

11 клас

Підручник за 11 клас, 2018 «Захист Вітчизни» Автор: Гарасимів, Пашко, Фука, Щирба

Посилання для скачування підручника:

<https://pidruchnyk.com.ua/409-zahist-vtchizni-dlya-hlopcv-gerasimv-pashko-fuka-schirba-10-klas.html>

Пошта викладача: maksimpryatkina@gmail.com

РОЗДІЛ VI. Прикладна фізична підготовка

ТЕМА № 4 «Основи самозахисту. Національні бойові мистецтва» - 2 год.

УРОК № 2-3

Опрацювати: §38 ст.175-179

Законспектувати:

1. Основи самозахисту.
 - 1.1 Бойовий гопак.
 - 1.2 Український рукопашний спас.
 - 1.3 Хортинг.
2. Національні бойові мистецтва.

Працюємо з комп'ютером

Увага! Під час роботи з комп'ютером дотримуйтесь вимог безпеки життєдіяльності та санітарно-гігієнічних норм.

Дайте відповіді на запитання:

1. Які бойові системи виховують воїнів на основі українських знань?
2. В чому полягає суть Бойового гопака?
3. Які різновиди Бойового гопака вам відомі?
4. Що покладено в основу Спаса?
5. Чому хортинг можна віднести до сучасного виду змішаних єдиноборств?
6. Чим Бойовий гопак відрізняється від Спаса?

Викладач

М.ПРЯТКІН

