

ВІДДІЛ ОСВІТИ ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ
КАНІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ОБ'ЄДНАНОЇ
ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ

КАНІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМУ
КАНІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ОБ'ЄДНАНОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ
ГРОМАДИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ГУРТКА

«Хортинг-патріот»

(військово-патріотичний напрям позашкільної освіти)

Канів 2019

ВІДДІЛ ОСВІТИ ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ
КАНІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ОБ'ЄДНАНОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ
ГРОМАДИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ

КАНІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМУ
КАНІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ОБ'ЄДНАНОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ
ГРОМАДИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Іванов В.В.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ГУРТКА
«Хортинг-патріот»
(військово-патріотичний напрям позашкільної освіти)

Укладач програми:

Іванов Володимир Васильович, керівник гуртків Канівського міського центру туризму Канівської міської ради об'єднаної територіальної громади Черкаської області

Рецензенти:

Горленко О.Г., завідувач методкабінету відділу освіти виконавчого комітету Канівської міської ради об'єднаної територіальної громади Черкаської області

Перебийніс Л.В., заступник директора Канівського міського центру туризму Канівської міської ради об'єднаної територіальної громади Черкаської області

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

*до навчальної програми гуртка «Хортинг-патріот»
військово-патріотичного напрямку позашкільної освіти*

Навчальна програма гуртка «Хортинг-патріот» військово-патріотичного напрямку позашкільної освіти побудована на основі інтеграції знань, вмінь і навичок, необхідних вихованцям гуртка хортингу. Програма спрямована на патріотичне виховання підростаючого покоління на кращих бойових традиціях українського народу, популяризацію здорового способу життя, зміцнення здоров'я дітей та юнацтва. Програма розрахована на чотири роки навчання та адресується педагогам закладів позашкільної освіти, клубів, дитячих творчих об'єднань.

Одним із пріоритетних завдань позашкільної освіти є виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному і фізичному розвитку, підготовки підростаючого покоління до професійного самовизначення.

Актуальним на сьогоднішній день і одним із дієвих засобів патріотичного, фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг, національний вид спорту України, що заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Хортинг сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою, яка базуватиметься на багатовікових національних традиціях українського народу та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання, оздоровлення дітей та молоді. Стратегія та Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, задля реалізації виховної мети, передбачають одними з основних завдань підготовку всебічно розвинених, соціально зрілих та фізично загартованих патріотів держави, які вмотивовані до захисту Вітчизни.

Застосовувані на гурткових заняттях з хортингу рухливі та спортивні ігри, масові заходи, естафети, які базуються на вивченні національних та бойових традицій українського народу, сприяють вихованню патріотичних почуттів, моральних та фізичних якостей, формують свідомого громадянина України.

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

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

Пізнавальна компетентність:

- оволодіння знаннями з історії розвитку та становлення хортингу як національного виду спорту України;
- формування уявлень про сучасний стан розвитку хортингу.

Практична компетентність:

- оволодіння основами базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у військово-патріотичних, фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- формування навичок здорового способу життя;
- формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;
- дотримання правил безпеки життєдіяльності під час тренувальних занять та участі в масових заходах.

Творча компетентність:

- розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей вихованців під час їхньої участі у масових заходах, виконання практичних завдань за профілем гуртка;
- залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;
- сприяння професійному самовизначенню вихованців.

Соціальна компетентність:

- формування здатності до співробітництва і взаємодопомоги, соціальної активності, свідомого ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих;
- збереження та примноження національних традицій українського народу;
- формування позитивних якостей емоційно-вольової сфери.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного віку та 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.

Навчальна програма розрахована на вихованців гуртків закладів позашкільної освіти віком від 5 до 16 років.

Навчальна програма розроблена на основі:

- Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676;

- Програми навчання з хортингу для позашкільних навчальних закладів для дітей та молоді від 5 до 21 року (автор Єрмоєнко Е.А.), лист міністерства освіти і науки України, молоді та спорту від 14.12.2012 № 1/11-19310 «Про надання грифу»;

- «Навчальної програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах листом ІТЗО Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1-4/18-Г-462 від 25.06.2011.

