

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Інститут інноваційних технологій і змісту освіти
Інститут проблем виховання НАПН України

**Навчальна програма
з хортингу
для позашкільних навчальних закладів**

8 років навчання

Автор: Єрмоменко Е.Л.
Президент Всесвітньої Федерації Хортингу,
аспірант лабораторії фізичного розвитку
Інституту проблем виховання
Національної Академії педагогічних наук України,
Заслужений тренер України,
майстер спорту України міжнародного класу

Київ, 2012

Рецензенти:

Івашковський В.В. - завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, кандидат педагогічних наук, доктор філософії.

Арзютов Г.М. - завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Заслужений тренер України, доктор педагогічних наук, професор.

Ребрина А. А. - доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Хмельницького національного університету, кандидат педагогічних наук.

Басов О. О. - педагог-організатор клубу хортингу позашкільного навчального закладу «Броварський центр дитячо-юнацьких клубів» Київської області, Майстер спорту України з хортингу.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Закон України «Про позашкільну освіту» одними із основних завдань визначає: виховання громадян й на-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному і фізичному розвитку, підготовки підростаючого покоління до професійного самовизначення.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Хортинг - національний вид спорту, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 року № 306 «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 25 лютого 2010 р. за № 186/17481, хортинг внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, за № 71. Хортинг - це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей та молоді.

Метою навчальної програми є: патріотичне виховання громадян й на-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей та молоді засобами хортингу.

Основні завдання програми:

- оволодіння основами базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей;
- формування навичок здорового способу життя; формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності; залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;
- сприяння професійному визначенню вихованців.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез Інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, а також вправи з елементами самозахисту хортингу.

У процесі навчання хортингу застосовуються такі методи:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Навчальна програма розрахована на вихованців позашкільних навчальних закладів віком від 5 до 21 року. Розроблена на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676; враховує передовий досвід відомих тренерів хортингу, практичні рекомендації дитячої і спортивної медицини; результати наукових досліджень з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних хортингістів.

Програма передбачає 8 років навчання.

Початковий рівень - 2 роки навчання:

- перший рік навчання - 144 год. (2 заняття на тиждень, тривалість заняття - 2 години);
- другий рік навчання - 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття - 2 години).

Основний рівень - 4 роки навчання:

- перший та другий роки навчання - 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 години);
- третій та четвертий рік навчання - 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години);

Вищий рівень - 2 роки навчання:

- перший та другий роки навчання - 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години);

Програма визначає, цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить:

- пояснювальну записку із загальною характеристикою принципів і методів роботи,
- термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації навчального процесу;
- навчально-тематичні плани по розділах підготовки на початковому, основному та вищому рівнях навчання;
- зміст програми з переліком тем на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

- прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;
- бібліографію.

У програмі наведено перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого та тренувального процесу.

У гуртки хортингу приймаються діти, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання до занять даним видом спорту.

Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку та підготовленості вихованців:

- початковий рівень (1-й та 2-й роки навчання), діти віком 5-7 років;
- основний рівень (3-6-й рік навчання), діти та підлітки віком 8-15 років;
- вищий рівень (7-й, 8-й рік навчання), діти та молодь віком 16-21 років.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять, обов'язкове виконання контрольних та перевідних нормативів. Теоретичні відомості хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Програмою передбачається участь гуртківців у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких та дорослих спортивних розрядів. Участь вихованців гуртка хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків. При необхідності можливе окреме навчання дівчат і хлопців.

Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (гоєднання основ техніки хортингу та акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері - продовження атакуючих дій, захисних та атакуючих дій тощо).

Враховуючи різноманітність правил змагань та розділів змагань з [ортингу, а також засобів самозахисту хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях повинен проводитись повною групою, малими групами (4-6 чоловік), парами та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання ступенів - ранк).

Заняття в групах початковою рівня проводяться груповим методом. З вихованцями на одному занятті може працювати один або два педагога. Один педагог проводить стандартне тренування відповідно до заздалегідь складеного плану-конспекту навчально-тренувального заняття. В разі, якщо одне заняття проводять два педагога, то одну групу хортингу (15-18 вихованців) розбивають на дві підгрупи по 7-9 осіб. З однією підгрупою Інструктор використовує загальнорозвиваючі та ігрові елементи, з іншою - працює педагог з акробатики або базової техніки хортингу. Через 1 годину занять педагоги міняються підгрупами.

У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції - високому, низькому, важкому, легкому і т.п.).

Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається на розсуд керівника гуртка.

Контрольні заняття проходять I раз на півріччя у формі відкритого або підсумкового заняття для груп початкового та основного рівнів, у формі змагання — для груп основного та вищого рівнів.

Форми контролю за досягненнями вихованців:

- спостереження за вихованцем у процесі занять з питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);
- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва позашкільного навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);
- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);
- участь у показових виступах на масових заходах (за планом позашкільного навчального закладу);
- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу ранк;
- участь у змаганнях, отримання перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки хортингу по закінченні навчального року вихованці здають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

Педагог, враховуючи рівень підготовки вихованців, етап матеріально-технічної бази закладу, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем.

Заняття з вихованцями може проводити педагог, який має відповідну фахову підготовку.

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

Розділ навчальної програми «Хортинг. Початковий рівень» розрахований на 144 години на рік (2 години на тиждень) для вихованців віком 5 років (старша група дошкільного навчального закладу) та 216 годин на рік (6 годин на

тиждень) для вихованців віком 6-7 років (1-2 клас загальноосвітніх навчальних закладів), які не мають досвіду у виді спорту хортинг. Кількісний склад гуртка - 15-20 вихованців. Програма початкового рівня спрямована на загальний розвиток та оздоровлення вихованців, виявлення здібностей та обдаровань, прищеплення інтересу до хортингу.

Перший рік навчання (діти 5-ти років)
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичні	Практичних
1.	Вступне заняття	2	2	-
2.	Загальна фізична підготовка	50	-	50
3.	Рухливі ігри	35	-	35
4.	Спеціальна фізична підготовка	10	-	10
5.	Навчання базової техніки хортингу	30	4	26
6.	Вивчення імітаційних форм	9	-	9
7.	Заняття іншими видами спорту	4	2	2
8.	Складання контрольних нормативів	2	-	2
9.	Підсумкове заняття	2	2	-
РАЗОМ		144	10	134

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття.

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету картингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

2. Загальна фізична підготовка (30 год.)

Практичні заняття.

Стройові та порядкові вправи: дисциплінарні навички, шиккування в шеренгу, застосування принципів етикету хортингу, загальне поняття про стрій

та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання строю, зміни напрямку руху, зупинка під час руху. Вправи, для підвищення функціонального стану тактильного аналізатора. Допоміжні гімнастичні вправи. Загальнорозвиваючі вправи гімнастичного типу. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, вис на жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

3. Рухливі ігри (35 год.)

Практичні заняття.

Рухливі ігри:

Ігри середньої рухливості. «Зозуля», «Море хвилюється». Хороводні Ігри. Ігри загальнорозвиваючого характеру. Ігри з використанням різних предметів: «Кільцекид», «Школа м'яча» тощо. Ігри несюжетного характеру з предметами: «Добіжи до прапорця», «Пролізь в обруч». Ігри фізкультурно-розважальні. «Хитра лисиця», «Горобчики і кіт». Рухливі ігри спортивного характеру: городки, волейбол, баскетбол (малим м'ячем), футбол. Ігри-естафети: «Передай тенісний м'яч», «Зав'яжи вузлик», «Добіжи і доторкнися». Ігри-атракціони: ігри естафетного характеру з елементами змагань; стрибки на одній нозі - другу тримає товариш; закидання м'яча в рухому ціль; перетягування малого канату, ходьба довгими кроками - «Бій півнів», «Пес». Ігри хортингу спеціально-прикладного характеру з техпіко-тактичним ухилом з елементами підсічок, зачепів, підхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей.

4. Спеціальна фізична підготовка (10 год.)

Практичні заняття.

Спеціальні вправи: біг, стрибок у довжину і розбігу. Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем. Вправи для м'язів плечового поясу. Згинання та розгинання рук з положення в упорі лежачи на долонях.

5. Навчання базової техніки хортингу (30 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в різних ситуаціях двобою. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці - удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи -

перевороту на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками.

Практичні заняття (26 год.)

Техніка прийомів у стійці. Страховки. Базові стійки. Стійка етикету. Нижня позиція етикету. Стійка (лівостороння, правостороння). Базові переміщення у двобой: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці й у переміщенні; нижній блок на місці й у переміщенні. Удари: Прямий удар у підборіддя на місці й у переміщенні; прямий удар у тулуб на місці й у переміщенні. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бокового удару ноги в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні; прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні. Виведення з рівноваги. Техніка прийомів у партері. Вивчення парних положень: на місці і в русі. Утримання, больові прийоми. Основні положення двобою у партері: положення «ти зверху»; положення «ти знизу»; положення «ти збоку у захваті»; положення «ти за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «ти у захваті ногами»: - за шию; - за руку; - за ногу; положення «ти на колінах»: - на одному, - на обох, - з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук з боку. Утримання: з боку - із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючися; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника. Виходи: ривком вбік; викручуючися; обвити ногу.

6. Вивчення імітаційних форм (9 год.)

Практичні заняття.

Вивчення першої захисної форми хортингу. Форма «Перша захисна» /ІЗ/ - «РІгкі Оегепкіуе Рогт» /Ш/, під рахунок і самостійно. Колективне синхронне виконання першої захисної форми всією групою вихованців.

7. Заняття іншими видами спорту (4 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи укріплення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки у хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичне заняття (2 год.)

Дитяче регбі на м'якому покритті за спрощеними правилами. Легка

атлетика (прискорення 5 м, біг на 15, 30, 60 м). Спортивні ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри). Акробатика (виконання перекидів - вперед, назад, боком, найпростіших переворотів). Гімнастика (лазання по низькій гімнастичній стінці, виконання висів та підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети та Іп.). Плавання (прості навчальні вправи під час відвідування дитячого басейну). Дитячий батут (найпростіші стрибки). Важка атлетика (вправи з легкими гантелями 300, 500 г, з дозованими навантаженнями).

8. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Практичне заняття.

Після вивчення вимог Програми наприкінці навчального року діти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

9. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків роботи.

Орієнтовні навчальні нормативи для дітей 5 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 2	3	4	7
		дівч. (від лави)	до 2	3	4	6
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 5	5-6	7-8	9-10
		Дівч.	до 3	3-4	5-6	7-8
	Спеціальна фізична підготовка					
Техніка ніг по повітрю, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	10	12	14	15	

Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	16-18	18-20	20-23	24-26
Технічна підготовка					
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати;

- правила етикету хортингу та колективно порядкові перебудови;
- поняття основ базової техніки хортингу, ударів та блоків руками та ногами по повітрю;
- значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих та загальнорозвиваючих вправ на організм людини.

