

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ РІВНЕНСЬКОЇ
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО –
ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

Вченою радою Рівненського
обласного інституту післядипломної
педагогічної освіти
Протокол № 4 від 05.06.2025

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом департаменту освіти і
науки Рівненської обласної
державної адміністрації
№118 від 12.06.2025

Навчальна програма з позашкільної освіти
військово-патріотичного напрямку
«Козацький двобій»

I рік навчання
(основний рівень)

Автор:

Брончук Н.О. – завідувачка відділу військово-патріотичного та туристсько-краєзнавчого напрямку комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання і позашкільної освіти» Рівненської обласної ради.

Рецензенти:

Мінакова Н.Г. – методист лабораторії національного виховання Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Мельничук В.В. – методист комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання і позашкільної освіти» Рівненської обласної ради.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Козацький двобій – це український національний вид єдиноборства, що являє собою поєднання ударних технік руками й ногами з технічними прийомами боротьби (захоплення, кидки, підніжки, підсічки, больові прийоми тощо), що надає можливості учаснику максимально ефективно впливати на суперника під час спортивного поєдинку задля досягнення переможного результату. Поряд із цим, козацький двобій – це система морально-психологічного та національно-патріотичного виховання, що формує у його учасників якості, необхідні як для досягнення власних життєвих цілей та відродження і розвитку національних традицій.

Згідно реалізації Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України 06 червня 2022 року № 527, та з метою національно-патріотичного виховання головним завданням держави є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин, формування активної громадянської позиції, утвердження національної ідентичності громадян на основі духовно-моральних цінностей Українського народу, національної самобутності.

Актуальність навчальної програми з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку «Козацький двобій» обумовлена необхідністю забезпечення у закладі освіти виховного процесу, який ґрунтується на демократичних засадах, загальнолюдських та національних цінностях, а також потребою суспільства у самодостатній, відповідальній особистості, яка здатна брати участь у суспільному житті, проявляти соціальну активність та ініціативність, усвідомлювати свою роль у житті держави, бути відданою її інтересам та готова до її захисту. Саме тому патріотичне виховання визнано одним із головних пріоритетів держави та регулюється рядом законодавчих документів.

Основним нормативно-правовим забезпеченням патріотичного виховання дітей та молоді є: закони України «Про освіту» (2017), «Про повну загальну середню освіту» (2020), «Про позашкільну освіту» (2020), укази Президента України «Про Стратегію національно-патріотичного виховання» (2019), «Про День захисника України» (2014), «Про невідкладні заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності» (2014), «Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді (2014), Постанова Кабінету міністрів України «Про деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» (2018), Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України (2015), Закон України «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» від 13.12.2022 № 2834-IX, постанова Кабінету Міністрів України від 15 грудня 2023 року №1322 «Про схвалення Стратегії утвердження української національної та громадянської

ідентичності на період до 2030 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023 – 2025 роках» та інші.

Мета і завдання програми – створення умов для виховання підростаючого покоління фізично здоровим, міцним, загартованим, формування почуття патріотизму, свідомого ставлення до питань особистої та громадянської безпеки, засвоєння теоретичних знань та розвиток практичних навичок поведінки в екстремальних ситуаціях, творчого потенціалу та соціальної активності особистості, розумових і фізичних якостей, готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку – особистої відповідальності щодо захисту України, становлення людини (дитини, юнака, дорослого), яка готова до участі в демократичному управлінні суспільством, є дійсним творцем, лідером свого життя.

Програма передбачає реалізацію змісту освіти на заняттях гуртків та спрямована на набуття пізнавальної, практичної, творчої, соціальної та громадянської компетентностей.

Пізнавальна компетентність. Оволодіння знаннями з історії, географії, етнології, народознавства, українознавства, звичаєвого українського права, світових цивілізаційних процесів та ролі у них України, мистецтва, різноманітних видів спорту та бойових єдиноборств, військової справи, фізичної культури, морально-психологічних особливостей людини та особистості, способів організації змістовного дозвілля.

Практична компетентність. Формування умінь та навичок занять фізичною культурою і спортом, військової справи, свідомої діяльності у науково-пошуковій роботі, волонтерській діяльності, виживання та усвідомлених дій в екстремальних ситуаціях, надання домедичної допомоги, в т.ч. тактичній медицині, самовпорядності, самоосвіти, самоврядування, збереження народних звичаїв, традицій, обрядів, залучення до здорового способу життя, організації змістовного дозвілля.

