліна – мати порядку, ладу злагоди. Життя вартісне тоді, коли воно впорядковане. Лад є там, де є вміння самого себе дисциплінувати. Злагода є там де відповідальність, точність, дієвість, тактовність упорядковані внутрішнім хотінням розвивати й возвеличувати справу на шлях якої ти став. Злагода є там, де єдине розуміння мети, дії, волі, відваги і жертовність. Знайте, сильна дисципліна між усіма структурними ланками Школи бойового гопака є запорукою прогресу і зростання її потужності. Могутня школа - могутні й ви. Дисципліна свідомо й легко впроваджується там, де є бажання стати надлюдиною.

**7. Будьте точними!** Точність - запорука успіху Гідна людина є точною. Точність у навчанні, у проведенні заходів Школи, у виконанні наказів і вчасному поданні звітів про виконання наказів сприяють прискоренню розбудови Школи Бойового гопака. Точність – ввічливість королів, тож будьте гідними лицарями.

**8. Будьте жертовними.** Жертовність – це самопосвята; це апогей відповідального ставлення до взятих на себе зобов'язань; це само зреченість в ім’я досягнення поставленої мети; це поступальний, послідовний рух до вершин досконалості; відданість і чесність, відважність і самодисципліна на шляху здійснення мрій; це свідоме зречення від шкідливих звичок і почувань,в ім'я служіння Батьківщині; це свідома відмова (за потреби) від благ і вигод в ім'я ведення Священної Борні за торжество Світла, Правди, Добра й Любові. Жертовне служіння – запорука успіху й перемог.

**9. Будьте діяльними.** Світ без дії не був би світом. Життя без дії не було б життям. Людина без дії не стане лицарем. Сила є там, де бажання бути сильним підкріплене дією. Натхненна праця над собою народить у тобі три потужні фактори сили: духовну,розумову, тілесну. Дія – це прогрес, бездіяльність - це регрес. Щастя є тоді, коли ти робиш усе, щоби бути щасливим. Правда є там, де є боротьба за утвердження правди, Воля є там, де є боротьба за волю, там, де є жертовна праця на збереження волі. Українська школа Бойового гопака стане могутньою тоді, коли ти будеш діями своїми робити її могутньою.

**10. Будьте багатими.** Багатство – це влада; це воля. Будьте багаті духом, розумом, силою тіла. Зберіть усі скарби й усе золото світу Станьте володарями буття і цим ви прославите Україну Багатство – це сила і щастя, але знайте міру любові до багатства. Коли ваша любов до багатства перевершить любов до родини, роди народу і нашої Батьківщини, то тоді ви станете рабом багатства, маловартісною людиною.

**11. Навчіться тамувати страх!** Страх – це природне явище. Є рабський страх і благородний страх. Раби боязкі, бо мають «заячу душу», вони всього бояться й тому живуть за принципами: «моя хата скраю – нічого не знаю», «як би чого не вийшло», «що скажуть сусіди?». Раби люблять возвеличувати силу своїх панів. Схильні до само залякування. Раби не мають ні гордості, ні честі. Раби бояться довершувати добрі справи, навіть виборювати собі волю. Боягузи – це потенційні раби, вони не мають відваги захистити себе, свою дружину й дітей, родину не говорячи про більше. Боягузи прославляють тих, що їх гноблять. Не мають відваги відстояти свої переконання. Боягуз – це потенційний зрадник, бо не маючи сили збороти свій страх, він славить того, кого боїться. Є благородний страх. Він змушує людину переборювати тваринний страх; він мобілізує людину до захисту і відсікання небезпек. Плекайте в собі вміння переборювати страх. Знайте, зборюючи страх, ви покращуєте властивості свого єства, стаєте відважними й гордими. Чого варте життя без честі? Чим жити в рабстві – краще смерть. Відважні не бояться смерті, і тому їх називають героями. Тож опануйте свій страх і станьте героями свого народу.

**12. Любіть волю!** Де немає волі, там неволя. Виборюйте волю. Творіть волю. Воля – це Божа благодать, вона творить – неволя руйнує. Сила волі творить людину З доброї волі народжуються добрі душевні якості. Тож є натхненно. Виборюйте собі місце під сонцем. З любов'ю до волі знищуйте ворогів свого народу. Очищуйте Батьківщину від зайшлих лиходіїв.

**13. Знищуйте у собі заздрощі.** Вдосконалюйтеся, багатійте, утверджуйтеся в житті і постійно прагніть бути кращими. Заздрістю ще ніхто себе не ощасливив і не збагатив. Щастя здобувається дією, нещастя – заздрістю. Тож будьте гордими.

**14. Не обмовляйте!** Обмова – зброя боягуза. Ви – лицарі. Слабкі й немічні люди, що мають малий розум, здебільшого мають великі претензії до життя. Обділені розумом і мудрістю, вони користуються покидьками мудрості: обмовленнями, наклепами та інтригами. Лицарі мудрі, тому що мають мудрий шлях життя. Їм не треба обмовляти людину, щоби здобути її честь. Сила лицаря не потребує збочень мудрості. Гордість не дозволить вдатися до ницості. Обмовники бояться людей сильних і мудрих і тому поза очі їх обмовляють. Наклепи нікчемним приносять ілюзію успіху і створюють враження перемоги, але цей успіх ,оманливий, небезпечний, тимчасовий і дуже часто приносить їм страждання. Карайте наклепників і обмовників, бо вони того варті, бо через них наше життя перетворюється на пекло.

**15. Єднайтеся!** Єдність твориться глибокою вірою й розумінням Духу єдиної родини. Єдність – це рівень вашої моральності. Єдності ніхто нікому не дає, вона здобувається наполегливою працею. Утверджується у спільних діях на шляху до вершин досконалості. Творіть велику гопаківську родину. Устійнюйте єдиний дух гопаківської родини. Знайте, ворог сильний не чисельністю, а згуртованістю. В єдності – сила. В єдності незборимість і потуга до майбутніх перемог Хай ваша любов сприяє побратимському єднанню.