Вихованці повинні вміти:

- орієнтуватися у спортивному залі;
- працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну: правильно виконувати основні удари руками та ногами по повітрю; володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту; координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при переміщеннях.

Другий рік навчання (літи 6-7 років)

Заняття молодшої групи другого року навчання початкового рівня проводяться тричі на тиждень, по дві години. Програмою передбачено подальше вивчення рухів рук і ніг, розвиток ударно-кидкової тренувальної діяльності, вивчення нескладних елементів двобою у партері.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	2	-

2.	Загальна фізична підготовка	12	2	10
3.	Рухливі ігри	26	-	26
4.	Спеціальна фізична підготовка	60	-	60
5.	Навчання базової техніки хортингу	70	-	70
6.	Вивчення імітаційних форм	18	2	16
7.	Тактична підготовка	22	2	20
8.	Заняття іншими видами спорту	8	-	8
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	2		2
10.	Навчальні та контрольні двобої	4	-	4
11.	Участь у показових виступах та	6	-	6
12.	Складання контрольних	4	2	2
13.	Підсумкове заняття	2	2	-
РАЗОМ		216	12	204

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття

Теоретичне заняття (2 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

2. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Підготовка до тренування. Перевірка спортивної форми та туалетних приналежностей. Поняття: тренувальний стрій, шеренга, коло, колона. Тренування групове, у парах, індивідуальне. Загальна розминка. Розігрів перед виконанням складних вправ. Послідовність вправ для розминки. Вправи для рук, ніг, тулуба, голови, різні види кроків та стрибків, з'єднання їх з рухами руками і ногами.

Практичні заняття (10 год.)

Колективно-порядкові вправи. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари. Шикування на марші в коло, колону, перешикування на марші: з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі. Допоміжні (гімнастичні) вправи на

підлозі: робота стопи, оберти стопою, крокування на зовнішній та внутрішній стороні стоп, на носках, на п'ятках; сидячи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахилання корпусу - вправи на пластичність колінного суглоба; шпагати поздовжні та поперечний; вправи на гнучкість («кільце», «котик», «місток»); «гой-дай» (перекачування на спину з упору навшпиньки); «берізка» (стійка на лопатках); згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Загальнорозвиваючі вправи для розгиначів ніг. Загальнорозвиваючі вправи з опором з партнером.

3. Рухливі ігри (26 год.)

Практичні заняття.

Ігри загальнорозвиваючого характеру: «Два морози», «У ведмедя в бору», «Гуси-лебеді», «Пригунці-горобці», «У хлоп'ят суворий лад», «Совушка», «До своїх прапорців», «Чарівники», різні варіанти сапок. Приклади ігр: «Хитра лисиця». «Ведмідь і бджоли».

4. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)

Практичні заняття.

Індивідуальні вправи: присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім - без допомоги; віджимання в упорі лежачи з 1-2 оплесками у долоні. Вправи для роботи у парах.

5. Навчання базової техніки хортингу (70 год.)

Практичні заняття.

Техніка прийомів у стійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівостороння, правостороння). Базові переміщення у двобої: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці й у переміщенні; нижній блок на місці й у переміщенні. Удари: прямий удар у підборіддя на місці й у переміщенні; прямий удар у тулуб на місці й у переміщенні. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бокового удару ноги в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні; прямий удар ногою (у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні. Техніка прийомів у партері. У положенні лежачи - утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї. Вивчення основних положень двобою у партері: положення «ти зверху»; положення «ти знизу»; положення «ти збоку у захваті»; положення «ти за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «ти у захваті ногами»: - за шию; - за руку; - за ногу; положення «ти на колінах»: - на одному, - на обох, - з упором рук. Перевертання: захватом руки ривком або поштовхом; захватом

рук збоку. Утримання: збоку - із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючися; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

6. Вивчення імітаційних форм (18 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Методична цінність вивчення форм, тренування м'язової пам'яті у процесі виконання форм. Розвиток пластичності, відчуття ритму форми. Послідовність технічних дій у початковій формі хортингу. Принцип ускладнення технічних дій і підвищення вимог до виконання форм.

Практичні заняття (16 год.)

Форма «Перша атакуюча» /ІА/ - «First Attacking Form» /Іа/, виконання під рахунок і самостійно. Групове виконання форми: виконання вивченої форми у вишикуваній коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії під час групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

7. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Стійка хортингіста, її різновиди. Положення тулуба, рук, ніг. Способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

Практичні заняття (20 год.)

Види елементів і вправ хортингу руками та ногами, поєднання їх між собою, та використання у переміщеннях; переміщення у односторонній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; самостраховки після кидків при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці та виходи із захватів.

8. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практичні заняття.

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 10 м, біг на 30, 60, 100 і 200 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переверотів, ропдатів, ознайомлення з ускладненими вправами - сальто вперед і назад). Гімнастика (лазання по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та Ін. з підстраховкою). Важка атлетика (легкі гантелі - 500 г, 1 кг, 2 кг з дозованими навантаженнями).

9. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (2 год.)

Практичне заняття.

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

10. Навчальні та контрольні двобої (4 год.)

Практичні заняття.

Починається робота у парах, залучення вихованців до легких спарингових тренувань. Дітей 6-7 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

11. Участь у показових виступах та змаганнях (6 год.)

Практичні заняття.

Участь у показових виступах. Відпрацьовується; колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вищуканих у коробці; демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів. *Участь у дитячих змаганнях.* 6-7 років - це вік перших змагань з хортингу. Рекомендується проведення не більше двох двобоїв. Змагання плануються не частіше одного змагання у квартал.

12. Складання контрольних нормативів (4 год.) Теоретичне заняття (2 год.)

Підготовка спортсмена до виконання контрольних нормативів і тестових випробувань. Значення контрольних іспитів по завершенні навчального року для вихованця і педагога. Види нормативів, послідовність складання іспиту, аналіз особистої підготовки та результатів тренування у хортингу.

Практичне заняття (2 год.)

Після вивчення вимог Програми наприкінці навчального року учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки хортингу. В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 6-7 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
6- рік років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 4	4	7	10
		дівч. (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 8	8-9	10-11	10-12
		дівч.	до 5	5-6	7-8	8-10
	Підтягування па перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.]	2	3-4	5
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	12	14	15	16
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	18-19	20-22	23-25	26-30
	Технічна підготовка					
Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	
Виконання форми хортингу (формального комплексу):	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
	Загальна фізична підготовка					
	Перша захисна, 1-12 балів					

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати:

- принципи поєднання ударної і кидкової техніки у двобої;
- значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв.

Вихованці повинні вміти:

- легко та пластичне рухатись у стійках хортингу під команди педагога;
- вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітрю;
- робити акценти в комбінаціях ударів;
- виконувати основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийом;
- при виконанні базової техніки у стійках та при переміщеннях зберігати правильне положення тіла;
- самостійно використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв.

ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

Програма основного рівня розрахована на чотири роки навчання. Кількість годин на тиждень у 1-му і 2-му роках навчання - 6, кількість годин на навчальний рік - 24. Кількість годин на тиждень у 3-му і 4-му роках навчання - 9, кількість годин на навчальний рік - 324. Програма основного рівня передбачає розширення і поглиблення знань, умінь та навичок юних хортингістів, набутих за програмою базової технічної і тактичної підготовки з хортингу початкового рівня навчання; підготовку гуртківців до участі у змаганнях різного рівня, виконання нормативів III-II розрядів з хортингу; демонстрацію показових виступів. Кількісний склад гуртка 12-15 вихованців. Хортинг, як оздоровча система та практика прийомів самозахисту, посідає значне місце на даному періоді основного рівня навчання - від 8 до 15 років (чотири групи: 8-9, 10-11, 12-13, 14-15 років). Він викликає позитивні емоції радості буття, збагачує досвід дитини різноманітністю рухів і пластики на тренуваннях. Значне місце відводиться вивченню вправ ігровими методами та спеціальними вправами хортингу. Під час занять не допускається перевантаження дитини. Слід стежити за її диханням під час виконання загально розвиваючих вправ та техніки хортингу. На кожному занятті повторюються вивчені рухи й вивчаються нові комбінації та прийоми у стійці і у партері.

Перший рік навчання (діти 8-9 років) НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		всього	теоретичних	практичних
I.II	Вступне заняття	2	2	-

2.	Загальна фізична підготовка	12	-	12
3.	Рухливі ігри	16	-	16
4.	Спеціальна фізична підготовка	60	2	58
5.	Навчання базової техніки хортингу	60	-	60
6.	Вивчення імітаційних форм	16	-	16
7.	Тактична підготовка	22	2	20
8.	Заняття іншими видами спорту	8	-	8
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4		4
10.	Навчальні та контрольні двобої	14	-	14
11.	Участь у показових виступах та змаганнях.	16	2	14
12.	Складання контрольних нормативів	2	-	2
13.	Підсумкове заняття	2	2	-
РАЗОМ		216	10	206

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття

Техніка безпеки під час проведення занять у приміщеннях, спортивних залах, на спортивних майданчиках та на місцевості. Безпечні умови організації занять. Правила дорожнього руху. Норми поведінки у міському та міжміському транспорті. Протипожежна безпека в місцях проведення заходів.

2. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Практичні заняття.

Колективно порядкові вправи: Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами і четвірками, на високих півпап'ях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик. Шиккування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо. Допоміжні партерні вправи (дитячі оздоровчі вправи па підлозі). Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі. Допоміжні партерні вправи з партнером.

3. Рухливі ігри (16 год.)

Практичні заняття.

(Ігри змагального характеру. Ігри дисциплінарного характеру. Ігри загальнорозвиваючого характеру. Темпові загальнорозвиваючі ігри для багаточисельної групи хортингу.

4. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку, їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка - важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвитку рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (58 год.)

Вправи на гнучкість в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук. швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Спеціальні фізичні вправи: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулубу в сід; шпагат поздовжній /на ліву, праву ногу/. 15 см від підлоги; шпагат поперечний, 25 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 200 м; акробатичні вправи; вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна із фронтальної стійки; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні із фронтальної стійки; «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки); спеціальні вправи хортингу: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах та в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу по повітрю.

5. Навчання базової техніки хортингу (60 год.)

Практичні заняття.