Творча компетентність. Набуття досвіду власної творчої діяльності, внеску в популяризацію фізичної культури і спорту, військової справи, розвиток громадянського суспільства, здатності проявляти творчу ініціативу, навичок проведення самостійних наукових досліджень, формування досвіду взаємовідносин людини і природи, здібностей системного, просторового, логічного мислення, творчої уяви і фантазії, намагання творчої самореалізації та духовного самовдосконалення.

Соціальна компетентність. Розвиток культури праці, досягнення високого рівня освіченості та вихованості, моральний, духовний, фізичний та інтелектуальний розвиток, формування кращих особистісних рис (відповідальність, чесність, працелюбність, самостійність, моральність), ціннісне ставлення до себе та оточуючих, культурно-історичної спадщини і традицій, природи, навколишнього середовища, вміння працювати в колективі.

Громадянська компетентність. Вміння аргументувати та відстоювати свою позицію, ухвалювати аргументовані рішення в життєвих ситуаціях та діях військовослужбовця в сучасному загальновійськовому бою, співпрацювати в

колективі, вносити свою частку в роботу групи для вирішення проблеми, виявляти соціальні почуття, змістом яких є любов до Батьківщини, застосовувати процедури та способи захисту власних інтересів, прав та свобод, виконувати громадянський обов'язок у межах місцевої громади та держави загалом, ефективно спілкуватися, долати стереотипи, робити свідомий вибір та діяти відповідально.

Усвідомлення людини як вищої соціальної цінності, поваги до її прав і свобод, закону, прагнення до суспільної справедливості, рівноправності. Формування активної та відповідальної громадянської позиції, розуміння громадянського обов'язку та відповідальності за спільну справу.

Козацький двобій включає в себе такі розділи: «Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Тан Двобій», «Козацькі Забави», «Забави», «Борня – 1,2,3», «Герць – 1,2,3». Розділи «Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Тан Двобій», «Козацькі Забави» – це види уявної боротьби з одним або більше суперниками, у якому спортсмен використовує техніку виду спорту «Козацький двобій» та східних бойових мистецтв під спеціально підібрану музику або без музики; кожний спортсмен готується та змагається індивідуально. Розділ «Забави» – це бійцівська дисципліна, у якій два спортсмени змагаються з метою набрати якнайбільше балів, використовуючи дозволену техніку, швидкість і концентрацію удару. Ефективний результат у цій дисципліні не важливий. Основними характеристиками розділу «Забави» є техніка і швидкість. Змагання в розділі «Забави» характеризуються використанням легких та добре контрольованих ударів. «Борня» – поєдинок з легким контактом, оцінюються удари тільки з легким контактом, а використання елементів підвищеної складності підвищує оцінку технічних дій. Розділи козацького двобою «Борня-1» та «Борня-2» проводяться з добре контрольованою технікою. Ці розділи були створені як перехідні між розділами «Забави» та «Борня-3». «Герць» – поєдинок з повним контактом, оцінюються удари тільки в повний контакт. У цих розділах присутня ударна техніка, кидкова техніка, техніка утримання противника в партері, больові та задушливі прийоми. Процес підготовки юних спортсменів козацького двобою розпочинається з розділів «Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Тан Двобій», «Козацькі Забави», оскільки в них не застосовується ударна техніка, не використовуються кидкова техніка, больові і задушливі прийоми боротьби. Вони можуть використовуватися як перехідні до розділів «Борня» та «Герць». Зарахування дітей починається з 10 років. Це пов'язано з тим, що юнаки та дівчатка в цьому віці дуже гнучкі, отож вони краще опановують вправи для розвитку гнучкості, легко засвоюють техніку ударів як у стійці, так і в стрибках. Підготовка спортсменів у розділах «Борня-1», «Борня-2», «Борня 3» починається з 11 років. Це пов'язано з технікою козацького двобою, де використовуються у рівній пропорції удари руками та ногами, а також значно вище оцінюються удари ногами, які використовуються у стрибку. Водночас підготовка спортсменів у розділах «Герць-1», «Герць-2» та «Герць-3» відбувається починаючи зі старшого юнацького (13–15 років) та юніорського (16–18 років) віку.