Програма враховує передовий досвід відомих тренерів хортингу, практичні рекомендації дитячої і спортивної медицини;

результати наукових досліджень з теорії та методики фізичного виховання, з історії України, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії та підготовки юних хортингістів.

Програма передбачає навчання вихованців на початковому та основному рівні..

Початковий рівень - 1 рік навчання, 216 год. Кількісний склад гуртка – 15-20 осіб. Програма спрямована на загальний розвиток та оздоровлення вихованців, виявлення здібностей та обдарувань, прищеплення інтересу до хортингу. Програмою передбачено подальше вивчення рухів рук і ніг, розвиток кидкової тренувальної діяльності, вивчення нескладних елементів двобою у партері, підготовку вихованців до участі в масових заходах навчального закладу патріотичного спрямування.

Основний рівень - 3 роки навчання, 216 год. Кількісний склад гуртка 12-15 осіб. Програма передбачає розширення і поглиблення знань, умінь та навичок юних хортингістів, набутих за програмою базової технічної і тактичної підготовки з хортингу початкового рівня навчання; підготовку гуртківців до участі у змаганнях різного рівня, виконання нормативів III-II розрядів з хортингу; підготовку до участі в масових заходах патріотичного спрямування. Значне місце відводиться вивченню вправ ігровими методами та спеціальними вправами хортингу. Під час занять не допускається перевантаження дитини.

Програма першого – третього року основного рівня навчання передбачає подальше вивчення особливостей базової техніки боротьби в стійці та партері. Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправах, коли вони добре засвоєні.

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

- пояснювальну записку із загальною характеристикою засобів організації навчального процесу;

- навчально-тематичні плани по розділах підготовки на початковому та основному рівнях навчання;
- зміст програми з переліком тем на початковому та основному рівнях навчання;
- прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;
- додатки
- бібліографію.

У гуртки хортингу зараховуються діти, які виявляють інтерес та бажання до занять хортингом, до занять різними видами боротьби, до участі в масових заходах військово-патріотичного спрямування, не мають медичних протипоказань та відносяться до основної медичної групи. Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку (як одновікові так і змішані) та підготовленості вихованців від 5 до 16 років.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять.

Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки хортингу та акробатики, кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері - продовження атакуючих дій, захисних та атакуючих дій тощо). Для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку застосовується, переважно, ігровий метод. При необхідності можливе окреме навчання дівчат і хлопців. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання вихованців за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом. У період підготовки до виступів на змаганнях, до показових виступів на масових заходах, групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими гуртками тингу.

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, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань.

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 показових виступів на масових заходах.

Відповідно до вимог «Типового положення про навчання з питань охорони праці» з вихованцями обов'язково проводяться відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на заняттях.

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого або підсумкового заняття для груп початкового рівня, у формі змагання – для груп основного рівня.

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 позашкільної освіти та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);
- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);
- участь у показових виступах на масових заходах (за планом закладу позашкільної освіти);

- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу ранк (у разі високого рівня підготовки);
- 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 програма передбачає виконання контрольних та перевірних нормативів. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування.

Прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики комплексний. Процес просування вихованців за рівнями підготовки організований так, щоб діти, різні за своєю фізично-руховою обдарованістю або попередньою підготовкою, мали варіативні можливості. На початковому рівні дітям достатньо проявити бажання працювати та здібність до навчання, щоб їх перевели в групи основного рівня.

Навчаючись за програмою початкового рівня, вихованці повинні знати поняття основ базової техніки хортингу, боротьби в стійці та партері; значення впливу ра нкової гімнастики, оздоровчих та загальнорозвиваючих вправ на організм людини; основи історії розвитку хортингу як національного бойового мистецтва українців.

Вихованці повинні вміти: працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну; володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту. Контрольними показники для переходу вихованців на основний рівень навчання є виконання простих елементів базової техніки хортингу, розвинута координація рухів, сила та гнучкість.

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

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

Вихованці повинні вміти виконувати основні елементи техніки хортингу (індивідуально та в групі); володіти основами виконання прийомів у стійці та партері; поєднувати комбінації кидків з переходом в боротьбу в партері.; проводити показові виступи під час масових заходів військово-патріотичної тематики.