Техніка прийомів у стійці. Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; стійка (лівостороння, правостороння). Базові переміщення у двобой: підхід кроком вперед; відхід кроком назад. Техніка рук. Блоки: верхній блок на місці й у переміщенні; нижній блок на місці й у переміщенні. Удари; прямий удар у підборіддя на місці й у переміщенні; прямий удар у тулуб на місці й у переміщенні. Техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бокового удару ноги в стегно. Удари: прямий удар коліном на місці й у переміщенні; прямий удар ногою на місці й у переміщенні. Техніка прийомів у партері: положення «ти зверху»; положення «ти знизу»; положення «ти збоку у захваті»; положення «ти за спиною»; положення «суперник за спиною»; положення «ти у захваті ногами»: - за шию; - за руку; -

за ногу; положення «ти на колінах»: - на одному, - на обох, - з упором рук. *Перевертання*: захватом руки ривком або поштовхом; захватом рук збоку. *Утримання*: збоку - із захватом тулуба; без захвату руки піл плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін. Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Виходи; ривкам вбік; викручуючися; обвити ногу. *Больові прийоми*: важіль ліктя через стегно.

6. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Практичне заняття.

Вивчення другої захисної форми хортингу. Форма «Друга захисна» /23/ - «Зесопсі Ое^епзіуе Рогт» /2В/, під рахунок і самостійно. *Групове виконання форми*: виконання вивченої форми у вишикувати коробці; взаємодія вихованців передньої та задньої лінії під час групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

7. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних двобоїв.

Практичні заняття (20 год.)

Захист уходом. З переміщенням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або зтиснутою у кулак рукою; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз. Контрудари на швидкість. Захист ухилом. Ухили тулубу від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб. Захист підсідом (нирком). З пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бокові та знизу удари в голову руками, коліньми у тулуб), захоплення за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

8. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практичні заняття.

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30,60,200 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика {виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад}. Гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

9. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Практичні заняття.

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу. На спільних тренуваннях ЗІ спортсменами інших колективів звертати увагу на єдиний стандарт базової техніки хортингу, підбір суперників для проведення двобоїв здійснювати зі спортсменів однакової вікової групи та вагової категорії.

10. Навчальні та контрольні двобої (14 год.)

Практичні заняття.

Вивчення прийому у спрощених умовах (навчальні двобої з обговореними завданнями); вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером (вільні навчальні двобої); закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань (контрольні двобої під наглядом комісії). Дітей 8-9 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

11. Участь у показових виступах та змаганнях (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Теоретичні засади колективного показового виступу з хортингу. Варіанти демонстрації техніки. Організація та підбір учасників показової групи. Послідовність демонстрації епізодів поєдинків та бойових сцен.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Індивідуальні виступи, парні виступи, групове виконання техніки ударів та блоків руками та ногами по повітрю (під рахунок педагога), колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у коробці, демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері, демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків, володіння навичками роботи з палкого, ціпком, розбивання твердих предметів. *Участь у дитячих змаганнях.*

8-9 років - це вік змагань серед новачків хортингу, які мають перший змагальний досвід. Змагання плануються не частіше двох змагань у квартал. Обов'язкове використання захисного екіпірування.

12. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Практичне заняття.

Після вивчення вимог програми наприкінці навчального року діти 8-9 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 8-9 років

Ні Рік вчанн л	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низьки й	середні й	достатні й	високий
3 рік 8-9 років	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	хл. (від підлоги)	до 10	10	15	17
		дівч. (від лави)	до 7	7	14	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	хл.	до 9	9-Ю	11-12	11-13
		дівч.	до 6	6-7	8-9	9-11
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	2	3-4	5-7	8
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	14	15	16	17
	Загальна фізична підготовка					
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	25-29	30-32	33-35	36	

Стрибки на скакалці за одну хвилину, рал	хл., дівч.	30-34	35-38	39-40	41-42
Технічна підготовка					
Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати:

- термінологію хортингу у мережах програми;
- основні особливості рухів при виконанні базової техніки;
- стилі ведення двобоїв та їх різновиди,
- принципи ударів та кидків;
- відмінні риси манери та техніки виконання показового виступу.

Вихованці повинні вміти:

- виконувати техніку ударів по повітрю та мішку (груші);
- вкладати силу в основні кидки;
- виконувати основні технічні дії партеру;
- імпровізувати у двобої.

Другий рік навчання (діти 10-11 років)

Програма другого року основного рівня навчання для вихованців Ю-! 1 років передбачає подальше вивчення особливостей базової техніки ударів та блоків руками і ногами, продовжується ознайомлення з роботою у партері. Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправах, коли вони добре засвоєні. Навчання проводиться поурочне: 90 хвилин - 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	теоретичних	практичних

1.	Вступне заняття	2	2	-
2.	Загальна фізична підготовка	12	-	12
3.	Рухливі ігри	16	-	16
4.	Спеціальна фізична підготовка	60	-	60
5.	Навчання базової техніки хортингу	60	2	58
6.	Вивчення імітаційних форм	16	-	16
7.	Тактична підготовка	22	-	22
8.	Заняття іншими видами спорту	8	-	8
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4	"	4
10.	Навчальні та контрольні двобої	14	-	14
11.	Участь у показових виступах та	16	2	14
12.	Складання контрольних нормативів	4	-	4
13.	Підсумкове заняття	2	2	-
РАЗОМ		216	8	208

Примітка: Віковий період 10-11 років найсприятливіший для розвитку швидкості (хлопці й дівчата), витривалості (хлопці й дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата) та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття.

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

2. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Практичні заняття.

Загальнорозвиваючі вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками та ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. *Загальнорозвиваючі вправи з партнером. Допоміжні (партнерні) вправи. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості корпусу і зміцнення преса.*

Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг). Розтяжка (сидячи на підлозі нахилити корпус по черзі до правої і до лівої ніг, які розведені широко в боки, а також, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги в сторони).

3. Рухливі ігри (16 год.)

Практичні заняття.

Прийоми гри у баскетбол, футбол, ігри з бігцем і подоланням перешкод, з метанням, зустрічні й лінійні естафети, «Пятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком й ін. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом, загальнорозвиваючого та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу; естафети з вимогами до вихованців. Ігри на розвиток уваги. Загальнорозвиваючі командні ігри: «Хто далі кине?», «Влучно в ціль».

4. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)

Практичні заняття.

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидячи і т.п.); вправи на розвиток швидкісно-силових якостей: біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця, ем; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3 x 10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл. раз; *вправи на витривалість:* спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *додаткові елементи:* передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с. і т.п.; *вправи на спеціальну витривалість:* комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; високий викид ноги з обраної стійки - 6 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки - 5 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; вільна імітація елементів техніки хортингу на час.

5. Навчання базової техніки хортингу (60 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Принципи виконання захисної техніки підставок та блоків руками і ногами. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних хортингістів 10-11 років.

Практичні заняття (58 год.)

Удосконалення стійки хортингіста. Пересування, вірний захват і звільнення від нього. Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). Базові

переміщення у двобої: скорочення дистанції (варіанти підскіків); розриви дистанції (варіанти відскоків). Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя. Техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці й у переміщенні; зовнішній середній блок на місці й у переміщенні. Удари: боковий удар у підборіддя на місці й у переміщенні; боковий удар у тулуб на місці й у переміщенні. Техніка ніг: боковий удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні. Кидкова техніка: бокова підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулубу, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом руки та тулуба; захватом руки та голови; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) - під час наступу суперника; підсічка зсередини різнойменною п'яткою: захватом руки і тулуба, двох рук, руки і голови; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) - під час наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом руки і тулуба; захватом двох рук; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) - під час відступу суперника; зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки і голови - під час відступу суперника; задня підсічка під п'ятку: захватом руки і тулуба; руки і голови; захватом двох рук - під час відступу суперника; заведенням. Техніка прийомів у партері. Переводи двобою у партер: кидком та опрокидуванням; з больовим захватом; із задушливим захватом. Утримання: основне утримання збоку: із захопленням голови та руки під плече. Варіант утримання збоку: із захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом голови та руки в ручний замок. Утримання попереку: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. Варіант утримання попереку: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. Утримання з боку голови: із захватом рук і тулуба. Варіант утримання з боку голови: захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук; із зворотним захватом з боку голови. Утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку.

6. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Практичні заняття.

Вивчення другої атакуючої форми хортингу. Форма «Друга атакуюча» /2А/ - «Second Attacking Form» /2А/, під рахунок і самотійно.

7. Тактична підготовка (22 год.)

Практичне заняття.

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки: підбив тазом з перекиданням назад, захватом шиї та тулубу ззаду. Зворотній кидок

через стегно: захватом руки і тулубу ззаду; захватом руки під плече і тулубу збоку. Кидок через груди: захватом руки і тулубу; захватом тулубу двома руками. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулубу; захватом тулубу двома руками. Кидок через стегно від зачепа зсередини. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Тактика виходу на прийоми у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки і упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переверот ривком на себе і захватом руки; переверот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулубу. Больові прийоми: важіль ліктя; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг). Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру: вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Тактика виходу на задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию; удушення ногами. Тактика комбінацій двобою: змішані перевероти: із захватом тулубу зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: із захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в двобої партеру; переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.

8. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практичні заняття.

Регбі за спрощеними правилами (з елементами хортингу}. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети, баскетбол, волейбол, футбол та ін. Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переверотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазання по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (гантелі 4-Ю, гирі 16 кг, штанга з дозованими навантаженнями).

9. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Практичні заняття.

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

10. Вільні навчальні та контрольні двобої (14 год.)

Практичні заняття.

Двобої проводяться - на кожному занятті по 2 двобоя за різними техніко-

тактичними завданнями, контрольні - один раз у тиждень (2-3 контрольні двобої). Суперників слід підбирати у пари рівних за віком та ваговою категорією. Про заходи, у які включені контрольні двобої вихованців, керівник попереджує: заздалегідь, надається час на підготовку та налаштування на боротьбу. Контрольні двобої проводяться у присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника навчального закладу.

11. Участь у показових виступах та змаганнях (16 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Поняття про навчання та тренування як про єдиний педагогічний процес. Форми організації спортсменів хортингу під час навчання та тренування: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних хортингістів. Принципи виховного навчання, свідомості, активності, наочності, систематичності, приступності, міцності.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Участь показової групи гуртка у спортивно-масових та виховних заходах закладу, відпрацьовується: колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у стройовій коробці; демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів. **Участь у кваліфікаційних змаганнях.** З віку 10-11 років починаються виступи на офіційних Чемпіонатах міст, областей та України серед юнаків та присвоєння юнацьких спортивних розрядів з хортингу. Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, яке встановлене Всеукраїнськими правилами змагань з хортингу.

12. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Практичні заняття.

