

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРИТОРІАЛЬНИЙ ВІДДІЛ ОСВІТИ КОМУНАРСЬКОГО РАЙОНУ
ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Закладу позашкільної
освіти «Комунарський районний
центр молодів та школярів»
Запорізької міської ради

«31» 05.2023 № 40-0
Директор ЗПО «КРЦМтаШ» ЗМР
Михайло ХВАСТИК



Навчальна програма з позашкільної освіти
фізкультурно-спортивного напрямку
Хортинг

8 років навчання

початковий рівень - 2 роки
основний рівень - 4 роки
вищий рівень - 2 роки

м. Запоріжжя – 2023

Укладачі:

Кляпчук Володимир Олександрович – керівник гуртка з хортингу Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради;

Капустін Микита Михайлович - керівник гуртка з хортингу Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

Рецензенти:

Чередниченко Інна Анатоліївна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри «Управління фізичною культурою та спортом» НУ «Запорізька політехніка»;

Галигін Руслан Анатолійович – керівник НО ВП української федерації хортингу в Запорізькій області, голова тренерської ради, головний тренер збірної команди України.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Закон України «Про позашкільну освіту» одними із основних завдань визначає: виховання громадянина - 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 з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку (хортинг) є: патріотичне виховання громадян 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 освітнього 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 освітнього 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, психології, філософії, історії України та підготовки юних хортингістів.

Програма передбачає 8 років навчання.

Початковий рівень - 2 роки навчання:

- перший рік навчання - 216 годин (3 заняття на тиждень, тривалість заняття - 45 хвилин);
- другий рік навчання - 216 годин (3 заняття на тиждень, тривалість заняття - 45 хвилин).

Основний рівень - 4 роки навчання:

- перший та другий роки навчання - 216 годин (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 45 хвилин);
- третій та четвертий рік навчання - 216 годин (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 45 хвилин).

Вищий рівень - 2 роки навчання:

- перший та другий роки навчання - 324 години (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 45 хвилин).

У програмі наведено перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності освітнього, 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 побудована концентричним способом, який допускає повторне вивчення окремих розділів і тем як на одному, так і на різних рівнях навчання з розширенням та поглибленням змісту навчального матеріалу.

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.

Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання 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 хортингу, 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 початкового рівня проводяться груповим методом. 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 І 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 закладу;

- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);
- участь у показових виступах на масових заходах (за планом 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.

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

Початковий рівень, перший рік навчання (5 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття: Хортинг – як вид спорту. Історія розвитку	2	-	2
2.	Загальна-фізична підготовка	-	65	65
3.	Рухливі ігри	-	35	35
4.	Спеціальна фізична підготовка	-	40	40
5.	Навчання базової техніки хортингу	4	38	42
6.	Вивчення імітаційних форм	-	20	20
7.	Заняття іншими видами спорту	4	4	8
8.	Складання контрольних нормативів	-	2	2
9.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	10	206	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне частина. 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 (65 год.)

Практична частина. 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.)

Практична частина. 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 техніко-тактичним ухилом з елементами підсічок, зачепів, підхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей.

4. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Практична частина. 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 (42 год.)

Теоретична частина. 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. Раціональне 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 - перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками.

Практична частина. Техніка прийомів у стійці. Страховки. Базові стійки. Стійка етикету. Нижня позиція етикету. 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. 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 (20 год.)

Практична частина. 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 (8 год.)

Теоретичне частина. 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.

Практична частина. Дитяче регбі на м'якому покритті за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 5 метрів, біг на 15, 30, 60 метрів). 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 гантельками 300, 500г, з дозованими навантаженнями).

8. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Практичне частина. 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.)

Практична частина. Підведення підсумків роботи.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 5 років

№	Навчальні нормативи	Рівень досягнень				
		низкий	середній	достатній	високий	
1.	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	Хлопчики (від підлоги)	до 2	3	4	7
		Дівчата (від лави)	до 2	3	4	6
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (к-сть разів)	Хлопчики	до 5	5-6	7-8	9-10
		Дівчата	до 3	3-4	5-6	7-8
2.	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	10	12	14	15
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (маківару) за 1 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	16-18	18-20	20-23	24-26
3.	Технічна підготовка					
	Виконання форми хортингу (формального комплексу), перша захисна, 1-12 балів	Хлопчики	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають 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 мають 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.