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

Контрольними показниками для переходу вихованців на вищий рівень навчання є виконання основних елементів базової техніки хортингу; участь у масових заходах патріотичного спрямування; участь у показових групах та змаганнях (групова форма та індивідуальна для найбільш обдарованих вихованців).

Програмою передбачено індивідуальну роботу з вихованцями згідно норм чинного законодавства.

Педагог, враховуючи рівень підготовки вихованців, стан матеріально-технічної бази закладу, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем; може розробляти, в установленому порядку, авторську навчальну програму для навчання найбільш обдарованих вихованців в групах вищого рівня.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН для груп початкового рівня

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теор.	Практ.
1.	Вступне заняття	1	1	-
2.	Історія розвитку та становлення хортингу на культурних, бойових та оздоровчих традиціях українського народу	2	2	-
3.	Загальнорозвиваючі вправи	22	-	22
4.	Рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	27	-	27
5.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	40	-	40
6.	Навчання елементів базової техніки хортингу у стійці й у партері	60	4	56
7.	Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та інші види боротьби: дзю-до, самбо, «Аліш»)	32	2	30
8.	Складання контрольних нормативів із: ЗФП, СФП та технічної підготовки	2	-	2
9.	Участь у масових заходах патріотичного спрямування, суспільно-корисна праця.	30	-	30
10.	Участь у змаганнях, показових виступах, зустрічах з клубами хортингу інших регіонів, екскурсіях	Поза сіткою годин		
	РАЗОМ	216	9	207

ЗМІСТ

НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Вступне заняття (1 год.)

Теорія (1 год.)

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

2. Історія розвитку хортингу (2 год)

Теорія (2год.)

Історія розвитку та становлення хортингу на культурних, бойових та оздоровчих традиціях українського народу. Походження терміну «хортинг». Основна мета хортингу.

3. Загальнорозвиваючі вправи (22 год.)

Практичне заняття (22 год.):

- 3.1. *Стройові та порядкові вправи:* дисциплінарні навички, шикування 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.
- 3.2. *Вправи, для підвищення функціонального стану тактильного аналізатора.*
- 3.3. *Допоміжні гімнастичні вправи:* - натягування ніг до самих кінчиків пальців стоп, зворотнє виведення їх у положення на п'яти; підготовчий рух до шпагату; вправи на гнучкість; вправи на розвиток підйому; легкі підстрибування у присіді.
- 3.4. *Загальнорозвиваючі вправи гімнастичного типу:* вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з легким опором; ігрові вправи з партнером.
- 3.5. *Комплекси гімнастичної зарядки та розминки:* вправи на гімнастичній стінці, лаві, вис на жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

4. Рухливі ігри загальноорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру - ігри хортингу (27 год.)

Практичні заняття (27 год.):

Рухливі ігри загальноорозвиваючого характеру. Ігри середньої рухливості. Ігри загальноорозвиваючого характеру. Ігри фізкультурно-розважальні. Ігри спортивного характеру: городки, волейбол, баскетбол (малим м'ячем), футбол. Ігри-естафети. Ігри-атракціони естафетного характеру з елементами змагань.

Ігри хортингу спеціально-прикладного характеру з техніко-тактичним ухилом з елементами підсічки, зачепів, відхвотів, підхвотів; естафети з елементами боротьби і для розвитку фізичних якостей. . Ігри для вдосконалення рухових навичків у метанні в статичну і рухому ціль. Варіативність та ускладнення рухливих ігор.

5. Загальна та спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Практичні заняття (40 год.)

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. Біг з високого старту, стрибки у довжину з розбігу.

Вправи для м'язів плечового поясу з метою удосконалення навичків точних рухів. Вправи на метання в ціль, вправи з малими м'ячами (удари в підлогу, стіну, підкидання і ловля м'яча з різними додатковими рухами, складні вправи-маніпуляції з різноманітними дрібними предметами.

6. Навчання елементів базової техніки хортингу у стійці й у партері (60 год.)

Теорія (4 год.)