Після вивчення програми наприкінці навчання вихованці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю загальної фізичної підготовки, якості засвоєння спеціальних вправ та елементів **техніки** і тактики хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 10-11 років

Ні Рік вчанн я	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низьки й	середні й	достатні й	високий	
4 рік 10-11 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м (сек.)	хл.	12,5	11,9	11,4	10,9
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 14	14-19	20-22	23-24
		дівч. (від підлоги)	до 10	10	14	16
	Загальна фізична підготовка					
	Піднімання тулуба в сіл за 30 с, (кіл-ті. разів)	хл.	до 12	12-14	15-20	21-25
		дівч.	до 8	8-Ю	11-12	13-16
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	3-5	6-8	9-Ю	11
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	14-17	18-19	20-22	22-25
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв.. раз	хл., дівч.	30-33	34-36	37-40	41-45
	Стрибки на скакалці за одну хвилину, раз	хл., дівч.	35-42	43-49	50-55	56-58
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	0	1	2-3	4-5
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, сек	хл.	41-45	35-40	32-34	31
	Виконання форми хортингу (формального комплексу} : перша захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати;

- правила використання атакуючих та захисних дій основних елементів рук і ніг для їх самостійного застосування в практичній діяльності;
- характер та різні моменти застосування даної техніки;
- знати особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру.

Вихованці повинні вміти;

- розбиратися в лексичній термінології хортингу;
- розрізняти стилі ведення двобою;
- володіти своєю манерою ведення двобою;
- імітувати епізоди поєдинків, використовуючи захисні та атакуючі елементи техніки хортингу;
- застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності.

Третій рік навчання (діти 12-13 років)

Заняття дітей 12-13 років проходять тричі на тиждень по дві години. На кожному занятті повторюються вивчені рухи, ускладнюються, доповнюються та вивчаються нові, більш складні. Всі заняття складаються з певних розділів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	2	-
2.	Загальна фізична підготовка	14	-	14
3.	Рухливі ігри	20	-	20
4.	Спеціальна фізична підготовка	80	-	80
5.	Навчання базової техніки хортингу	80	-	80
6.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
7.	Тактична підготовка	42	2	40
8.	Заняття іншими видами спорту	8	-	8
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	-	6
10.	Навчальні та контрольні двобої	24	-	24
11.	Участь у показових виступах та	26	2	24

12.	Складання контрольних	4	-	4
13.	Підсумкове заняття	2	2	-
РАЗОМ		324	10	314

Примітка: Віковий період дітей 12-13 років найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидко-силових якостей у дівчат та витривалості у хлопців.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття.

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

2. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Практичні заняття.

Виконання загальнорозвиваючих вправ у парах з опором. Допоміжні загальнорозвиваючі партерні вправи. Вправи на підлозі, вправи на напругу й розслаблення м'яз тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'яз плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба. Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'яз черевного преса. Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'яз стегна.

Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів. Вправи для розвитку рухливості гомілкостопного суглоба, еластичності м'яз гомілки й стопи. Вправи на виправлення постави.

3. Рухливі ігри (20 год.)

Практичні заняття.

Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягування канату», навчальні двобої в парах з використанням загальнорозвиваючих завдань. Ігри «Лови парами», «Ногою по м'ячу», «Поворот». Ігри з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру: «М'яч капітана», «Боротьба у квадратах», «Скакуни». Ігри хортингу спеціально-прикладного характеру та ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвиваючого та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу. естафети з певними вимогами).

4. Спеціальна фізична підготовка (80 год.)

Практичні заняття.

Спеціальні вправи на спритність: біг 30 м, секунди; стрибок у довжину з місця, ем; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3 x III м, секунди; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (па долонях, на кулаках, на пальцях), кіл-сть разів; нахили вперед з положення сидячи. Спеціальні фізичні вправи хортингу. Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка рук і оздоровче дихання: рухи з відкритою долонею; рухи руками з долонею із стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) па місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу; техніка ніг і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди голеностопу із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніка тулубу: вдосконалення оздоровчих обертів тулубу на місці I в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. Вправи для розвитку витривалості.

5. Навчання базової техніки хортингу (80 год.)

Практичні заняття.

Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). Базові переміщення у двобої: підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). Техніка захватів і звільнень: прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. Техніка рук. Блоки: схресний нижній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак; схресний середній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак. Удари: удар знизу в підборіддя на місці й у переміщенні; удар знизу у верхню частину тулуба на місці й у переміщенні. Техніка ніг. Блоки: блок коліном від бокового удару ноги в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ноги по внутрішній частині стегна. Удари коліном та сторонній удар ногою; прямий удар коліном; круговий удар коліном; боковий удар коліном; удар ногою в бік, боком - стопою та ребром стопи. Кидкова техніка: передня підсічка в коліно: захватом руки і тулубу; захватом руки і голови; передня підсічка: захватом руки і тулубу; захватом руки і голови; бокова

підсічка під дві ноги у темп кроку: захватом руки і тулубу; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки і голови; відхват під ногу ззовні: захватом руки і тулубу; руки і голови; руки за зап'ястя і плече; зап'ястя та руки під плече; задня підніжка: захватом руки і тулубу; руки і шиї спереду; двох рук; кидок через стегно у розніжці із захватом шиї; захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом «подушка»: із захватом руки та тулубу; утримання висідом «подушка»: із захватом двох рук; руки та власного зап'ястя; утримання збоку або з боку голови висідом: із захватом двох рук; із захватом руки та шиї; утримання верхи із захватом рук; без захвату рук; із захватом тулуба; утримання за допомогою ніг: з «трикутним» захватом руки та шиї; утримання за допомогою ніг: із захватом руки. Принципи атаки в боротьбі лежачи (у партері): переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу; переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу; переходи на задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

6. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Послідовність кроків та виконання технічних елементів третьої захисної форми хортингу. Статичні положення та динамічні рухові дії при виконанні форм хортингу.

Практичні заняття (14 год.)

Вивчення третьої захисної форми хортингу. Форма «Третя захисна» /33/ - «Third Defensive Form» /3D/, під рахунок і самостійно. Вивчення лексичної термінології різних елементів хортингу, з яких складається третя захисна форма, елементів практичного двобою, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах та в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів.

7. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Характеристика та аналіз тактичних систем ведення двораундового двобою хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів та атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів двобою хортингу.

Практичні заняття (40 год.)

Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій: зачеп ззовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий-правий боковий у голову (техніка першого раунду хортингу); переверот за стегно захватом однойменного стегна ззовні від ударної комбінації: правий прямий у голову лівий знизу по печінці (техніка першого раунду хортингу). Тактика

закінчення двобою у ефективним прийомом партеру. Тактичне застосування техніки прийомів у партері. Утримання: Утримання спиною захватом рук під плече. Перевороти; Перевертання ногами. Больові прийоми: Подальше вдосконалення арсеналу больових прийомів партеру на руки та ноги, переходи від больових до задушливих захватів. Комбінації партеру: При виході суперника з утримання верхи -больовий прийом на руку (важіль ліктя) між ногами. Перекат суперника з його верхньої позиції підсадом гомілкою у ногу - перехід на утримання захватом руки і шиї.

8. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практичні заняття.

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200 і 400 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, підйомів розгином, ропдатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

9. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Практичні заняття.

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

10. Навчальні та контрольні двобої (24 год.)

Практичні заняття.

Вивчення прийому у спрощених умовах. Вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером. Закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань. Роботи у парах, проведення навчальних та легких спарингових тренувань. Дітей 12-13 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

11. Участь у показових виступах та змаганнях (26 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи па схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий. Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки юних хортингістів у процесі навчання та тренування. Навчально-тренувальне заняття - основна форма організації вихованців. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та

тематичні заняття.

Практичні заняття (24 год.)

Показовий виступ проводиться серед одної кваліфікованої групи: початківський клас (молодші і середні школярі). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Показові сцени. Сценічні двобої. Репетиційна та постановча робота

12. Складання коні рольних нормативів (4 год.)

Практичні заняття.

Після вивчення програми учні 12-13 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 12-13 років

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
> рік 2-13 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг; 60 м (сек.)	хл.	11,8	10,7	10,0	9,8
	Біг; 500м (хв.)		2,20	2,05	1,50	1,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 18	18-24	25-28	29-31
		ДПЧ. (ВІД підлоги)	до 15	15-17	18-22	23-25
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 22	22-24	25-30	31-35
		дівч.	до 12	12-17	18-22	23-26
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	5-7	8-Ю	11-12	13-14
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
Техніка ніг по повітрю, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	16-19	20-24	25-30	31-34	

Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	ХЛ., ДІВЧ.	35-39	40-44	45-50	51-55
Стрибки через скакалку за одну хвилину, раз	ХЛ., ДІВЧ.	45-52	53-59	60-75	76-88
Стрибки через палку у власних руках	ХЛ.	до 5	5-7	8-Ю	11-15
Технічна підготовка					
Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	ХЛ., ДІВЧ.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, сек	ХЛ.	39-42	33-38	30-32	29
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	ХЛ., ДІВЧ.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати:

- термінологію прийомів партеру;
- відрізняти больові: на голеностоп, на колінний суглоб, на тазостегневий суглоб, на зап'ясний суглоб, на ліктьовий суглоб, на плечовий суглоб;
- задушливі прийоми та утримання (їх різновиди).

Вихованці повинні вміти:

- застосовувати знання і навички, якими вони оволоділи в попередніх групах;
- виконувати захисні і атакуючі ударні та блокуючі рухи по повітрю в більш швидкому темпі;
- запам'ятовувати послідовність розвитку дії в стійці при обміні ударів, в стійці при обоюдному захваті, у партері при обміні ударів, у партері при обоюдному захваті;
- виразніше виконувати комбінації прийомів;
- брати участь у постановці показових виступів за завданням педагога;
- самостійно придумувати комбінації прийомів;
- правильно виконувати кидкову техніку;
- імпровізувати у двобої у швидкому і повільному темпі;
- володіти основними навичками елементів базової техніки хортингу;
- виконувати рухи, зберігаючи поставу та впевнену стійку.

Четвертий рік навчання (діти 14-15 років)

Заняття основного рівня четвертого року навчання - 14-15 років (кадетського віку) проходять тричі на тиждень по дві години кожне. На кожному занятті повторюються рухи, вивчені раніше, ускладнюються, доповнюються

збільшенням силового навантаження. Особлива увага приділяється техніці виконання елементів кидкової техніки і тактичних завдань, вмінню розкривати суперника та виводити з рівноваги. Дівчата та хлопці можуть займатися окремо.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	теоретичних	практичних
1	Вступне заняття	2	2	-
2.	Загальна фізична підготовка	14	-	14
3.	Рухливі ігри	20	-	20
4.	Спеціальна фізична підготовка	80	-	80
5.	Навчання базової техніки хортингу	80	-	80
6.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
7.	Тактична підготовка	42	2	40
8.	Заняття іншими видами спорту	8	-	8
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	"	6
10.	Навчальні та контрольні двобої	24	-	24
11.	Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та	26	2	24
12.	Складання контрольних нормативів	4	•	4
13.	Підсумкове заняття	2	2	-
	РАЗОМ	324	6	318

Примітка: Віковий період 14-15 років найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), помірного розвитку сили, витривалості та швидкісно-силових якостей (хлопці), гнучкості та швидкісно-силових якостей (дівчата).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття.