Вихованці мають набути досвід:

- виконувати командні дії;
- вміти працювати в спортивному колективі;
- вміти завжди прийти на допомогу;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- вміти знаходити нові рішення;
- доглядати за своїм спорядженням;
- працювати у парах;
- виконувати технічні елементи самостійно та під час роботи з партнером.

Початковий рівень, другий рік навчання (6-7 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття: Хортинг – як вид спорту. Історія розвитку	2	-	2
2.	Загальна фізична підготовка	2	10	12
3.	Рухливі ігри	-	20	20
4.	Спеціальна фізична підготовка	-	60	60
5.	Навчання базової техніки хортингу	2	60	62
6.	Вивчення імітаційних форм	2	14	16
7.	Заняття іншими видами спорту	-	8	8
8.	Складання контрольних нормативів	-	2	2
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	-	2	2
10.	Тактична підготовка	2	20	22
11.	Участь у показових виступах	-	2	2
12.	Навчальні та контрольні двобої	-	6	6
13.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	10	206	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Хортинг – як вид спорту. 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.)

Теоретична частина. 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.

Практична частина. Колективно-порядкові вправи. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари. Шиккування 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 (20 год.)

Практична частина. 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.)

Практична частина. 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 (62 год.)

Практична частина. 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 шії. 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 (16 год.)

Теоретична частина. 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.

Практична частина. Форма «Перша атакуюча» /IA/ - «First Attacking Form» /Ia/, 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. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практична частина. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 10 метрів, біг на 30, 60, 100 і 200 метрів). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, 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 підсраховкою). Важка атлетика (легкі гантелі - 500 г, 1 кг, 2 кг з дозованими навантаженнями).

8. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Практична частина. Після вивчення вимог програми. наприкінці навчального року вихованці 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.

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

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

10. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретична частина. 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.

Практична частина. 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.

11. Участь у показових виступах та змаганнях (2 год.)

Практична частина. Участь у показових виступах. Відпрацьовується; колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вищукваних 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 - вік перших змагань з хортингу. Рекомендується проведення не більше двох двобоїв. Змагання плануються не частіше одного змагання у квартал.

12. Навчальні та контрольні двобої (6 год.)

Практична частина. Підготовка спортсмена до виконання контрольних нормативів. Після вивчення вимог програми. наприкінці навчального року

вихованці 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 години)

Практична частина. Підведення підсумків. Показовий виступ для батьків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 6-7 років

№	Навчальні нормативи	Рівень досягнень				
		низкий	середній	достатній	високий	
1.	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	Хлопчики (від підлоги)	до 4	4	7	10
		Дівчата (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (к-сть разів)	Хлопчики	до 8	8-9	10-11	12-13
		Дівчата	до 5	5-6	7-8	8-10
	Підтягування на перекладині-швидкісне (к-ть разів)	Хлопчики	3	4	5	6
		Дівчата	1	2	3	4
2.	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	12	14	15	16
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (маківару) за 1 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	18-19	20-22	23-25	26-30
3.	Технічна підготовка					
	Виконання форми хортингу (формального комплексу), перша захисна,	Хлопчики	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
		Дівчата				
	Хлопчики	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	
		Дівчата				

	1-12 балів Виконання кідків із стіки, на оцінку: 1-12 балів					
--	----------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

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

Вихованці мають 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.

Вихованці мають набути досвід:

- виконувати командні дії та дотримуватися правил поведінки в колективі;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- дотримуватися особистої гігієни;
- вимогливості до себе, особистої відповідальності, дисциплінованості, товариськості та дружби;
- здатності до самоконтролю, особистої відповідальності, дисциплінованості, товариськості та дружби;
- догляду за своїм спорядженням;
- самостійно працювати над завданням.

Основний рівень, перший рік навчання (8-9 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття: Хортинг – як вид спорту. Історія розвитку	2	-	2
2.	Загальна-фізична підготовка	2	10	12
3.	Рухливі ігри	-	16	16
4.	Спеціальна фізична підготовка	2	54	56
5.	Навчання базової техніки хортингу	-	58	58
6.	Вивчення імітаційних форм	2	16	18
7.	Заняття іншими видами спорту	-	8	8
8.	Складання контрольних нормативів	-	2	2
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	-	4	4
10.	Тактична підготовка	2	20	22
11.	Участь у показових виступах	-	2	2
12.	Навчальні та контрольні двобої	-	14	14
13.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	10	206	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. 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.)