1. Правила поведінки учня під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні.
2. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в різних ситуаціях двобою.

3. Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, захвати, пересування, заборонені прийоми, захвати.
4. Основні технічні дії: в стійці, 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.

Практичні заняття (60 год.)

На кожному занятті з учнями повторюються вивчені рухи та вивчаються нові, закріплюються рухи в різних простих комбінаціях, спеціальних вправах та іграх хортингу, легких навчальних двобоях, переважно - без ударів з боротьбою.

Техніка прийомів у стійці. Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;
2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки /лівої, правої/.
3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;
4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівостороння, правостороння), основні параметри, варіанти використання у двобої.

Базові переміщення у двобої: підхід кроком вперед; відхід кроком назад.

Техніка рук. Техніка ніг. Техніка виконання прийомів в стійці: звалювання з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї. Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком. Техніка прийомів у партері: *знайомство з технікою партеру у двобої хортингу*; вивчення парних положень. *Основні положення двобою у партері:*

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом. Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися груддю до атакуючого;

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед - вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку. *Контрприйом:* переворот через себе; утримання з боку голови. *Утримання:* збоку - із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін. *Захист:* упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. *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.

7. Заняття іншими видами спорту: плавання, легка атлетика, спортивні ігри та інші види боротьби: дзю-до, самбо, «Аліш» (32 год.)

Теорія (2 год.)

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

Практичні заняття (30 год)

Дитяче регбі на м'якому покритті за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 5 м, біг на 15, 30, 60 м). Спортивні ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри). Акробатика (виконання перекидів - вперед, назад, боком, найпростіших переворотів). Гімнастика. Плавання. Дитячий батут. Важка атлетика (вправи з легкими гантельками 300, 500 г, з дозованими навантаженнями).

8. Складання контрольних нормативів із: ЗФП та технічної підготовки (2 год.)

Практичні заняття (2 год)

Після вивчення вимог Програми наприкінці навчального року учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки хортингу.

9. Участь у масових заходах патріотичного спрямування, суспільно-корисна праця (30 год.)

Підготовка та участь у масових заходах до Дня туризму, Дня українського козацтва, заходах міського рівня з популяризації туризму та спорту, військово-патріотичних іграх, конкурсах тощо.

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

для вихованців початкового рівня навчання

Рік навчання		Рівні компетентності			
		низьк.	сер.	дост.	висок.
Загальна фізична підготовка					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 2	3	4	7
	дівч. (від лави)	до 2	3	4	6
Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 5	5-6	7-8	9-10
	дівч.	до 3	3-4	5-6	7-8
Спеціальна фізична підготовка					
Техніка ніг по повітрю, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	10	12	14	15
Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	16-18	18-20	20-23	24-26
Технічна підготовка					
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

10. Участь у змаганнях, показових виступах, зустрічах з клубами хортингу інших регіонів, екскурсіях (поза сіткою годин).

ОРІЄНТОВНІ ВИМОГИ

до знань та вмінь вихованців

Вихованці повинні знати:

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

Вихованці повинні вміти:

- орієнтуватися у спортивному залі, самостійно виконувати правила етикету хортингу та колективно порядкові перебудови, підтримуючи дисципліну на заняттях;
- працювати в групі уважно слухаючи педагога та підтримуючи дисципліну;
- правильно виконувати прийоми боротьби в стійці та партері;
- володіти елементами самостраховки при падіннях на підлогу хорту, перекидами вперед, назад та боком;
- координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при переміщеннях.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН основний рівень, I-й рік навчання

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	теоре- тичних	прак- тичних
1.	Хортинг як національний вид спорту.	6	2	4
2.	Загальнорозвиваючі вправи	12	2	10
3.	Рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру. Ігри хортингу.	20	-	20
4.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	34	-	34
5.	Навчання елементів базової техніки хортингу у стійці й у партері	50	-	50
6.	Тактична підготовка: застосування захисту та атакуючих дій	22	2	20
7.	Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та іншими видами боротьби)	40	-	40
8.	Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	2	-	2
9.	Вільні навчальні та контрольні двобої	4	-	4
10.	Участь у показових виступах та масових заходах, військово-патріотичне виховання	16	-	16
11.	Складання контрольних нормативів із: ЗФП, СФП та технічної підготовки	4	2	2
12.	Участь у масових заходах патріотичного характеру, суспільно-корисна та масова робота	16	-	16
РАЗОМ		216	8	208

ЗМІСТ

НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Хортинг як національний вид спорту (6 год.)