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила

спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

2. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Практичні заняття.

Повторюються вивчені рухи у загальнорозвиваючих вправах минулих навчальних років у більш складних комбінаціях зі збільшенням силового навантаження.

3. Рухливі ігри (20 год.)

Практичні заняття.

Ігри з м'ячем, стрибками, лазінням й перелазінням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Ігри з елементами спортивної техніки й тактики: «У чотири стійки», папка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й властиво спортивні ігри з полегшеними правилами й скороченим регламентом часу - міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. *Ігри спеціально-прикладного характеру - ігри, з включенням спеціальних вправ хортингу:* вправи для удосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації і т.п.

4. Спеціальна фізична підготовка (80 год.)

Практичні заняття.

Спеціальні підготовчі вправи: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3 x 10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед з положення сидячи, прискорення всіх різновидів. Спеціальні вправи у парах.

5. Навчання базової техніки хортингу (80 год.)

Практичні заняття.

Техніка прийомів у стійці. Переміщення у стійці: Крок вперед у стійці. Крок назад у стійці. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Подвійний крок вперед у стійці. Подвійний крок назад у стійці. Подвійний крок вперед - подвійний крок назад у стійці. Крок вліво. Крок вправо. Крок вліво з розворотом тулубу. Крок вправо з розворотом тулубу вліво. Переміщення вліво-вперед на один крок та повернення назад. Переміщення на один крок вліво-назад та повернення назад. Переміщення на один крок вправо-вперед та повернення назад. Переміщення на один крок вправо-назад та повернення назад. Випад кроком вліво-вперед. Випад кроком вправо-вперед. Техніка захватів і звільнень: захват за шию; прямий захват обох ніг; захват руки передпліччям (під плече); захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). Техніка рук. Удари: удар в передпліччя на місці із фронтальної стійки; удар в плече на місці із фронтальної стійки; прямий удар у

стегно; боковий удар у стегно. Техніка ніг: Удари: удар ногою назад (в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні в розвороті; внутрішній круговий удар прямого ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті; зовнішній круговий удар прямого ногою в голову/ на місці й у пересуванні, у розвороті. Кидкова техніка: Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулубу ззаду; зап'ястя й руки на плече. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулубу ззаду; руки за плече і шиї. Посадка під дві ноги: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя. Бокова посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча та упору в інше плече (груди). Кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й руки на плече. Зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече. Техніка прийомів у партері. Больові прийоми: вузол ліктя поперек тулуба; важіль ліктя з упором на своє плече; важіль ліктя під час захвату руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть у партері; супернику, який лежить на животі; важіль ліктя коліном зверху; важіль ліктя животом; важіль ліктя пахвовою западиною. Переходи на утримання: прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника); прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (лівий, правий).

6. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Послідовність кроків та виконання технічних елементів третьої атакуючої форми хортингу. Темп виконання форми хортингу, його змінювання та специфічність при виконанні серій ударів по повітрю після захисної техніки.

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення третьої атакуючої форми хортингу. Форма «Третя атакуюча» /ЗА/ - «Third Attacking Form» /ЗА/, під рахунок і самостійно.

7. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-хортингістів. Залежність вибору тактичної побудови двобою від завдань тренера та умов проведення змагання.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика двобою. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба і стегна зсередини-ззаду. Тактичні завдання: відновлення й продовження опору після отримання удару; ведення двобою й відбиття атаки в куті хорту; контроль часу двобою /окремо кожного раунду/ готуючи сили на

кінцівку, спурт; ведення двобою в останні 10 секунд двобою.

8. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практичні заняття.

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 800 та 1000 м). Спортивні Ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

9. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Практичні заняття.

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

10. Навчальні та контрольні двобої (24 год.)

Практичні заняття.

Навантаження навчальних двобоїв у кількості 6-10 повних двобоїв за одне заняття. Тактичні завдання на розвиток спарингової витривалості. У кадетському віці 14-15 років для вдосконалення прийомів треба на навчальні двобої підбирати суперників різних за конституцією тіла: високий, низький, важкий, легкий і т.п. Контрольні двобою необхідно проводити з вихованцями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні двобої у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

11. Участь у показових виступах та змаганнях.

Суддівська та інструкторська практика (26 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Планування спортивного тренування, облік та контроль. Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Періодизація навчально-тренувального процесу. Терміни, завдання, зміст періодів та етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в хортингу. Щоденник юного хортингіста, його форма, значення для управління процесом навчання та тренування. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань. Історія виникнення та розвитку правил двораундового двобою хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з хортингу та їх місце у навчально-тренувальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Практичні заняття (24 год.)

Підготовка та демонстрація показових виступів :ї використанням засобів та предмети захисту і самооборони; розбивання твердих предметів; прийоми хортингу та комплексні комбінації із зброєю та без неї; елементи навчальних форм; музичне супроводження; захисне екіпірування; небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі, тощо); дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби; цеглини, черепицю, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали; паперові та тряпчані вироби; плакати, афіші, квитки, бейджи, запрошення та іншу рекламну продукцію; вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку; дозволена та заборонена техніка хортингу; додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів; інші засоби, які не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

Початкова інструкторська практика у хортингу. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами. Уміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою. Отримати звання Української Федерації Хортингу «Інструктор хортингу», «Суддя з хортингу».

12. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Практичні заняття.

Після вивчення програми у кожному навчальному році учні 14-15 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 14-15 років

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні досягнень				
		низький	середній	достатній	високий	
6 рік 14-15 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (сек.)	хл.	16,4	15,8	15,0	14,5
	Біг: 500 м (хв.)	хл.	2,20	2,05	1,50	1,45
	Біг: 800 м (хв.)	хл.	3,15	3,00	2,50	2,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кІл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 23	23-29	30-35	36-40
		дівч. (від підлоги)	до 17	18-22	23-25	26-28
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кІл-ть разів)	хл.	до 28	28-39	40-60	61-70
		дівч.	до 18	18-25	26-35	36-50
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	8-Ю	11-12	13-14	15-16
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	22-28	29-32	33-35	36-40
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	45-69	70-79	80-90	91-100
	Стрибки через скакалку за одну хвилину, раз	хл., дівч.	90-109	110-129	130-140	141-160
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	до 12	12-19	20-25	26-30
	Загальна фізична підготовка					
	Технічна підготовки					
	Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, сек	хл.	35-38	31-34	28-30	27

Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
-----------------------------------------------------------------------------	------------	-------	-------	-------	----------

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні мати

- уявлення про хортинг як вид бойового і оздоровчого мистецтва та його практичне значення в житті людини.

Вихованці повинні знати:

- основні види програми хортингу;
- засоби захистів і контратакуючих дій;
- знати правила виконання стрибків у двобої;
- розрізняти кидкову техніку і прийоми у комбінаціях (кидок через стегно, підхват стегном, підсад стегном і т.д.);
- виконувати самостійно окремі технічні дії та складати комбінації двобою (ударні, кидкові, ударно-кидкові, переходи у партері).

Вихованці повинні вміти:

- виконувати грамотно основні рухи ударної техніки рук та ніг по повітрю, у мішок, по супернику; розрізняти стилі ведення двобою хортингу (особливості першого і другого раундів); імпровізувати на хорті, виконуючи коронні прийоми;
- виражати у показовому виступі загальний зміст комбінацій, їх образні асоціації, чітко демонструвати прийоми.

ВИЩИЙ РІВЕНЬ

Програма вищого рівня складається з 1 і 2 років навчання. Кількість годин на обох роках навчання - 9 годин на тиждень, 324 години на рік. На вищому рівні підготовки навчально-виховний процес побудований за принципом від окремого до загального - професійне удосконалення (групова форма та індивідуальні заняття), вивчення складних елементів техніки та комбінацій, розвиток високих координаційних показників.

Юнаки та молодь можуть брати участь у показових виступах обласного та всеукраїнського рівня (увійти у збірні команди, паралельно навчаючись за програмою основного рівня.

! Програма гуртка вищого рівня навчання може використовуватися під

час організації індивідуального навчання, яке проводиться відповідно до «Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах». Рекомендується залучати обдарованих вихованців та гуртківців, які мають 1-й спортивний розряд, звання кандидатів у майстри спорту України, майстрів спорту України, а також є призерами та переможцями всеукраїнських змагань.

Перший рік навчання (молодь 16-17 років)

Програма хортингу у віці 16-17 років передбачає знайомство з тактикою партерної роботи, вдосконалення переводів боротьби із стійки у партер та закінчення двобою ефективним прийомом на підлозі хорту. Метою цього терміну навчання є вивчення складних рухів ізольованих та у «коронках» - напрацьованих до автоматизму прийомах, поєднання рухів ударної та кидкової дії, координація рук при змінній захватів. Навчання проводиться поурочне: 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Наша розділу	Кількість годин		
		всього	теоретичних	практичних
1.	Вступне заняття	2	2	-
2.	Загальна фізична підготовка	14	-	14
3.	Рухливі ігри	20	-	20
4.	Спеціальна фізична підготовка	60	-	60
5.	Навчання базової техніки хортингу	80	-	80
6.	Вивчення імітаційних форм	6	-	6
7.	Тактична підготовка	52	2	50
8.	Заняття іншими видами спорту	8	-	8
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	"	6
10.	Навчальні та контрольні двобої	34	-	34
11.	Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та	36	2	34
12.	Складання контрольних нормативів	4	-	4
13.	Підсумкове заняття	2	2	-

РАЗОМ	324	8	316
--------------	------------	----------	------------

Примітка: Віковий період вихованців 16-17 років найсприятливіший для розвитку гнучкості, швидко-силових якостей та помірного розвитку сили (юнаки), сили дівчата).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття.

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

2. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Практичні заняття.

Вправи на окремі групи м'язів. Вправи на розвиток м'язів шиї; вправи на розвиток плечового апарату; вправи на розвиток м'язів грудної клітки та рук; вправи на розвиток м'язів ніг; вправи на розвиток м'язів тулуба.

3. Рухливі ігри (20 год.)

Практичні заняття.

Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Рухливі ігри сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Естафети. Старти із різних висхідних положень з бігом на 10-30 м, естафети, рухливі і спортивні ігри. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру - ігри хортингу: варіанти командних естафет хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «бій півнів».

4. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)

Практичні заняття.

Вправи для підготовки фізичних якостей: загальна витривалість (біг 5 хвилин, м); координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м, сек); швидко-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см); силові здібності (Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів); активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см); швидкісні здібності (біг 30 м, сек). Спеціальні вправи. Спеціально-підготовчі вправи хортингіста: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. Імітаційні вправи з

виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником. Комплексні вправи: обертання гіри навколо голови за завданням тренера; естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника; естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Спеціальні вправи хортингу з партнером: боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку; боротьба за площу.

5. Навчання базової техніки хортингу (80 год.)