Навчальна програма розрахована на 216 годин на рік, при педагогічному навантаженні 6 годин на тиждень, що становить:

- теоретичні заняття – 4 години на тиждень;
- практичні (на місцевості) – 8 (або 4+4) годин раз в місяць;
- одноденне таборування (рейд-похід, змагання) – 8 годин;
- 3-4 рази на рік;
- дводенне таборування (рейд-похід, змагання) – 14 годин, 1-3 рази на рік;
- триденне таборування (рейд-похід, змагання) – 22 години, 1-2 рази на рік.

Багатоденні таборування, польові збори, рейд-походи, змагання тощо – поза сіткою годин.

Програма розрахована на вихованців (учнів, слухачів) позашкільних закладів та закладів загальної середньої освіти віком 10-18 років.

Розподіл годин у програмі є орієнтовним, керівник гуртка може змінювати їх, плануючи свою роботу, з урахуванням особливості закладу освіти, місцевих умов, рівня підготовленості вихованців, учнів, слухачів, матеріального забезпечення, запланованих масових заходів.

Перевірка знань, умінь та навичок (компетентностей) вихованців, учнів, слухачів здійснюється під час виконання практичних занять, участі у змаганнях, таборуваннях, а також у формі конкурсів тощо. Практичні заняття є обов'язковими та необхідними складовими освітнього процесу. Вони передбачають створення умов для наближення змісту тем програми до реального життя.

Наповнюваність гуртків встановлюється відповідно до чинного законодавства України.

Основний рівень, перший рік навчання
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		216 год.		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття	2	-	2
2.	Історія розвитку козацького двобою у світі та Україні. Роль виду спорту у вихованні молоді України. Бойова культура України.	2	8	10
3.	Бойові мистецтва на Запорозькій Січі. Духовні цінності та заповіді українського народу. Характерні козацькі казки – закарбований світогляд українського воїна.	2	8	10
4.	Структура козацького двобою та особливості проведення змагань	10	50	60
5.	Загальна характеристика спортивної підготовки в козацькому двобої.	10	40	50
6.	Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку.	4	16	20
7.	Тактична підготовка. Поняття про тактику поєдинку і тактичну підготовку.	4	16	20
8.	Правила змагань. Організація та проведення змагань.	2	8	10
9.	Домедична допомога та дії у надзвичайних ситуаціях. Проведення рятувальних робіт.	2	8	10
10.	Туристсько-спортивна підготовка.	2	12	14
9.	Участь у волонтерських та інших масових заходах.	-	8	8
10.	Підсумки навчального року, завдання на літо.	2	-	2
РАЗОМ		42	174	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття. (2 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з порядком організації та проведення занять і планом роботи. Правилами безпеки життєдіяльності під час занять, рейд-походів, таборувань та змагань. Правила поведінки в навчальному кабінеті, спортзалі, спортивному майданчику, у закладі освіти. Правила дорожнього руху.

Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю та Інструкція щодо організації та проведення екскурсій та подорожей з учнівською та студентською молоддю (наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 р. № 1124, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 27 жовтня 2014 р. за № 1340/26117).

2. Історія розвитку козацького двобою у світі та Україні. Роль виду спорту у вихованні молоді України. Бойова культура України. (10 год)

Теоретична частина. Розвиток козацького двобою в Україні. Козацький рух у суспільстві. Стислі відомості про розвиток козацького двобою в Україні. Порівняльний аналіз сучасних і минулих подій у козацькому двобої. Розділи виду спорту. Сучасний стан і проблеми розвитку козацького двобою в Україні. Результати виступів українських спортсменів на міжнародних змаганнях.

Чи козацького ми роду? Місця таборування козаків. Козацькі прізвища та роди рідного краю. Гетьманські столиці. Історія боротьби за незалежність України. Українські військові формування періоду визвольних змагань за єдину і соборну Україну. Історія створення сучасних Збройних сил України. Героїчні подвиги українських воїнів сучасності. Учасники АТО.

Практична частина. Проведення туристсько-краєзнавчих подорожей з активним способом пересування, семінарів, фестивалів, круглих столів з громадськістю та батьками, зустрічі з учасниками АТО, екскурсії до місць історичної та культурної спадщини України.