Теорія (2 год.)

Етичний кодекс хортингу. Хортинг – шлях до самовдосконалення. Хортинг – виховна система – філософія виду спорту.

Практичні заняття (4 год.)

Зустрічі з учасниками клубів, гуртків хортингу з різних регіонів України. Українська федерація хортингу: правила спортивної дисципліни «хортинг».

2. Загальнорозвиваючі вправи (12 год.)

Теорія (2 год.)

Підготовка до тренування. Перевірка спортивної форми. Поняття: тренувальний стрій, шеренга, коло, колона.

Тренування групове, у парах, індивідуальне. Загальна розминка. Розігрів перед виконанням складних вправ. Послідовність вправ для розминки. Вправи для рук, ніг, тулуба, голови, різні види кроків та стрибків, з'єднання їх з рухами руками і ногами.

Практичні заняття (10 год.)

Колективно-порядкові вправи як засоби організації колективу, створення у дітей бадьорого, робочого настрою. Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари (з носка, на півпальцях, з високо піднятим коліном). 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; сидючи підтягнути ноги, коліна на підлозі, нахилання корпусу - вправи на пластичність колінного суглоба; шпагати поздовжні та поперечний; вправи на гнучкість («кільце», «кошик», «місток»); перекачування на спину з упору навшпильки; стійка на лопатках; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Загальнорозвиваючі вправи для розгиначів ніг. Загальнорозвиваючі вправи для ніг з партнером. Загальнорозвиваючі вправи з опором з партнером.

3. Рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру - ігри хортингу (20 год.)

Практичні заняття (20 год.)

Ігри спортивного характеру: городки, волейбол, баскетбол (малим м'ячем), футбол. *Ігри-естафети. Ігри-атракціони* естафетного характеру з елементами змагань.

Ігри хортингу спеціально-прикладного характеру з техніко-тактичним ухилом з елементами підсічки, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвитку фізичних якостей. *Ігри для вдосконалення рухових навичків* у метанні в статичну і рухому ціль. Варіативність та ускладнення рухливих ігор. Ігри на розвиток витримки, спритності.

4. Загальна та спеціальна фізична підготовка (34 год.)

Практичні заняття (34 год.)

Вправи індивідуальні. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючися за його руку, а потім - без допомоги. Віджимання в упорі лежачи з 1-2 оплесками у долоні. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги і опускаючи їх за голову. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючися, трохи підіймати тулуб і ноги.

Вправи для роботи у парах.

1. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

2. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

3. Стоячи обличчям один до одного на відстані крока, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискуючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

4. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в боки, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

5. Навчання елементів базової техніки хортингу у стійці й у партері (50 год.)

Практичні заняття (50 год.)

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/, основні параметри, варіанти використання у двобої.

Базові переміщення у двобої: Підхід кроком вперед; Відхід кроком назад. *Техніка рук:* верхні та нижні блоки, прямі удари. *Техніка ніг:* прямі удари на місці й у переміщенні.

Техніка прийомів у партері. Знайомство з технікою партеру у двобої хортингу: У положенні лежачи - утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї. Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком. Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту - утримання поперек; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня підніжка.

Подальше вивчення основних положень двобою у партері. Перевертання з захватом руки ривком або поштовхом. Захист:

виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого; Захватом рук збоку. Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед - вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку. Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови.

Утримання збоку - із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін. *Больові прийоми*: важіль ліктя через стегно.

6. Тактична підготовка по застосуванню захисних та атакуючих дій (22 год.)

Теорія (2 год.)

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

Практичні заняття (20 год.)

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

7. Заняття іншими видами спорту: плавання, легка атлетика, спортивні ігри, інші види боротьби – дзю-до, самбо, «Аліш» тощо (40 год.)