Практична частина. Колективно порядкові вправи: Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами і четвірками, на високих півпапцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо. Ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик. Шикування 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.)

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

4. Спеціальна фізична підготовка (56 год.)

Теоретична частина. 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.

Практична частина. 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 метрів; 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 (58 год.)

Практична частина. 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 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 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 (18 год.)

Практична частина. 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 ліній під час групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

7. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практична частина. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 і 800 метрів). 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).

8. Складання контрольних нормативів (2 год.)

Практична частина. 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.

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

Практична частина. 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. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретична частина. 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.

Практична частина. 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, ввверх, 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 (ниркою). 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.

11. Участь у показових виступах та змаганнях (2 год.)

Практична частина. Участь у показових виступах. Індивідуальні виступи, парні виступи, групове виконання техніки ударів та блоків руками та ногами по

повітря (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. Навчальні та контрольні двобої (14 год.)

Практична частина. 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.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 8-9 років

№	Навчальні нормативи		Рівень досягнень			
			низкий	середній	достатній	високий
1.	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	Хлопчики (від підлоги)	до 10	10	15	17
		Дівчата (від лави)	до 7	7	14	15
	Піднімання тулуба в сід за 30с (к-сть разів)	Хлопчики	до 9	9-10	11-12	13-14
		Дівчата	до 6	6-7	8-9	10-11
	Підтягування на перекладині-швидкісне (к-ть разів)	Хлопчики	3	4	5-7	8-10
	Гімнаст.міст, стійка на руках, шпагат на оцінку 1-12 балів	Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
2.	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	14	15	16	17
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (маківару)	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	19-20	21-23	24-26	27-30

	за 1 хв.					
3.	Загальна фізична підготовка					
	Стрибки на скакалці за 1 хв. (к-ть разів)	Хлопчики Дівчата	30-34	35-38	39-40	41-42
4.	Технічна підготовка					
	Виконання форми хортингу (формального комплексу), перша захисна, 1-12 балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання кідків із стіки, на оцінку: 1-12 балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають 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 мають вміти:

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

Вихованці мають набути досвід:

- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції;
- здатності до самоконтролю;
- вимогливості до себе, особистої відповідальності, дисциплінованості, товарищескості та дружби;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- безпечно і корисно проводити вільний час.

Основний рівень, другий рік навчання (10-11 років)**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття: Хортинг – як вид спорту. Історія розвитку	2	-	2
2.	Загальна-фізична підготовка	-	12	12
3.	Рухливі ігри	-	16	16
4.	Спеціальна фізична підготовка	2	56	58
5.	Навчання базової техніки хортингу	2	54	56
6.	Вивчення імітаційних форм	2	14	16
7.	Заняття іншими видами спорту	-	8	8
8.	Складання контрольних нормативів	-	4	4
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	-	4	4
10.	Тактична підготовка	2	20	22
11.	Участь у показових виступах	-	2	2
12.	Навчальні та контрольні двобої	-	14	14
13.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	10	206	216

Примітка: Віковий період 10-11 років найсприятливіший для розвитку спритності (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.)

Теоретична частина. 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.)

Практична частина. 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 (партерні) вправи. Вправи па 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.)

Практична частина. 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 (58 год.)

Практична частина. Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи

на підлозі (нахили вперед з положення сидячи і т.п.); вправи на розвиток швидко-силових якостей: біг 30 метрів; біг 30 метрів з ходу; стрибок у довжину з місця, ем; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3 x 10 метрів, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл. раз; вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 метрів (дівчата), 1000 метрів (юнаки); додаткові елементи: передача м'яча в стіну з відстані 3 метри 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 хвилин по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки - 5 хвилин по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; вільна імітація елементів техніки хортингу на час.

5. Навчання базової техніки хортингу (56 год.)

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

Практична частина. 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 в 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 однойменною п'яткою: 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 поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. Варіант утримання поперек: 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.)

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

7. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Практична частина. Регбі за спрощеними правилами (з елементами хортингу}. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 метрів). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети, баскетбол, волейбол, футбол та інше. Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переворотів, 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).

8. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Практична частина. 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.

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

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

10. Тактична підготовка (22 год.)

Практична частина. 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 перевороти: 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.

11. Участь у показових виступах та змаганнях (2 год.)

Практична частина. 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. Вільні навчальні та контрольні двобої (14 год.)