3. Бойові мистецтва на Запорозькій Січі. Духовні цінності та заповіді українського народу. Характерні козацькі казки – закарбований світогляд українського воїна. (10 год)

Теоретична частина. Бойові мистецтва народів світу, вплив на них слов'янської культури. Бойова традиція давніх слов'ян. Соціальні причини розповсюдження військової культури серед населення України. Бойове мистецтво волхвів. Традиції бойового мистецтва простолюдинів, воїнів, князя дружина. Вплив варягів на розвиток військового мистецтва народів України. Бояри – родові воїни. Князі, їх виховання як воїна, військові звичаї давніх слов'ян. Культура українців: тяглість, синкретизм, універсальність. Українство як етноментальний феномен. Ментальність і процеси націотворення. Історична доля українців, Українська мова як визначальна ознака українського етносу в його часопросторових вимірах, конституційний чинник українського державотворення на сучасному етапі. Згадки істориків, сучасників про війську

доблесть і вміння запорожців. Розклад дня запорозького козака; молодики, джури, козаки. Козацькі роди – носії бойового звичаю. Січові школи, система навчання. Змагання козаків на Запорозькій Січі. «Козацький двобій», «Спас», «Гопак», «Метелиця» – системи виховання воїна. Давньоукраїнські казки, їх вплив на світогляд українського народу. «Котигорошко» – казка як метод виховання козака-воїна. Воїнські казки українського народу, їх вплив на формування психології майбутнього воїна. Позитивні та негативні сторони впливу казок.

Запорізька Січ. Вивчення побуту, місця проживання козаків. Поняття «козак», його морально-психологічна суть. Козацьке побратимство. Кодекс лицарської звитяги та честі. Козацтво: історична давність захисних і консолідуючих національних функцій. Козацька регула. Основи українського звичаєвого права.

Практична частина. Написання сценаріїв та святкування народних, церковних та державних свят. Проведення рейд-походу. Святкування 1 жовтня – Дня українського козацтва, Дня захисника України та свята Покрови Пресвятої Богородиці.

4. Структура козацького двобою та особливості проведення змагань. (60 год)

Теоретична частина. Структура козацького двобою та особливості проведення змагань. Характер змагань. Організація змагань. Учасники змагань. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп. Засоби, методи, принципи спортивної підготовки. Організація навчально-тренувальної роботи. Спрямованість до максимальних спортивних досягнень. Взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки. Взаємозв'язок поступовості й тенденції до граничних навантажень. Хвилеподібність динаміки навантажень. Поглиблена спеціалізація. Організація навчально-тренувальної роботи відповідно до вікових особливостей вихованців. Ознайомлення з розділами козацького двобою: «Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Тан Двобій», «Козацькі Забави», «Забава», «Борня – 1,2,3», «Герць – 1,2,3». Розділи «Однотан базовий (ФТК)», «Однотан (ДТК)», «Тан Двобій», «Козацькі Забави» – це види уявної боротьби з одним або більше суперниками, у якому спортсмен використовує техніку виду спорту «Козацький двобій» та східних бойових мистецтв під спеціально підібрану музику або без музики; кожний спортсмен готується та змагається індивідуально. Розділ «Забава» – це бійцівська дисципліна, у якій два спортсмени змагаються з метою набрати якнайбільше балів, використовуючи дозволену техніку, швидкість і концентрацію удару. Ефективний результат у цій дисципліні не важливий. Основними характеристиками розділу «Забава» є техніка і швидкість. Змагання в розділі «Забава» характеризуються використанням легких та добре контрольованих ударів. «Борня» – поєдинок з легким контактом, оцінюються удари тільки з легким контактом, а використання елементів підвищеної складності, підвищує оцінку технічних дій. Розділи козацького двобою «Борня-1» та «Борня-2» проводяться з добре

контрольованою технікою. Ці розділи перехідні між розділами «Забава» та «Борня-3». «Герць» – поєдинок з повним контактом, оцінюються удари тільки в повний контакт. У цих розділах присутня ударна техніка, кидкова техніка, техніка утримання противника в партері, больові та задушливі прийоми. *Практична частина.* Особисті змагання, командні змагання, особисто-командні змагання.