Практичні заняття (40 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (прискорення 10 м, біг на 30, 60, 100 і 200 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, 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). Дзю-до, самбо, боротьба на поясах «Аліш».

8. Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів (2 год.)

Практичні заняття (2 год.)

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

9. Вільні навчальні та контрольні двобої (4 год.)

Практичні заняття (4 год.)

Вивчення у відповідності до фізичного розвитку, до стадій формування рухових навичок вихованців, кожного елемента оздоровчого хортингу. Послідовність вивчення: ознайомлення з прийомом; вивчення прийому у спрощених умовах; вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером; закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань. Робота у парах, легкі спарингові тренування.

10. Участь у показових виступах та дитячих змаганнях, військово-патріотичне виховання (16 год.)

Практичні заняття (16 год.)

Участь у показових виступах з демонстрацією вивчених технічних елементів техніки і тактики хортингу. Виступи на виховних та масових заходах перед учнями закладу позашкільної освіти, шкіл з демонстрацією переваги українського національного виду спорту хортинг. Виступи на офіційних шкільних та позашкільних, оздоровчих та спортивно-масових заходах патріотичного спрямування.

Практичні заняття з підготовки показової групи хортингу з відпрацюванням спеціальних вправ та кидків; 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.

11. Складання контрольних нормативів ЗФП, СФП та технічної підготовки (4 год)

Теорія (2 год.)

Фізична та психологічна підготовка спортсмена до виконання контрольних нормативів і тестових випробувать.

Значення контрольних іспитів по завершенні навчального року для учня і педагога. Види нормативів, послідовність складання іспиту, аналіз особистої підготовки та результатів тренування у хортингу.

Практичні заняття (2 год)

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

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Рік навч	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			Низький	Середній	Достатній	Високий
Основний рівень, 1-й рік навчання	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлюги)	до 4	4	7	10
		дівч. (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 8	8-9	10-11	10-12
		дівч.	до 5	5-6	7-8	8-10
	Підтягування на поперечині (швидкісне), кількість разів	хл.	1	2	3-4	5
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 секунд, раз.	хл., дівч.	12	14	15	16
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	18-19	20-22	23-25	26-30
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

12. Участь у масових заходах закладу освіти патріотичного характеру, суспільно-корисна та масова робота (16 годин)

Підготовка та участь у масових заходах до Дня туризму, Дня українського козацтва, заходах міського рівня з популяризації туризму та спорту, військово-патріотичних іграх, конкурсах, зльотах, змаганнях за програмами гри «Джура», «Джура-десантник» тощо.

ОРІЄНТОВНІ ВИМОГИ

ДО ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ ВИХОВАНЦІВ

Вихованці повинні знати:

- етичний кодекс хортингу;
- принципи кидкової техніки у двобої та роботи в партері;
- значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв.

Вихованці повинні вміти:

- легко та пластично рухатись у стійках хортингу під команди педагога, слухаючи рахунок та підтримуючи дисципліну на заняттях;
- вкладати силу, виконувати основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийоми;
- зберігати правильне надійне положення тіла при виконанні базової техніки у стійках та при переміщеннях;
- самостійно використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН основний рівень, II-й рік навчання

п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	теорет	практ
1.	Гра «Хортинг-патріот».	20	1	19
2.	Загальнорозвиваючі вправи	12	-	12
3.	Рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	16	-	16
4.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	52	2	50
5.	Навчання елементів базової техніки хортингу у стійці й у партері	52	-	52
6.	Тактична підготовка по застосуванню захисних та атакуючих дій	12	2	10
7.	Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	20	-	20
8.	Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	-	4
9.	Вільні навчальні та контрольні двобої	12	-	12
10.	Участь у показових виступах, змаганнях, масових заходах	14	2	12
11.	Складання контрольних нормативів із: ЗФП, СФП та технічної підготовки	2	-	2
12.	Патріотичне виховання, популяризація хортингу як національного виду спорту, екскурсії, зустрічі з хортингістами регіонів України	Поза сіткою годин		
РАЗОМ		216	7	209

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Дитяча гра «Хортинг-патріот» (20 год.)