Практична частина. 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.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 10-11 років

№	Навчальні нормативи	Рівень досягнень				
		низкий	середній	достатній	високий	
1.	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	Хлопчики (від підлоги)	До 14	14-19	20-22	23-24
		Дівчата (від лави)	До 10	10	14	16
	Піднімання тулуба в сід за 30с (к-сть разів)	Хлопчики	До 12	12-14	15-20	21-25
		Дівчата	До 8	8-10	11-12	13-16
	Підтягування на перекладині-швидкісне (к-ть разів)	Хлопчики	3-5	6-8	9-10	11-
	Гімнаст.міст, стійка на руках, шпагат на оцінку 1-12 балів	Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Біг 60м (сек.)	Хлопчики	12.5	11.9	11.4	10.9
2.	Спеціальна фізична підготовка					
	Техника ніг по повітрю, за 30 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз.)	14-17	18-19	20-22	23-25
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (маківару) за 1 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз.)	30-33	34-36	37-40	41-45
		Хлопчики	35-42	43-49	50-55	56-58

	Стрибки на скакалці за 1хв. (раз)	Дівчата				
	Стрибка через палку у власних руках	Хлопчики	0	1	2-3	4-5
3.	Технична підготовка					
	Виконання форми хортингу (формального комплексу), перша захисна, 1-12 балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання кідків із стіки, на оцінку: 1-12балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кідків на швидкість у праву та ліву сторони (сек.)	Хлопчики	41-45	35-40	32-34	31

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають 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 мають 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.

Вихованці мають набути досвід:

- розв'язувати творчі завдання;
- виконувати командні дії та дотримуватися правил поведінки в колективі;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності, дисциплінованості, товариськості та дружби.

Основний рівень, третій рік навчання (12-13 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття: Хортинг – як вид спорту. Історія розвитку	2	-	2
2.	Загальна-фізична підготовка	-	20	20
3.	Рухливі ігри	-	12	12
4.	Спеціальна фізична підготовка	2	48	50
5.	Навчання базової техніки хортингу	2	48	50
6.	Вивчення імітаційних форм	2	16	18
7.	Заняття іншими видами спорту	-	10	10
8.	Складання контрольних нормативів	-	4	4
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	-	6	6
10.	Тактична підготовка	2	24	26
11.	Участь у показових виступах	-	2	2
12.	Навчальні та контрольні двобої	-	14	14
13.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	10	206	216

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.)

Теоретична частина. 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 (20 год.)

Практична частина. 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 па 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 (12 год.)

Практична частина. 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 (50 год.)

Практична частина. Спеціальні вправи на спритність: біг 30 метрів, секунди; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3 х 3 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 і 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 (50 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; відхвват 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. Вивченим імітаційних форм (18 год.)

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

Практична частина. Вивчення третьої захисної форми хортингу. Форма «Третя захисна» /33/ - «Third Devensive Form» /3D/, під рахунок і самотійно. 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. Заняття іншими видами спорту (10 год.)

Практична частина. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200 і 400 метрів). 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 інше). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

8. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Практична частина. 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.

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

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

10. Тактична підготовка (26 год.)

Теоретична частина. 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.

Практична частина. Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій: зачеп ззовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий-правий

боковий в 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.

11. Участь у показових виступах та змаганнях (2 год.)

Практична частина. 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 постановочна робота.

12. Навчальні та контрольні двобої (14 год.)

Практична частина. 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.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 12-13 років

№	Навчальні нормативи	Рівень досягнень				
		низкий	середній	достатній	високий	
1.	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	Хлопчики (від підлоги)	до 18	18-24	25-28	29-31
		Дівчата (від лави)	до 15	15-17	18-22	23-25
	Піднімання тулуба в сід за 30с (к-сть разів)	Хлопчики	до 22	22-24	25-30	31-35
		Дівчата	до 12	12-17	18-22	23-26
	Підтягування на перекладині-швидкісне (к-ть разів)	Хлопчики	5-7	8-10	11-12	13-14
	Гімнаст. міст, стійка на руках, шпагат на оцінку 1-12 балів	Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Біг 60м.(сек.)	Хлопчики	11.8	10.7	10.0	9.8
Біг: 500м (хв.)	2.20		2.05	1.50	1.45	
2.	Спеціальна фізична підготовка					
	Техника ніг по повітрю, за 30 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	16-19	20-24	25-30	31-35
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (маківару) за 1 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	35-39	40-44	45-50	51-55

	Стрибки на скакалці за 1 хв. (раз)	Хлопчики Дівчата	45-52	53-59	60-75	76-88
	Стрибка через палку у власних руках	Хлопчики	до 5	5-7	8-10	11-15
3.	Технична підготовка					
	Виконання форми хортингу (формального комплексу), перша захисна, 1-12 балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання кідків із стіки, на оцінку: 1-12 балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кідків на швидкість у праву та ліву сторони (сек.)	Хлопчики	39-42	33-38	30-32	29

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- термінологію прийомів партеру;
- відрізнити 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 мають 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 мри 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 хортитгу;
- виконувати рухи, зберігаючи поставу та впевнену стійку.