Практичні заняття.

Техніка прийомів у стійці. *Базові стійки*: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої). *Базові переміщення у двобої*: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням. *Техніка захватів і звільнень*: захват тулубу двома руками; захват тулубу позаду просмикуванням руки; захват за шию й тулуб. *Техніка рук. Блоки*: відкидаючий середній, нижній блок на місці й у переміщенні, варіанти контратак. *Удари*: розкручений удар у підборіддя на місці й у переміщенні. *Техніка ніг. Блоки*: внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) у тулуб. *Кидкова техніка*: кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; рук за зап'ястя та плече; кидок упором ступнею в живіт вбік: захватом двох рук; руки та плеча; кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік; кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулубу ззаду; двох рук; руки та шиї; кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючися вперед без відриву; кидок через спину: захватом руки па плече; захватом руки і шиї з-під руки; кидок через спину з захватом однією рукою. Техніка прийомів у партері. *Задушливі захвати*: задушливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя; задушливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту; задушливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю; задушливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до груди; задушливий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей. Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг. *Переходи на утримання*: перший прорив на утримання з положення «ти збоку» - притягуванням захватами рук та ніг; другий прорив на утримання з положення «ти збоку» - відкиданням кінцівок та захватом тулубу та шиї, руки, ноги; перший прорив на утримання з положення «ти з боку голови» - захват руки і шиї під 45 градусів від голови {діагональне захоплення}; другий прорив на утримання з положення «ти з боку голови» - захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече; перший прорив на утримання з положення «ти на спині» - захватом руки і переверотом; другий прорив на утримання з

положення «ти на спині» - захватом ноги і переверотом; третій прорив на утримання з положення «ти на спині» - захватом шиї і перекатом.

6. Вивчення імітаційних форм (6 год.)

Практичні заняття.

Вивчення інструкторської захисної форми. Форма «Інструкторська захисна»/ІЗ/ -«Instructors Defensive Form» /IDF/, під рахунок і самотійно.

7. Тактична підготовка (52 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Тактичні завдання двобою хортингу. Робота від оборони. Робота на попередження. Робота на швидкісні атаки І спурт. Тактика завершення атак у стійці й у партері. Робота на виведення суперника у партер. Колективна тактика. Тактика команди під час змагань. Розуміння важливості жеребкування, перерв між поєдинками, харчуванням під час змагань та у змагальний день. Акумуляція сил для фінального виступу.

Практичні заняття (50 год.)

Тактичні способи використання кидкової техніки хортингу. Передній переверот: захватом шиї (плеча) і міжпахової області; кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини. Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій, кидок захватом двох ніг з проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову-акцентований правий прямий у голову; передня підніжка захватом руки на плече від Докового удару рукою у голову з ближньої дистанції.

8. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практичні заняття.

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними Іграми, заняттями главанням. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 500, 800, 1,000, 3000 м) біг з перешкодами. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, переверотів, рондатів, фляків, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи па короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (вправи з навантаженнями гирями, гантелями, штангою).

9. Спільні заняття зі спортсменами Інших колективів (6 год.)

Практичні заняття.

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях Інших клубів та гуртків хортингу-

10. Навчальні та контрольні двобої (34 год.)

Практичні заняття.

Вихованці гуртка хортингу у віці 16-17 років вже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди і звання. Даний досвід варто використовувати при підготовці спортсменів-початківців. З цією метою проводяться сумісні навчальні двобої. У спілкуванні досвідчені спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення двобоїв - практичні навички. Керівник гуртка визначає мету і направленість кожному вихованцю окремо. Навчальні двобої проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять з ОФП, СФП та тактичних занять. Контрольні двобої проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки і пах, жіночий протектор грудей) - обов'язкове.

11. Участь у показових виступах та змаганнях.

Суддівська та інструкторська практика (36 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: двобій, форма, показовий виступ. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення двобоїв з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість двобоїв у змаганнях, хід і тривалість двобою, особливості різнопланових раундів хортингу та ін.

Практичні заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Учас для виступу обмежений в такий спосіб: особистий розряд (один учасник) - не менше 1 хвилини, не більше 5 хвилин; парний розряд (два учасники) — не менше 2 хвилини, не більше 7 хвилин; командний розряд (п'ять учасників) - не менше 3 хвилини, не більше 10 хвилин. Участь у кваліфікаційних змаганнях. Виступи у розділах змагань «двобій», «боротьба», «форма», «показовий виступ». Учні - члени збірних команд міст та областей тренуються по індивідуальному плану, який складає педагог. Інструкторська практика: уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки; уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами; уміти скласти конспект занять; уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу. Суддівська практика: уміти складати положення про змагання; знати правила змагань, систематично

брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання; уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою; отримати звання «Інструктор хортингу», «Суддя з хортингу».

12. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Практичні заняття.

Після вивчення програми наприкінці кожного року вихованці 16-17 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків.

рієнтовні навчальні нормативи для вихованців 16-17 років

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
7 рік 16-17 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100м (сек.)	хл.	14,9	14,3	13,8	і 3,4
	Біг: 1000м(хв.)	хл.	3,45	3,30	3,15	3,08
	Біг: 3000 м (хв.)	хл.	11,15	11,05	10,55	10,45
	Метання гранати (700 г), метрів	хл.	31	34	38	44
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 28	28-35	36-44	45-60
		дівч. (на долонях)	до 22	22-31	32-35	36-38
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 38	38-59	60-79	80-100
		Дівч.	до 28	28-35	36-45	46-70
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	9-11	12-15	16-19	20-22
Піднімання ніг у висі на перекладині, раз	хл.	8-11	12-19	20-25	26-32	

Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Поштовх штанги двома руками (своя вага, +-кг)	хл.	своя вага - 5 кг	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 10кг
Спеціальна фізична підготовка					
Техніка ніг по повітрю, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	23-29	30-33	34-36	37-41
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	70-79	80-90	91-100	101-130
Стрибки через скакалку за одну хвилину, раз	хл., дівч.	100-129	130-149	150-160	161-180
Стрибки через палку у власних руках	хл.	12-19	20-25	26-30	31-35
Технічна підготовка					
Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	30-11-12
Загальна фізична підготовка					
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, сек	хл.	34-37	30-33	27-29	25-26
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати:

- філософію та виховну систему хортингу, її значення для підготовки спортсмена на двобій; термінологією хортингу під час практичних занять;
- тактику двобою та її місце у сучасному бойовому мистецтві;
- методику вдосконалення ударної та кидкової техніки;
- правила змагань з хортингу.

Вихованці повинні вміти:

- імпровізувати у двобої, застосовувати коронні прийоми;
- використовувати переваги конституції свого тіла у двобої - зріст, вагу, довжину кінцівок тощо;
- володіти амплітудою коливань ударних рухів, блокуючих елементів

хортингу.

Другий рік навчання (молодь 18-21 рік)

Метою цього терміну навчання молоді 18-21 років є подальший розвиток рухомості хребта та суглобів, округлений та витягнутий хребет під час проведення двобоїв (принципи постави при виконанні стійок), взаємозв'язок дихання та рухів, відпрацювання сталих навичок щодо виконання всього арсеналу прийомів хортингу. Вивчення філософії та виховної системи хортингу. Навчання хортингу як системи самозахисту. Навчання проводиться поурочне: 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу	Кількість годин		
		всього	теоретичних	практичних
1.	Вступне заняття	2	2	-
2.	Загальна фізична підготовка	14	-	14
3.	Рухливі ігри	10	-	10
4.	Спеціальна фізична підготовка	80	-	80
5.	Навчання базової техніки хортингу	80	-	80
6.	Вивчення імітаційних форм	6	2	4
7.	Тактична підготовка	42	2	40
8.	Заняття іншими видами спорту	8	-	8
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6		6
10.	Навчальні та контрольні двобої	34	-	34
11.	Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	36	2	34
12.	Складання контрольних нормативів	4	-	4
13.	Підсумкове заняття	2	2	-
РАЗОМ		324	10	314

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття.

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

2. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Практичні заняття.

Виконання загальнорозвиваючих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом.

3. Рухливі ігри (10 год.)

Практичні заняття.

Вправи на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; всілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «бій півнів».

4. Спеціальна фізична підготовка (80 год.)

Практичні заняття.

Спеціально-підготовчі вправи: біг 30 м; стрибок у довжину з місця; 5-хвилинний біг; човниковий біг 3 x 10 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; нахили вперед з положення сидячи. Комплексні вправи: перекидання м'яча один одному у вільній манері і заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча; присіди з партнером або штангою на плечах; повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою; різні підстрибування з партнером або штангою; поштовх штанги руками; жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи; ривок штанги двома руками; ривок гирі двома руками і однією; взяти штангу на біцепс; жим штанги з-за голови; обертання гирі навколо голови. Спеціальні вправи хортингіста: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст із стійки; те ж саме з наступним переверотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи

обличчям до палки - півсальто зі страховкою руками; падіння на бік з допомогою партнера.

5. Навчання базової техніки хортингу (80 год.)

Практичні заняття.

Техніка прийомів у стійці. Базові переміщення у двобої у фронтальній стійці: атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, боковий, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, стопою, гомілкою). Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват стопи. Техніка рук. Блоки відкритою долонею: підкидаючий середній, нижній блок. Захисти від ударів в рукавицях. Захист уходом. Захист підставкою. Захист відбивом. Захист ухилом. Захист підсідом (нирком). Удари: круговий удар у підборіддя на місці й у переміщенні. Техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) у тулуб. Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й переміщенні; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й переміщенні. Кидкова техніка: підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулубу ззаду; зворотне стегно: захватом руки і тулубу ззаду; захватом руки під плече і тулубу збоку; кидок через груди: захватом руки і тулубу; захватом тулубу двома руками; кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулубу; захватом тулубу двома руками. Кидкові комбінації: кидок через стегно від зачепа зсередини; кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки; кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки і упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переверот ривком на звалюванням захватом руки та ноги з-під тулубу. Больові прийоми: важіль ліктя: під час захвату руки між ногами при перевероті перекидом захватом тулубу і руки; у положенні стоячи між ногами; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг); вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Задушливі прийоми; удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию; удушення ногами. Техніка і тактика двобою: змішані перевероти: із захватом тулубу зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: із захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в двобої партеру; переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням. Основні позиції: положення «ти зверху», «ти знизу», «ти збоку у захваті», «ти з-за спини», «суперник з-за спини», «ти у захваті ногами»: голови, рук, ніг, тулубу. Зведення інших позицій до цих основних. Вдосконалення фази завершення двобою у партері в даних позиціях: утриманням; больовим; задушливим прийомом. Больові прийоми на

голеностоп: вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці. Больовий на голеностоп захватом ногами за ноги. Скручування п'ятки з позиції захвату ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг в колінних суглобах. Скручування з партеру п'ятки суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'ятки суперника та скрученням свого тулубу; скрученням голеностопу суперника. Скручування п'ятки лежачого суперника із стійки. Зворотне скручування п'ятки суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим переверненням суперника на живіт; звільнившись від захвату і піднявшись з партеру з захватом верхнього. Задушливі прийоми ногами: задушливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват з позиції «ти знизу» із захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, яка лежала на шії суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ти ззаду». Проведення прийому як ногами так і руками. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулубу ногами. Вплив захвату ногами на дихальну діафрагму та продавлений бокових м'язів пресу. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

6. Вивчення імітаційних форм хортингу (6 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Змінюваність ритмів при виконання форм. Напруження та розслаблення м'язів при виконанні форм.