5. Загальна характеристика спортивної підготовки в козацькому двобої. (50 год)

Теоретична частина. Самовдосконалення фізичного стану. Фізична культура і спорт. Загальна фізична підготовка (ЗФП). Особиста гігієна занять фізкультурою і спортом. Загальнорозвиваючі вправи та ранкова гімнастика. Спеціальні вправи для розвитку різних груп м'язів, вправи на витривалість, координацію, гнучкість, спритність, швидкість. Основи техніки оздоровчого бігу. Спеціальні бігові вправи. Робота рук під час бігу. Постановка стопи на землю. Довжина кроку. Дихання під час бігу. Човниковий біг. Біг на 100 метрів з рівномірним прискоренням, біг на 400, 1000, 2000 метрів. Біг з повторним прискоренням на 15-20 метрів та вільний біг між ними. Метання в ціль та на відстань. Стрибки в довжину, висоту, у «кроці», зі скакалкою, через перешкоди, опорні стрибки. Бій з тінню (уявним суперником); імітація прийомів перед дзеркалом, де спортсмен відшліфовує техніку вдосконалення руками та ногами з партнером; удари по боксерських знаряддях («грушах», мішках різної ваги та довжини, мішках, наповнених водою або піском, удари по боксерських лапах; боротьба, зокрема відпрацювання технічних прийомів із використанням спеціальних манекенів; вільний бій; спаринг; спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс та ін.); вправи на розтягування м'язів; вправи на відновлення рівномірного дихання; розслаблення з пересуванням по залу.

Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор.

Гімнастичні та акробатичні вправи з елементами бойових мистецтв. Бойові мистецтва захисту та нападу.

Практична частина. Участь у спортивних змаганнях, естафетах, іграх, показових виступах.

6. Технічна підготовка. Поняття про техніку і технічну підготовку. (20 год)

Теоретична частина. Загальні поняття про техніку козацького двобою як сукупність прийомів захисту та нападу. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захист, пересування, бойові дистанції. Критерії оцінки (кількісні та якісні), ефективність, стабільність і варіативність техніки, її індивідуальні особливості. Техніка ударів, захистів, контрударів. Види ударів, комбінації ударів. Обманні рухи на дальній, середній та ближній дистанціях. Техніка комбінаційних дій. Особливості техніки спортсмена-лівші та робота з ним. Формування техніки пересування. Методика проведення навчально-

тренувальних занять з удосконалення техніки спортсмена на дальній, середній та ближній дистанціях

Практична частина. Участь у спортивних змаганнях, естафетах, іграх, показових виступах.

7. Тактична підготовка. Поняття про тактику поєдинку і тактичну підготовку. (20 год)

Теоретична частина. Тактичні дії: підготовчі, розвідувальні, обманні. Наступальні дії: атака, контратака. Оборонні дії. Індивідуальні особливості манери ведення бою та способи протидії їм. Реалізація тактичних завдань в умовних, вільних боях та на змаганнях. Методика навчання тактичних дій. Реалізація прийнятих рішень у відповідності з власними техніко-тактичними можливостями. Оцінка ефективності тактики.

Практична частина. Участь у спортивних змаганнях, естафетах, іграх, показових виступах.

8. Правила змагань. Організація та проведення змагань. (10 год)

Теоретична частина. Значення змагань, характер та способи їх проведення. Положення про змагання. Програма змагання. Підготовка місць змагань, їх оформлення. Порядок відкриття та закриття змагань. Порядок проведення змагань. Склад суддівської колегії. Права та обов'язки членів суддівської колегії. Правила суддівства. Документи змагань, протокол зважування, протокол ходу змагань, протокол складу пар, суддівська записка, звіт.

Практична частина. Участь у спортивних змаганнях, естафетах, іграх, показових виступах.

9. Домедична допомога та дії у надзвичайних ситуаціях. Проведення рятувальних робіт. (10 год)

Теоретична частина. Анатомія людини. Поняття про рани. Види ран та кровотеч. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Правила транспортування потерпілих при різноманітних ушкодженнях та пораненнях. Домедична допомога при тепловому і сонячному ударах, водно-солевий баланс, питний режим та знезараження води. Допомога при ураженні електричним струмом. Домедична допомога при харчових отруєннях, отруєннях грибами, ягодами, травами. Домедична допомога при утопленні. Допомога при захворюваннях. Поняття про втрату свідомості та шок. Загальне уявлення про смерть, ознаки смерті, порядок проведення реанімації та рятувальних робіт.

Особливості проведення рятувальних робіт у межах населених пунктів та безпосередньо на зруйнованих житлових та нежитлових об'єктах. Природні та антропогенні перешкоди.