Вихованці мають набутти досвід:

- виконання страховки та самостраховки під час виконання спортивних вправ;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- відновлювати сили під час підготовки до змагань та після;
- виконувати командні дії та дотримуватися правил поведінки в колективі;

- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції під час змагань;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності;
- адаптуватися до непростих умов сьогодення;
- спрямовувати самовиховання на єдність індивідуальних, національних і загальнолюдських цінностей.

Основний рівень, четвертий рік навчання (14-15 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття: Хортинг – як вид спорту. Історія розвитку	2	-	2
2.	Загальна-фізична підготовка	-	18	18
3.	Рухливі ігри	-	12	12
4.	Спеціальна фізична підготовка	2	50	52
5.	Навчання базової техніки хортингу	2	50	52
6.	Вивчення імітаційних форм	2	14	16
7.	Заняття іншими видами спорту	-	10	10
8.	Складання контрольних нормативів	-	4	4
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	-	6	6
10.	Тактична підготовка	2	24	26
11.	Участь у показових виступах	-	2	2
12.	Навчальні та контрольні двобої	-	14	14
13.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	10	206	216

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.)

Теоретична частина. 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 (18 год.)

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

3. Рухливі ігри (12 год.)

Практична частина. 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 (52 год.)

Практична частина. Спеціальні підготовчі вправи: біг 30 метрів, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3 x 10 метрів, 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 (52 год.)

Практична частина. 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 прямо ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті; зовнішній круговий удар прямо 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.)

Теоретична частина. 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.

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

7. Заняття іншими видами спорту (10 год.)

Практична частина. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 800 та 1000 метрів). 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).

8. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Практична частина. 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.

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

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

10. Тактична підготовка (26 год.)

Теоретична частина. 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.

Практична частина. 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.

10. Участь у показових виступах та змаганнях (2 год.)

Практична частина. 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; дозволену та заборонену техніку 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 загально фізичної підготовки, 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».

11. Навчальні та контрольні двобої (14 год.)

Практична частина. 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. Контрольні двобою необхідно проводити з вихованцями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні двобої у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 14-15 років

№	Навчальні нормативи	Рівень досягнень				
		низкий	середній	достатній	високий	
1.	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	Хлопчики (від підлоги)	до 23	23-29	30-35	36-40
		Дівчата (від лави)	до 17	18-22	23-25	26-28
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (к-сть разів)	Хлопчики	до 28	28-39	40-60	61-70
		Дівчата	до 18	18-25	26-35	36-50
	Підтягування на перекладині-швидкісне (к-ть разів)	Хлопчики	8-10	11-12	13-14	15-17
	Гімнаст. міст, стійка на руках, шпагат на оцінку 1-12 балів	Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Біг: 100м.(сек.) Біг: 500м (хв.) Біг: 800м.(хв.)	Хлопчики	16,4	15.8	15.0	14.5
			2,20	2.05	1.50	1.45
			3,15	3.00	2.50	2.45
	2.	Спеціальна фізична підготовка				
	Техніка ніг по повітрю, за 30 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	22-28	29-32	33-35	36-40

	Кількість ударів рук і ніг у грушу (маківару) за 1 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	45-69	70-79	80-90	91-100
	Стрибки на скакалці за 1хв. (раз)	Хлопчики Дівчата	90-109	110-129	130-140	141-160
	Стрибка через палку у власних руках	Хлопчики	до 12	12-19	20-25	26-30
3.	Технична підготовка					
	Виконання форми хортингу (формального комплексу), перша захисна, 1-12 балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання кідків із стіки, на оцінку: 1-12 балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кідків на швидкість у праву та ліву сторони (сек.)	Хлопчики	35-38	31-34	28-30	27-29

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають 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 мають 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.