Практичні заняття (4 год.)

Вивчення інструкторської атакуючої форми хортингу. Форма «Інструкторська атакуюча»/IA/ -«Instructors Attacking Form» /IAF/, під рахунок і самостійно.

7. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Тактичні дії у застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, та комбінацій, які закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил під час одного раунду, повного двобою, всіх змагань. Тактика і стратегія у побудові змагального плану на місяць, квартал, півріччя, рік, весь підготовчий період до відповідальних міжнародних змагань.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика двобою хортингу. Напрацювання арсеналу прийомів захисту та атаки, у вигляді рухових вмінь та навичок, які здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання двобою. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів. Напрацювання швидкого темпу двобою, доцільності рухів хортингіста з максимальними вкладаннями в удари та кидки. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись з найменшими витратами енергії. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, яке завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. У серійних атаках вихованець приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості і сили при нанесенні ударів та виконанні кидкових атак, щоб направлення рухів руки (ноги) при ударі або тулубу при виконанні кидку співпадали з масою тіла вихованця, який проводить атаку.

8. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практичні заняття.

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по канату, виконання вправ па перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (з навантаженнями).

9. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Практичне заняття.

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

10. Вільні навчальні та контрольні двобої (34 год.)

Практичні заняття.

Вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером; закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань з хортингу. Навчальні двобої наближені до реальних змагальних. Контрольні двобої у вихованців, які мають високу кваліфікаційну ступінь хортингу (ранк) або спортивне звання кандидат у майстри спорту України, Майстер спорту

України з хортингу, проводяться наприкінці кожного тижня.

11. Участь у показових виступах та кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика (36 год.)

Теоретичне заняття (2 год.)

Суддівство змагань. Оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди судді. Суддівство змагань у розділах: форма, показовий виступ. Оформлення результатів ходу та результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Практичне заняття (34 год.)

Участь у показових виступах. Показова діяльність.

Інструкторська практика. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами. Уміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу. Уміти провести постановку групових та особистих показових номерів. Особисті показові виступи та допомога керівнику гуртка у проведенні занять.

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у позашкільному навчальному закладі, спортивній школі, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою. Отримати звання Української Федерації Хортингу «Інструктор хортингу», «Суддя з хортингу». Знати теорію суддівської діяльності з хортингу; користування обладнанням, екіпіруванням, значення справедливого суддівства, професійні вимоги до судді з хортингу.

12. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Практичні заняття.

Після вивчення програми гуртківці 18-21 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожним вихованцем окремо.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для молоді 18-21 рік

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
8 рік 18-21 рік	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100м(сек.)	хл.	14,6	14,1	13,6	13,2
	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 1000 м(хв.)	хл.	3,35	3,20	3,10	3,06
	Біг: 3000 м (хв.)	30ї.	11,05	10,55	10,45	10,30
	Метання гранати (700 г), метрів	хл.	34	38	40	46
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 35	35-59	60-69	70-80
		дівч. (на долонях)	до 25	25-33	34-39	40-45
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	38-59	60-79	80-100	100-120
		ДІВЧ.	до 38	38-55	56-65	66-80
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	12-15	16-19	20-22	22-25
	Піднімання ніг у висі на перекладині, раз	хл.	8-11	12-19	20-25	26-32
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, +-кг)	хл.	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 1 5 кг	своя вага + 25кг
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	30-33	34-36	37-41	40-44
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	80-90	91-100	101-150	151-200
	Стрибки через скакалку за одну хвилину, раз	хл., дівч.	110-139	140-159	160-170	171-200
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	20-25	26-30	31-35	35-40
Технічна підготовка						

Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, сек	хл.	31-32	29-30	27-28	25-26
Загальна фізична підготовка					
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці повинні знати:

- назви опанованих рухів, мету і завдання кожного з них;
- виховні аспекти оздоровчих традицій та філософії хортингу.

Вихованці повинні вміти:

- виконувати рухи, свідомо дотримуватись правил;
- поєднувати рухи ніг із рухами рук та тулуба при виконанні техніки;
- володіти навичками переводів суперника у партер та закінчення двобою ефективним прийомом на підлозі хорту.

Прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики

Процес просування вихованців за рівнями підготовки організований так, щоб діти, різні за своєю фізично-руховою обдарованістю або попередньою підготовкою, мали варіативні можливості.

Прогнозований результат програми початкового рівня навчання

На початковому рівні дітям достатньо проявити бажання працювати та здібність до навчання, щоб їх перевели в групи основного рівня.

Вихованці повинні знати:

- поняття основ базової техніки хортингу, ударів та блоків руками та ногами по повітрю;
- значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих та загальнорозвиваючих вправ на організм людини.

Вихованці повинні вміти:

- працювати в групі уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;

володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хортунгу.

Контрольні показники для переходу на основний рівень навчання: виконання простих елементів базової техніки хортингу, розвинута координація рухів, сила та гнучкість.

Діти, які проявили гарну фізичну підготовку або мають попередню підготовку, можуть пройти початкову підготовку за прискореним варіантом або бути зарахованими відразу в групи основного рівня навчання.

Прогнозований результат програми основного рівня навчання

Вихованці повинні знати:

- значення підтримання гарної фізичної форми, уникнення шкідливих звичок: куріння, вживання алкогольних напоїв (у тому числі пива та легкоалкогольних напоїв), наркотичних речовин;
- терміни та послідовність вивчення базової техніки хортингу, захисних та атакуючих дій;
- історію розвитку хортингу, його структуру, видатних спортсменів і тренерів.

Вихованці повинні вміти:

- виконувати основні елементи техніки хортингу (індивідуально та в групі);
- володіти основами та принципами пересувань у двобої (у лівосторонній, правосторонній, фронтальній стійках та ін.);
- виконувати основні удари руками та ногами на низький, середній та високий рівень, демонструвати достатню для проведення двобоїв спарингову кондицію (витривалість);
- поєднувати удари та кидки у відпрацьовані ударно-кидкові комбінації;
- проводити больові та задушливі прийоми при боротьбі у партері.

Вихованці мають прагнути:

- розвивати загальні і спеціальні фізичні якості та акробатичні здібності (спритність, витривалість, силу, координацію, швидкість реакцій, швидко-силові якості);
- розвивати високі рухові здібності при виконанні базової техніки хортингу (силу і виразність виконання, ритмічність і амплітудність технічних елементів);
- розвивати вольові якості, долаючи професійні та психологічні труднощі.

Контрольні показники для переходу на вищий рівень навчання:

- виконання основних елементів базової техніки хортингу, спарингових ударно-кидкових комбінацій;
- участь у показових групах та змаганнях (групова форма та індивідуальна для найбільш обдарованих вихованців).

–

Прогнозований результат програми вищого рівня навчання

На вищому рівні навчання вихованці з різним ступенем обдарованості та індивідуальними нахилами мають підібрати свої коронні прийоми, відповідно до своєї конституції тіла, елементи двобою в яких найбільш повно розкриється їхній спортивний потенціал, сформується професійно значущі здібності та компенсуючи навички.

Вихованці повинні знати:

- кваліфікаційні вимоги до вихованцівських ступенів хортингу (ранки), вміти аналізувати свої труднощі та перспективи просування по ступенях;
- принципи бойового мистецтва хортинг, як філософії та виховної системи особистості, зитично сприймати невдалу підготовку до змагань;
- методика роботи над особистими спеціальними фізичними якостями: силою, швидкістю, спритністю, швидкісно-силовими якостями;
- визначити вид змагальної діяльності, який найбільше відповідає індивідуальним здібностям вихованця, відпрацьовувати власну манеру ведення двобою.

Вихованці повинні вміти:

- виконувати складні елементи техніки хортингу (індивідуально та в групі);
- працювати з навчально-методичною літературою з хортингу, відеотекою, вивчати досвід інших спортсменів і тренерів;
- використовувати у повній мірі ударну і кидкову техніку хортингу у навчальних та змагальних двобоях;
- проводити розминку самостійно та з молодшого групою вихованців.
- створити умови для самостійного тренування, розуміти необхідність і направленість спеціальних фізичних вправ хортингу.

Контрольні показники:

- брати активну участь у показовій діяльності гуртку (груповий, парний або особистий розряд);
- мати впевнені навички страхування та самострахування при падіннях на хорт при виконанні кидкової техніки під час тренувального процесу та

виступів на змаганнях;

- допомагати молодшим членам колективу, підтримувати успіхи учасників дитячо-юнацьких змагань з хортингу, робити настанови на двобій та зауваження.

По закінченні курсу навчання вихованці складають залік (кваліфікаційний екзамен) і отримують посвідчення про позашкільну освіту державного зразка відповідно до «Порядку видачі випускникам позашкільних навчальних закладів свідоцтв про позашкільну освіту», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 12.07.2001 № 510, зареєстрованого в Міністерстві юстиції 06.09.2001 за №788/5979 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 24.03.2003 № 161).

БІБЛІОГРАФІЯ

Перелік використаної літератури

1. Абжапілова Л. Програмуємо на майбутнє// Позашкілля. - №2 - 2008.
2. Бех І. Психологічний супровід особистісно орієнтованого виховання // Початкова школа. - 2003.
3. Дятлепко С.М., Ганчева В.І., Василепко С.Ю., Жевага С.І. Книга вчителя предмета «Захист Вітчизни»,- Х.: Торсінг плюс, 2006.
4. Єрмоєнко Е.А., Тренування в хортингу: павчально-методичний посібник. - К, 2009.
5. Єрмоєнко Е.А., Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. - К., 2009 р.
6. Жебровський Б. М. Підготовка директора школи до управління якістю освіти : модульний підхід / Борис Михайлович Жебровський //Освіта і управління. - 2002. - Т. 5, №4. -С.І ~ 19.
7. Жевага С. Руховий режим школяра // Рідна школа. - 1995. - № 6. - С.57-58.
8. Жевага С.І. Здорові діти - щастя батьків // Рідна школа. - 1993. - №8. - С. 61 -62.
9. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22.06.2000 (№ 1841 —III).
10. Зубалій М., Савченко А. Ефективна форма підвищення рухової активності вихованців початкових класів. // Початкова школа. № 6. - 2003. - С.43 - 46.
11. Зубалій М.Д., Борисенко А.Ф., Остапенко О.І., Столітенко В.В., Жевага С.І., Іванова Л.І., Столітенко Є.В. Основи здоров'я і фізична культура // Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1-2 класи. - К.: Початкова школа, 2001. - С. 76-89.