Практична частина. Накладання пов'язок. Накладання кровоспинного джгута. Порядок стискання судин для зупинки кровотечі. Виготовлення нош із підручних засобів та матеріалів. Транспортування потерпілих при

різноманітних ушкодженнях та пораненнях. Порядок проведення штучного дихання та непрямого масажу серця. Знезараження води. Тренування на майданчиках Збройних сил України, ДСНС тощо. Участь у змаганнях з рятувальних робіт.

10. Туристсько-спортивна підготовка. (14 год)

Теоретична частина. Види спортивного туризму: пішохідний, водний, гірський, велосипедний, лижний. Відродження кінного туризму. Рух групи у поході. Залежність швидкості руху від рельєфу, характеру місцевості, наявності перешкод.

Забезпечення безпеки під час руху в поході. Фактори небезпеки в поході (природні, антропогенні). Подолання природних перешкод різного ступеня складності (яри, канави, болота, річки та інші водні перешкоди, організація переправ), круті схили, скелясті ділянки, ділянки густого лісу чи чагарнику тощо. Дії групи в екстремальних умовах (психологічна загартованість).

Роль спорядження для успішного проведення походу та організації таборувань (вага, надійність, компактність). Види спорядження (загально туристське та спеціальне, індивідуальне та групове тощо). Індивідуальне спорядження. Рюкзаки (наплічники). Теплоізоляційні килимки (каремати). Спальні мішки. Одяг та взуття. Намети та їх види. Основні вимоги до спорядження. Догляд за спорядженням. Комплектація ремонтного набору.

Мотузки (основні та допоміжні), особливості їх використання. Карабіни та інші технічні засоби. Страхувальні системи.

Основні туристські вузли. Техніка в'язання та призначення.

Орієнтування на місцевості. Поняття про карту (мапу) і план. Види карт. Масштаб (мірило). Визначення відстані на мапі та місцевості. Компас, його будова та призначення. Визначення сторін світу за допомогою компаса, небесних світил та місцевих прикмет. Особливості орієнтування під час рейдупоходу. Умовні знаки топографічних та військових карт.

Рельєф. Зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Бергштрих. Перетин рельєфу. Типові форми рельєфу та їх зображення на мапі. Способи відновлення орієнтування у разі його втрати.

Поняття про бівуак (ночівлю, табір). Вимоги до місця (безпека, наявність джерел питної води, дров (палива), можливість зручного розташування наметів). Порядок дій окремих учасників та групи при влаштуванні бівуаку. Зняття бівуаку. Прибирання місця привалу (ночівлі, табору). Вибір місця для вогнища (багаття). Правила протипожежної безпеки. Різні типи багаття та їх призначення. Розпалювання багаття в т.ч. за несприятливих погодних умов. Сушіння одягу та взуття. Режим дня. Дозвілля в поході, багатоденному таборуванню.

Організація харчування в поході (таборуванні). Набір продуктів, режим харчування, калорійність. Меню одноденного, дводенного та багатоденного походу (таборування). Циклічність меню. Санітарні вимоги. Посуд. Кострове приладдя. Поповнення запасів ловлею риби, збиранням грибів та

ягід. Приготування їжі в різних погодних умовах. Страви похідної (таборової) кухні, в т.ч. народної.

Практична частина. Орієнтування на місцевості. Участь у змаганнях зі спортивного орієнтування. Виготовлення карток топографічних знаків. Топографічні ігри, диктанти, завдання. Визначення азимутів на місцевості. Читання знаків карт спортивного орієнтування. Робота з компасом, курвіметром, транспортиром, візирною лінійкою. Рух за визначеним азимутом.

Визначення сторін горизонту за місцевими предметами. В'язання вузлів. Практичні навички користування сокирою, пилюкою, лопатою, ремонтним набором. Приготування їжі. Рейд-похід.

9. Участь у волонтерських та інших масових заходах. (8 год)

Практична частина. Виконання Доброго Діла відповідно до козацьких принципів: служити Богові, Батьківщині, Близькому. Виконання індивідуальних та групових завдань.

10. Підсумки навчального року, завдання на літо. (2 год)

Теоретична частина. Підведення підсумків роботи за рік. Відзначення кращих учасників за підсумками змагань, організації рейдів-походів, волонтерських заходів, ігор та дозвілля, підсумкового таборування. Завдання на літо.

Підготовка та проведення багатоденного рейд-походу чи таборування (проводиться поза сіткою годин та, як правило, під час літніх канікул).