Вихованці мають набутися досвід:

- дотримання правил безпеки під час проведення тренувань та виконання спортивних вправ;
- виконання технічних елементів самостійно та під час роботи з партнером;
- виконувати командні дії та дотримуватися правил поведінки в колективі;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції під час змагань;
- відновлювати сили під час підготовки до змагань та після;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності.

Вищий рівень, перший рік навчання (16-17 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття: Хортинг – як вид спорту. Історія розвитку	2	-	2
2.	Загальна-фізична підготовка	-	24	24
3.	Рухливі ігри	-	12	12
4.	Спеціальна фізична підготовка	-	60	60
5.	Навчання базової техніки хортингу	2	82	84
6.	Вивчення імітаційних форм	-	10	10
7.	Заняття іншими видами спорту	-	10	10
8.	Навчальні та контрольні двобої	2	44	46
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	-	6	6
10.	Тактична підготовка	2	60	62
11.	Участь у показових виступах	-	2	2
12.	Складання контрольних нормативів	-	4	4
13.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	8	316	324

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.)

Теоретична частина. 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 (24 год.)

Практична частина. 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 (12 год.)

Практична частина. 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.)

Практична частина. Вправи для підготовки фізичних якостей: загальна витривалість (біг 5 хвилин, м); координаційні здібності (човниковий біг 3x10 метрів, секунд); 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 метрів, секунд). 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 гирі 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 (82 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; руки 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

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

6. Вивчення імітаційних форм (10 год.)

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

7. Заняття іншими видами спорту (10 год.)

Практична частина. 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 метрів) біг з перешкодами. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, 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 інше). Важка атлетика (вправи з навантаженнями гирями, гантелями, штангою).

8. Навчальні та контрольні двобої (84 год.)

Практична частина. 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 загально фізичної підготовки, спеціально фізичної підготовки та тактичних занять. Контрольні двобої проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки і пах, жіночий протектор грудей) - обов'язкове.

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

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

10. Тактична підготовка (62 год.)

Теоретична частина. Тактичні завдання двобою хортингу. Робота від оборони. Робота на упередження. 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.

Практична частина. Тактичні способи використання кидкової техніки хортингу. Передній переверт: 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.

11. Участь у показових виступах та змаганнях (2 год.)

Практична частина. Участь у показових виступах. Час 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 загально фізичної підготовки, 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.)

Практична частина. 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.)

Практична частина. Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 16-17 років

№	Навчальні нормативи	Рівень досягнень				
		низкий	середній	достатній	високий	
1.	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів) Хлопчики-на кулаках Дівчата – на долонях	Хлопчики (від підлоги)	до 28	28-35	36-44	45-60
		Дівчата	До 22	22-31	32-35	36-38
	Піднімання тулуба в сід за 30с (к-сть разів)	Хлопчики	до 38	38-59	60-79	80-100
		Дівчата	до 28	28-35	36-45	46-70
	Підтягування на перекладині-швидкісне (к-ть разів)	Хлопчики	9-11	12-15	16-19	20-22
	Гімнаст.міст, стійка на руках,шпагат на оцінку 1-12 балів	Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Біг: 100м.(сек.) Біг: 1000м (хв.) Біг: 3000м.(хв.)	Хлопчики	14,9	14.3	13.8	13.4
			3.45	3.30	3.15	3.08
			11.15	11.05	10.55	10.45
	Метання гранати (700 г), метрів хлопчики	Хлопчики	31	34	38	44

	Піднімання ніг у висі на перекладині	Хлопчики	8-11	12-19	20-25	26-32
	Поштовх штанги двома руками (своя вага+, -кг)	Хлопчики	Своя вага,-5	Своя вага	Вага, +5	Вага, +10
2.	Спеціальна фізична підготовка					
	Техника ніг по повітрю, за 30 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	23-29	30-33	34-36	37-41
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (маківару) за 1 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	70-79	80-90	91-100	101-130
	Стрибки на скакалці за 1 хв. (раз)	Хлопчики Дівчата	100-129	130-149	150-160	161-180
	Стрибка через палку у власних руках	Хлопчики	12-19	20-25	26-30	31-35
3.	Технічна підготовка					
	Виконання форми хортингу (формального комплексу), перша захисна, 1-12 балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Виконання кідків із стіки, на оцінку: 1-12 балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
Виконання 6 різних кідків на швидкість у праву та ліву сторони (сек.)	Хлопчики	34-37	30-33	27-29	25-26

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають 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 мають 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.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти адаптуватися до непростих умов сьогодення;
- займатися саморозвитком;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції під час змагань;
- відновлювати сили під час підготовки до змагань та після;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності;
- набути досвід в суддівській та інструкторській діяльності;
- спрямовувати самовиховання на єдність індивідуальних, національних і загальнолюдських цінностей.