Теорія (1 год)

Гра «Хортинг-патріот» як форма національно-патріотичного виховання. *Традиції гри:* вшанування ветеранів війни та праці; святкування Дня фізичної культури і спорту; вшанування днів військової та козацької слави України; привітання чоловіків та юнаків з Днем захисника Вітчизни; вшанування Дня незалежності України та Дня конституції України; участь у масових заходах патріотичного спрямування тощо.

Практичні заняття (19 год)

Реалізація завдань гри «Хортинг-патріот» за допомогою конкурсів, оглядів, естафет, змагань, вікторин, участі в акціях милосердя та культурно-просвітницьких заходах, доброчинних та екологічних акціях, туристських спортивних походах (пішохідні, велосипедні, водні), туристсько-спортивних та військово-патріотичних зльотах, історико-краєзнавчих експедиціях, зустрічей з представниками громадських організацій, тощо.

2. Загальнорозвиваючі вправи (12 год.)

Практичні заняття (12 год.)

Колективно порядкові вправи. Фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами і четвірками, на високих півпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо. Шиккування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо.

Допоміжні партнерні вправи (дитячі оздоровчі вправи на підлозі). Допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі: «stretch 1» (лежачи на спині, переходити через шпагат у положення, лежачи на животі); «stretch 2» (розведення та зведення прямих ніг разом у протилежних напрямках, лежачи на спині, потім на животі); «кільце», «кошик» – гнучкість. Допоміжні партнерні вправи з партнером на вибір тренера.

3. Рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру - ігри хортингу (16 год.)

Практичні заняття (16 год.)

Ігри змагального характеру, естафети з бігом та подоланням смуги перешкод з вправами помірної складності.

Ігри дисциплінарного та загальнорозвиваючого характеру для розвитку координації та швидкості рухів, витривалості, фізичної сили та кмітливості. *Темпові загальнорозвиваючі ігри для багаточисельної групи хортингу* для сприяння розвитку сили, спритності, швидкості реакції.

4. Загальна та спеціальна фізична підготовка (52 год.)

Теорія (2 год.)

Взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки. Всебічна фізична підготовка - важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвитку рухових якостей.

Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (50 год.)

Загальна фізична підготовка: 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 /frontsplit /на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; шпагат поперечний /side split/, 25 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 200 м.

Акробатичні вправи: хлопці - стійка на руках за допомогою партнера; переверот в сторону; стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після

виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата - комбінації елементів вправ.

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 елементів базової техніки хортингу у стійці й у партері (52 год.)

Практичні заняття (52 год.)

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/, основні параметри, варіанти використання у двобої.

Базові переміщення у двобої: підхід кроком вперед; відхід кроком назад.

Техніка рук, техніка ніг – верхні та нижні блоки, прямі удари на місці й у переміщенні. *Техніка виконання кидків в стійці:* бічне підсікання; заднє підсікання; переднє підсікання в коліно. *Техніка прийомів у партері.* Подальше 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. Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого. *Перевертання* захватом рук збоку. Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед - вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку. *Контрприйом*: переверот через себе; утримання з боку голови. *Утримання*: збоку - із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін. Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. *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. *Больові прийоми*: важіль ліктя через стегно. Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

6. Тактична підготовка по застосуванню захисних та атакуючих дій (12 год.)

Теорія (2 год.)

Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики.

Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних двобоїв.

Практичні заняття (10 год.)

Відпрацювання тактики захисту у використанні елементів техніки. 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 на ближній, середній, дальній дистанції. Захист

відбивом. Захист ухилом. Захист підсідом (нирком), з кидковими контрдіями.

7. Заняття іншими видами спорту: плавання, легка атлетика, спортивні ігри та інші види боротьби – дзю-до, самбо, «Аліш» (20 год.)

Практичні заняття (20 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика. Спортивні ігри. Акробатика. Гімнастика (лазання по канату, виконання вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків 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. Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Практичні заняття (4 год.)

Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів та гуртків хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу. Виконання базової техніки хортингу згідно єдиного стандарту. Підбір суперників для проведення двобоїв зі спортсменів однакової вікової групи та вагової категорії.

9. Вільні навчальні та контрольні двобої (12 год.)