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні питання історії України, рідного краю, козацтва, українських військових формувань, сучасних Збройних сил України, українських визвольних змагань та боротьби за незалежність;
- культуру та побут українців, основи українського звичаєвого права;
- видатних українських діячів;
- основи самовиховання, самовпорядності.
- основні аспекти занять фізичною культурою та спортом, елементи козацького двобою;
- види тактико-технічних дій на місцевості, в т.ч. малих диверсійно-розвідувальних груп (ДРГ);
- основи надання першої медичної допомоги, проведення рятувальних робіт, тактичної медицини;
- основи пішохідного туризму, спортивного та туристського орієнтування, правила проведення туристських подорожей, організацію таборувань;

- санітарно-гігієнічні норми, правила особистої гігієни;
- правила безпеки життєдіяльності під час занять, рейдів-походів, таборувань, змагань;
- основи інформаційного забезпечення роботи гуртка.

Вихованці мають набути досвіду:

- працювати з різними джерелами інформації;
- збирати та фіксувати зібрані матеріали;
- орієнтуватись на місцевості;
- освоїти елементи фізичної культури, бойових єдиноборств; володіння прийомами за допомогою ударної і кидкової техніки з використанням елементів боротьби;
- освоїти елементи та розділи козацького двобою;
- надавати та виконувати накази, діяти в ладу;
- надавати домедичну допомогу, проводити рятувальні роботи;
- долати природні та штучні перешкоди;
- діяти в екстремальних та нестандартних ситуаціях. у т.ч. в умовах населених пунктів;
- складати меню, готувати страви похідної кухні, в т.ч. народної (козацький куліш, борщ, кашу, деруни, вареники тощо);
- організації роботи громадської ради, самоврядування, розподіляти обов'язки залежно від завдань;
- дотримуватися правил безпеки під час проведення тренувань та виконання спортивних вправ;
- участі у волонтерських заходах, концертах, фестивалях, конкурсах, вікторинах, виставках тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєв А. Проблеми формування ідеалів патріотичного виховання та ціннісних орієнтацій студентів на сучасному етапі / А. Афанасьєв, Н. Щук / Рідна школа, 2009. № 12. 18-21с.
2. Барановська Л. М., Китрар В. С., Коломоєць Г. А. Формування моральноволевих якостей в умовах сьогодення на уроках фізичної культури / «Методист» № 7-8 липень-серпень, 2021. 115-116 с.
3. Берека В. Є. Козаком я мрію бути / В.Є.Берека, І. М. Шоробура / навч.метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004.396 с.
4. Бех І. Патріотичне виховання дітей та молоді / І. Бех, К. Чорна / Позашкілля, 2011. № 10. 9-16с.
5. Блохін, О. В. Спорт як засіб патріотичного виховання та формування здорового способу життя особистості / О. В. Блохін / Вища освіта України.2012. № 4. 59-71с.
6. Бондарчук Д. О. Вечірня варта. Пісенник / упор. Д. О. Бондарчук, О. С. Бондарчук та ін. / Київ: Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2016. 62 с.
7. Боплан Гійом Левассер де. Опис України / Гійом Левассер де Боплан. Пер. з фр., приміт. та передм. Я. І. Кравця. Львів: Каменяр, 1990. 301с.
Брайчевський Л.Ю. Походження Русі. / Київ: Наукова думка, 1965.
8. Велікандо А. Пісні моєї Батьківщини: патріотичне виховання засобами мистецько-художньої культури / А. Велікандо / Шкільний світ. 2008. № 2. 5-6с.
9. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: навч. посіб. / О. Вишневський. Вид. 3-тє, доопрац. і доповн. Київ: Знання, 2008. 566 с.
10. Вишневський, О. Український національний характер та сучасний ідеал виховання української молоді / О. Вишневський // Педагогічна думка. 2013. № 1.3-8с.
11. Володимир Пилат. «Бойовий Гопак». Львів, 1994.
12. Воропай О. Звичаї нашого народу. Київ: 1992.
13. Гарнійчук В. Аналіз конкретних ситуацій як один з методів виховання патріотизму старших підлітків / В. Гарнійчук / Історія в школі. 2009. № 4. 16-18с.
14. Гарнійчук В. Програма курсу «Шляхом злагодженої взаємодії» для спільної співпраці вчителів, організаторів виховної роботи, членів громадських організацій патріотичного спрямування у вихованні патріотизму старших підлітків / В. Гарнійчук / Історія в школі. 2009. № 10.24-26с. володіння прийомами за допомогою ударної і кидкової техніки з використанням елементів боротьби;
15. Голубев И.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 1982. 127с.
16. Грушевський М.В., Ілюстрована історія України. Київ: 1990.