Вищий рівень, другий рік навчання (18-21 рік)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття: Хортинг – як вид спорту. Історія розвитку	2	-	2
2.	Загальна-фізична підготовка	-	24	24
3.	Рухливі ігри	-	12	12
4.	Спеціальна фізична підготовка	-	60	60
5.	Навчання базової техніки хортингу	2	82	84
6.	Вивчення імітаційних форм	-	10	10
7.	Заняття іншими видами спорту	2	8	10
8.	Складання контрольних нормативів	-	4	4
9.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	-	6	6
10.	Тактична підготовка	2	60	62
11.	Участь упоказових виступах		2	2
12.	Навчальні та контрольні двобої	2	44	46
13.	Підсумкове заняття	-	2	2
	Разом	10	314	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. 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 (24 год.)

Практична частина. Виконання загальнорозвиваючих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом.

3. Рухливі ігри (12 год.)

Практична частина. 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 (60 год.)

Практична частина. Спеціально-підготовчі вправи: біг 30 метрів; стрибок у довжину з місця; 5-хвилинний біг; човниковий біг 3 x 10 метрів; 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 переворотом 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 (82 год.)

Практична частина. 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 перевороти: 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 голеностопа 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 шиї 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 (10 год.)

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

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

7. Заняття іншими видами спорту (10 год.)

Практична частина. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 метрів). 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 інше). Важка атлетика (з навантаженнями).

8. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Практична частина. 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.

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

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

10. Тактична підготовка (60 год.)

Теоретична частина. 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.

Практична частина. 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.

11. Участь у показових виступах (2 год.)

Практична частина. Участь у показових виступах. Показова діяльність.

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. 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. Вільні навчальні та контрольні двобої (44 год.)

Практична частина. 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.

13. Підсумкове заняття (2 год.)

Практична частина. Підведення підсумків.

Орієнтовні навчальні нормативи для вихованців 18-21 років

№	Навчальні нормативи	Рівень досягнень				
		низкий	середній	достатній	високий	
1.	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів) Хлопчики-на кулаках Дівчата – на долонях	Хлопчики (від підлоги)	до 35	35-59	60-69	70-80
		Дівчата	до 25	25-33	34-39	40-45
	Піднімання тулуба в сід за 30с (к-сть разів)	Хлопчики	38-59	60-79	80-100	100-120
		Дівчата	до 38	38-55	56-65	66-80
	Підтягування на перекладині-швидкісне (к-ть разів)	Хлопчики	12-15	16-19	20-22	22-25
	Гімнаст. міст, стійка на руках, шпагат на оцінку 1-12 балів	Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Біг: 100м.(сек.) Біг: 1000м (хв.) Біг: 3000м.(хв.)	Хлопчики	14,6	14.1	13.6	13.2
			3,35	3.20	3.10	3.06
			11,05	10.55	10.45	10.30
	Метання гранати (700 г), метрів хлопчики	Хлопчики	34	38	40	46

	Піднімання ніг у висі на перекладині	Хлопчики	8-11	12-19	20-25	26-32
	Поштовх штанги двома руками (своя вага+,-кг)	Хлопчики	Своя вага	Своя вага+5	Вага, +15	Вага, +25
2.	Спеціальна фізична підготовка					
	Техника ніг по повітрю, за 30 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	30-33	34-36	37-41	40-44
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (маківару) за 1 хв.	Хлопчики, дівчата (к-ть раз)	80-90	91-100	101-150	151-200
	Стрибки на скакалці за 1хв. (раз)	Хлопчики Дівчата	110-139	140-159	160-170	171-200
	Стрибка через палку у власних руках	Хлопчики	20-25	26-30	31-35	35-40
3.	Технічна підготовка					
	Виконання форми хортингу (формального комплексу), перша захисна, 1-12балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання кідків із стіки, на оцінку: 1-12балів	Хлопчики Дівчата	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

	Виконання 6 різних кідків на швидкість у праву та ліву сторони (сек.)	Хлопчики	31-32	29-30	27-28	25-26
--	-----------------------------------------------------------------------------------	----------	-------	-------	-------	-------