12. Івашковський В.В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єкта громадянського суспільства: монографія / В.В. Івашковський. - К.: ПАЛИВОДА А.В., 2010. - 514
13. Концепція позашкільної освіти та виховання, затверджена колегією Міністерства освіти України 25.12.1996р.
14. Кремень В. Г. Людиноцентризм в освіті: сучасний напрям розвитку духовності нації / В. І. Кремень// Педагогіка і психологія (Вісник АПН України).-2006.-№ 2 (51).-С. 17-30.
15. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 1999. — 230 с.
16. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання [Тексті : автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Круцевич Тетяна Юріївна ; Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2000. - 43 с.
17. Мельник О. В. Виховні аспекти профконсультаційної роботи зі старшокласниками /Мельник О. В.//Світ і виховання. - 2005.-№ 5. - С. 25-27.
18. Міжнародна спортивна програма хортингу", затверджена Міжнародним Комітетом МГО "Міжнародна Федерація Хортингу", 2009 р.
19. Наказ Міністерства освіти і науки України від 09.09.2002 р. N 505 "Про апробацію Примірних навчальних планів позашкільних навчальних закладів у 2002/2003 навчальному році".
20. Платонов В.Н., Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов М.М. Булатова. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.
21. Платонов В.Н., Підготовка юного спортсмена/ В.Н. Платонов, К.П. Сахновський - К.: Радянська школа, 1988. - 137с.
22. Положення про позашкільний навчальний заклад, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 06.05.2001 №433.
23. Положенням про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 11.08.2004р. №651.
24. ПОЛОЖЕННЯ про суддівську колегію Української Федерації Хортингу. затверджене Рішення Президії ВГО "УФХ" № 11 від 17 квітня 2009р.
25. Порядок державної атестації загальноосвітніх, дошкільних, позашкільних навчальних закладів, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 24.07.2001 №553 і зареєстрований у Міністерстві юстиції України 08.08.2001 за №678/5869 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 16.08.2004 №658).
26. Постанова Кабінету Міністрів України від 20.08.2003 р. № 1301

«Про вдосконалення системи організації роботи з виховання дітей та молоді у позашкільних навчальних закладах».

27. Приступа Є., Слимаковський О., Лукянченко М., Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. - Дрогобич: Вимір, 1999. - 448 с.

28. Програми з позашкільної освіти. Науково-технічний напрям. Укл. В.В.Ткачук - К.: "Грамота", 2007.

29. Програми для творчих об'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів. Соціально-реабілітаційний напрям. У о. Л.М.Павлова - Суми: Антей, 2005.

30. Семигал О. М., Хортинг в системі виховання фізичної активності юнаків: навчально-методичний посібник для тренерів і спортсменів. — Полтава.: Знання, 2010. -24-27 с.

31. Серета Л., Яременко Н. Ключі до успіху: Програма виховної роботи і методичні рекомендації щодо організації та змісту навчально-виховного процесу в закладах освіти Київщини в 2002-2003 навчальному році / За заг. ред. Н. Клокар. - Біла Церква: КОШОПК, 2002. - С. 253-269.

32. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевникової. - К. : Олімпійська літ., 2008. - Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 392 с.; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. - 368 с.

33. Типові навчальні плани для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України (затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676).

34. Фізична культура в школі : 5-11 класи : методичний посібник/ за загальною редакцією С. М. Дятленка. - К. : Літера ЛТД, 2011. -368 с.

35. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи, (авт. М.Д. Зубалій, В.В. Деревянко, О.М. Лакіза, В.Ф. Шегімага. - К.: Ранок, 2006.

36. Формування павичок здорового способу життя у дітей і підлітків (за проектом "Діалог): Навч.- метод, посіб. / [О.В.Вінда, О.П.Коструб, І.Г.Сомова, Н.О.Березіна, М.М.Галябарник, С.В.Кириленко.] — 3-тє вид., переробл. і доп. К.: Вістка, 2006. - 304 с.

37. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. [За редакцією Е.Л. Єрмоєнка]. - К.: "Палівода", 2009. - 14-37 с.

38. Шульга А. В., Методика викладання хортингу у жінок.: - Черкаси.: Здоров'я, 2010. -46с.

Перелік рекомендованні' навчально-методичної літератури для педагогічних працівників

1. Виховання моральності підростаючого покоління: Науково-метод. посіб. К.І.Чорна та ін.; За р'ел. К.І.Чорної. — К.: Богдана, 2005. — 288 с.
2. Вишневський О., Сучасне українське виховання; Педагогічні нариси.-Львів: Львівський обласний науково-методичний інститут освіти; Львівське обласне педагогічне товариство ім. Г.Ващенко, 1996. —238с.
3. Владимирська Г., Владимирський П. Мистецтво ігрового виховання. -Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2006. — 158 с.
4. Вміємо учитися - любимо веселитися: сценарії виховних справ// Початкова освіта (Шк. світ). - Серпень 2006. — №30-31. — 63 с.
5. Григорій Ващенко. Виховання волі і характеру: Підручник для педагогів. — К.: Школяр, 1999. - 385 с.
6. Катерина Журба. Виховання духовної культури у підлітків: Методичні рекомендації. — К.: ТОВ "Інфодрук", 2004. — 114с.
7. Карпенчук С.Г., Теорія і методика виховання: Навч. посіб. — 2-е вид., Доповн. і переробл. — К.: Вища школа, 2005. — 343 с.
- 8 Концепція превентивного виховання дітей і молоді: Затв. Президією ЛПН України 25.02.98 р.Протокол № 1-7 /3-21 / В. Оржеховська, О. Пилипепко // Життєтворчий потенціал реабілітаційної педагогіки: Роздуми над пробл. : Збірн / медико-оздоров. соц.-реабілітац. центр для неповноліт. - К. : 2002. - С. 273-278.
- 9 Лянна Г.П., Говорун Т.В., Шкарнітько Н.О, Яременко Н.В.. Формування тендерної культури школярів: Навчально-методичні матеріали І тендерного виховання. — Ірпінь, 2004. — 84 с.
10. Минский Е.М., От игры к знаниям: Пособие для учителя. - 2-е й изд . дораб. - М.: Просвещение, 1987.— 192с.
11. Організація діяльності клубів інтелектуальних ігор у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник / За заг. ред. Н.В.Яременко. — Біла Церква: КЮ1ПОПК.2004. - 176с.
12. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков .- 1989-С.15-19
13. Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 № 563, зареєстроване Міністерством юстиції України 20.11.2001 за № 969/6160 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 20.11.2006 №782).

14. Профілактика злочинності і проявів насилля серед неповнолітніх у законодавстві та практиці зарубіжних країн: Збірка довідкових матеріалів / Упоряд. В.С. Москаленко; За ред. Б.М.Жебровського. — К.: Вид.-во Європейського університету, 2007. — 106 с.

15. Типовий перелік навчально-наочних посібників і технічних засобів навчання для позашкільних навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України, затверджений наказом МОН України від 08.01.2002р. №5.

16. Типове положення про атестацію педагогічних працівників України, затверджене наказом Міністерства освіти України від 20.08.93 №310, зареєстроване у Міністерстві юстиції України від 02.12.93 за № 176 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти України від 01.12.98№419).

17. Типові правила внутрішнього розпорядку для працівників державних навчально-виховних закладів України системи Міністерства освіти України, затверджені наказом Міністерства освіти України від 20.12.93 №455, зареєстровані в Міністерстві юстиції України 02.06.94 за №121/330 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 10.04.2000 № 73).

18. Форма відомчої статистичної звітності по позашкільних навчальних закладах та інструкцій щодо їх заповнення затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 29. 11.2001 № 777.

19. Хочу і можу бути здоровим. / Методичні рекомендації для вчителів І-ІУ класів. [Федорченко Т. Є., Козоріз С. О., Крикун Л. А., Габора Л. І. | - Черкаси : Вид. Чабаненко, 2007. - 176 с.

Перелік онлайн-ресурсів, рекомендованих для педагогічних працівників

<http://www.horting.org.ua>- Офіційний веб-сайт Української Федерації Хортингу

<http://teacher.at.ua/> - веб-сайт „Вчитель вчителю, вихованцям та батькам”

<http://www.akBooks.com.ua> - веб-сайт „Академічна книгарня@онлайн”

Перелік рекомендованої навчальної літератури для вихованців

1. Івашина Є.В., Ткачук Л.Ф., Абетка етикету спілкування: Для вихованців 2-3в. - К.: Магістр-5, 1998.-96с.

2. Карпенчук С.Г., Самовиховання особистості: Науково-метод. посібник. ПЗМН, 1998. -216с.

3 Оржеховська В.М., Габора Л.І. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх: Навч.- метод, посіб. /Оржеховська В.МУ— К.: Тов. "ХІК", 2004. — 124 с.

4 Правда про алкоголь та куріння. — К.: Київський міський центр здоров'я, 2007. - 24 с.

5 Професійне самовизначення старшокласників: Метод, посіб. / Упоряд, Л.Шелестова. — К.: Вид.дім. "Шк. світ": Вид. Л.Галіиіна, 2006. — 128 с.

6 Рухливі, веселі, винахідливі. Дитячі ігри та розваги / Упорядник І. М Лксельруд. — К.: Богдана. 1995.—136 с.

7 Федорченко Т. Є. Кроки до здоров'я (профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин): [навч.-метод. посібник] / Т. Є. Федорченко/ за заг. ред.. В.М. Оржеховської. - К. : ПП "Медіана", 2003.-160с.

8 Хочу і можу бути здоровим. / Робочі зошити для вихованців 1-4 класів. [Федорченко Т. Є., Габора Л. І., Козоріз С. О., Крикун Л. А.] - Черкаси : Вид. Чабаненко, 2007. - 125 с.

9 Щербань П.М. Пам'ятай ім'я свого: Заповіді сімейної педагогіки: Навч посіб. /П.М. Щербань/ — К.: Вища школа, 2006. — 191 с.

Перелік онлайн-ресурсів, рекомендованих для вихованців.

[http:// www.4uth.gov.ua/](http://www.4uth.gov.ua/) - веб-сайт Державної бібліотеки України для юнацтва (Київ)

<http://www.chl.kiev.ua/> - всб-сайт Національної бібліотеки України для дітей

<http://www.nbuv.gov.ua/> - веб-сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вєрнадського (Київ)

<http://www.ukrbook.net/> - веб-сайт Книжкової палати України імені Івана Фєдорова (Київ)

<http://www.mysl.lvsv.ua> - веб-сайт „Країна міркувань"