17. Грушевський М.В., Історія України – Руси. Київ: «Наукова думка», 2000.
18. Дон О.Ю., Кривошея В.В., Вінниччина козацька, Історія Вінницького козацького полку. Київ: «Стилос», 2004.
19. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. Київ: Паливода А. В., 2014. 1064 с.
20. Зелений С.М. Краєзнавча підготовка туриста. Київ: 1972.
21. Зінченко А. Поділля. Навчальний посібник з історії рідного краю для 5-9 класів. / КРВЦ. «Проза», 1998.
22. Коломоєць Г. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор: дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. 271 с.
23. Коломоєць Г. А. Організаційно-педагогічні умови патріотичного виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт». 10 (118) 19. (2019), 49–56с.
24. Коломоєць Г. А. Військово-спортивні та рухливі ігри / методичний посібник Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, В. В. Дерев'янка, В. Б. Базильчук. Хмельницький: 2015. 182 с.
25. Коломоєць Г. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Варіативний модуль «Військово-спортивні ігри» 3 роки навчання / Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, В. В. Дерев'янка / Фізичне виховання в рідній школі. Київ: 2015. № 5. 7. 12с.
26. Кривошея В.В., Генеалогія українського козацтва, нариси історії козацьких полків. Київ: Стилос, 2002. 396 с.
27. Культура і побут населення України. Навчальний посібник В.І. Наулко. Л.Ф. Артюр, В.Ф. Горленко та ін.(2-ге видання, доп. да перероб). Київ: Либідь, 1993.
28. Легенди нашого краю. / Ужгород: Карпати, 1972.
29. Літопис Руський. / Київ: Дніпро, 1989
30. Літопис Самовидець. / Київ: Дніпро, 1989
31. Луців Євген. Бойове мистецтво гуцулів, Є. Луців / Мандрівець, 2014. 232с.
32. Мисик Ю.А., Плохій С.М., Стороженко І.С., Як козаки воювали. / Київ: Промінь, 1990.
33. Новиков А.А. с соавт. Функциональные системы управления подготовкой спортсменов в различных видах единоборств /Теория и практика ФК. 1983. № 12. 20 - 22 с.
34. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. 2003.863 с.
35. Організаторам роботи з патріотичного виховання учнівської молоді у навчальних закладах Харківщини / О. М. Бервено, О. С. Бондарчук, Ю. І. Буланов та ін. / [упоряд. В. М. Грицюта, О. В. Редіна]. Харків: 2016. 216 с.

36. Руденко Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді: монографія / Ю. Руденко, Ю. Мельничук. Київ, 2011. 415 с.
37. Січко С.М., Тимченко В.В. Джура. Книга майбутнього захисника Вітчизни. Навчальний посібник. Миколаїв: Видавництво Ірини Гудим, 2009. 104с.
38. Сухушин М.П., Палагеша В.О. Військово-патріотичне виховання молоді. Підручник. Київ: Слово, 2009. 488 с. 12.
39. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ./Под ред. А.Я.Корха. 1987. 255с.
40. Пятков В.Т., Лопатьєв А.О. Теоретико-методичні основи стрілецького спорту. Львів: 1995. 30 с.
41. Багатоденне таборування (військово-польові збори), рейд-похід проводяться поза сіткою годин. Багатоденне таборування (військово-польові збори), рейд-похід проводяться поза сіткою годин. Тимчик, М. В. Зміст патріотичного виховання учнів 7-9 класів у процесі фізкультурномасової роботи. Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 6. 35 – 38с.
42. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. / Ю. Руденко, О. Губко. Київ: МАУП, 2007.
43. Чорна К. І. Виховання громадянина, патріота, гуманіста. Навч.-метод. посібник / К. І. Чорна. Київ: ТОВ «ХІК», 2004. 96 с.
44. Яворницький Д. І. Історія запорозьких козаків. У 3 т. / Редкол.:П. С. Сохань та ін. Київ: Наукова думка, 1990-1991. 592 с.
45. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Фізична культура. 10-11 клас.
46. Електронний ресурс. URL:
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>