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають 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 мають 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.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти адаптуватися до непростих умов сьогодення;
- 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;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- мобілізувати сили в умовах жорстокої конкуренції під час змагань;
- відновлювати сили під час підготовки до змагань та після;
- здатності до самоконтролю, вимогливості до себе, особистої відповідальності;
- набути досвід в суддівській та інструкторській діяльності;
- брати участь в змаганнях різного рівня (міських, обласних, всеукраїнських, міжнародних);
- передавати свої знання та вміння (свій досвід) вихованцям попередніх рівнів навчання;
- спрямовувати самовиховання на єдність індивідуальних, національних і загальнолюдських цінностей.

ОРІЄНТОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

1. Резинові джгути
2. Перекладина
3. Гантелі
4. Гімнастична палиці
5. Боксерські рукавиці
6. Скакалки
7. Еластичні бинти
8. Захисні щитки
9. Лапи
10. Шлеми
11. Татамі

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех 1. Психологічний супровід особистісно орієнтованого виховання // Початкова школа. - 2003.
2. Дятлепко С.М., Ганчева В.І., Василепко С.Ю., Жевага С.І. Книга вчителя предмета «Захист Вітчизни», - Х.: Торсінг плюс, 2006.
3. Єрмоменко Е.А., Тренування в хортингу: павчально-методичний посібник. - К, 2009.
4. Єрмоменко Е.А., Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посідник. - К., 2009 р.
5. Жевага С. Руховий режим школяра // Рідна школа. - 1995. - № 6. - С.57-58.
6. Жевага С.І. Здорові діти - щастя батьків // Рідна школа. - 1993. - №8. - С. 61-62.
7. Зубалій М., Савченко А. Ефективна форма підвищення рухової активності вихованців початкових класів. // Початкова школа. № 6. - 2003. - С.43 - 46.
8. 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.
9. Івашковський В.В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єкта громадянського суспільства: монографія / В.В. Івашковський. - К.: Палівода А.В., 2010. - 514
10. 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.
11. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 1999. — 230 с.
12. 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.

13. Міжнародна спортивна програма хортингу", затверджена Міжнародним Комітетом МГО "Міжнародна Федерація Хортингу", 2009 р.

14. Платонов В.Н., Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов М.М. Булатова. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.

15. Платонов В.Н., Підготовка юного спортсмена/ В.Н. Платонов, К.П. Сахновський - К.: Радянська школа, 1988. - 137с.

16. Положенням про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 11.08.2004р. №651.

17. Положення про суддівську колегію Української Федерації Хортингу. затверджене Рішення Президії ВГО "УФХ" № 11 від 17 квітня 2009р.

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

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

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

21. Серєда 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: КОПОПК, 2002. - С. 253-269.

22. 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. Кожевнікової. - К. : Олімпійська літ., 2008. - Т. ! : Загальні основи теорії і методики фізичного

виховання. - 392 с.; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. - 368 с.

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

24. 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.

25. 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.

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

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

Рекомендована література 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. Вишневецький 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. Григорій Ващенко. Виховання волі і характеру: Підручник для педагогів. — К.: Школяр, 1999. - 385 с.

5. Катерина Журба. Виховання духовної культури у підлітків: Методичні рекомендації. — К.: ТОВ "Інфодрук", 2004. — 114с.

6. 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.

7. 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).

8. 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.

Перелік онлайн-ресурсів, рекомендованих для педагогічних працівників
<http://www.horting.org.ua> - Офіційний веб-сайт Української Федерації Хортингу
<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-Зв. - К.: Магістр-5, 1998.-96с.
2. Карпенчук С.Г., Самовиховання особистості: Науково-метод. посібник. ПЗМН, 1998. -216с.
3. Правда про алкоголь та куріння. — К.: Київський міський центр здоров'я, 2007. - 24 с.
4. Професійне самовизначення старшокласників: Метод, посіб. / Упоряд, Л.Шелестова. — К.: Вид.дім. "Шк. світ": Вид. Л.Галіиіна, 2006. — 128 с.
5. Рухливі, веселі, винахідливі. Дитячі ігри та розваги / Упорядник І. М Лксельруд. — К.: Богдана. 1995.—136 є.
6. 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.

7. 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.

8. Щербань П.М. Пам'ятай ім'я свог: 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/> - веб-сайт Національної бібліотеки України для дітей

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