Практичні заняття (12 год.)

Вивчення прийомів хортингу у відповідності до фізичного вихованців гуртка позашкільного навчального закладу та відповідно до стадій формування рухових навичків: 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). Проведення занять за методом спарингових тренувань з пібором дітей у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

10. Участь у показових виступах під час масових заходів військово-патріотичного виховання (4 год.)

Теорія (2 год.)

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

Практичні заняття (12 год.)

Участь у показових виступах. Індивідуальні виступи обдарованих дітей (наприклад: виконання форми хортингу), парні, бойові сцени, групове виконання техніки 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.* Проведення аналізу помилок та настанови тренера на подальшу підготовку. Обов'язкове використання захисного екіпірування.

11. Складання контрольних нормативів із: ЗФП, СФП та технічної підготовки (2 год.)

Практичне заняття (2 год)

Після вивчення вимог Програми наприкінці навчального року учні гуртка 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.

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ
для учнів гуртка основного рівня II-го року навчання

Рік навчан- ня	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низьк ий	серед ній	дос татн ий	висок ий
Основний рівень, II-й рік навчання	Загальна фізична підготовка					
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл.	до 10	10	15	17
		дівч.	до 7	7	14	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 9	9-10	11-12	11-13
		дів.	до 6	6-7	8-9	9-11
	Підтягування на поперечині (швидкісне), кількість разів	хл.	2	3-4	5-7	8
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дів.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 секунд, раз.	хл., дів.	14	15	16	17
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дів.	25-29	30-32	33-35	36
	Стрибки на скакалці за одну хвилину, раз	хл., дів.	30-34	35-38	39-40	41-42
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дів.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

12. Патріотичне виховання, популяризація хортингу як національного виду спорту, екскурсії, зустрічі з хортингістами регіонів України (*поза сіткою годин*)

Екскурсії, виїзні зустрічі, туристські походи, зльоти, участь в масових патріотичних заходах, участь у грі «Сокіл» («Джура»), «Джура – Десантник», «Вояцький дух» тощо.

ОРІЄНТОВНІ ВИМОГИ ДО ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ вихованців по закінченні навчального року

Вихованці повинні знати:

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

Вихованці повинні вміти:

- виконувати основні кидки та вкладати силу в основні кидки;
- виконувати основні технічні дії партеру;
- імпровізувати у двобої.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

основний рівень, III-й рік навчання

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	теорет.	практ.
1.	Загальнорозвиваючі вправи	10	-	10
2.	Рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру (ігри хортингу)	10	-	10
3.	Загальна та спеціальна фізична підготовка	55	-	55
4.	Навчання елементів базової техніки хортингу у стійці й у партері	55	2	53
5.	Тактична підготовка по застосуванню захисних та атакуючих дій	22	-	22
6.	Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	8	-	8
7.	Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	-	4
8.	Вільні навчальні та контрольні двобої	14	-	14
9.	Участь у показових виступах та кваліфікаційних змаганнях	16	2	14
10.	Складання контрольних нормативів із: ЗФП, СФП та технічної підготовки	4	-	4
11.	Патріотичне виховання. Участь у масових заходах закладу патріотичного спрямування. Екскурсії, зустрічі, показові виступи з метою популяризації хортингу.	20	-	20
РАЗОМ		216	4	212

ЗМІСТ

НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Загальнорозвиваючі вправи (10 год.)

Практичні заняття (10 год.)

Загальнорозвиваючі вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками та ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. Більше уваги приділяється суглобам плечевого поясу і тазостегневого суглоба.

Загальнорозвиваючі вправи з партнером на вибір тренера. Допоміжні (партерні) вправи. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості корпусу і зміцнення преса, розтяжки.

2. Рухливі ігри загальнорозвиваючого та спеціально-прикладного характеру - ігри хортингу (10 год.)

Практичні заняття (10 год.)

Виконання основних технічних прийомів гри у баскетбол, футбол, рухливі ігри з досить складними руховими завданнями. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; рухливі ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвиваючого та загальнофізичного характеру) з елементами техніки хортингу; естафети з вимогами до учнів. *Ігри на розвиток уваги. Загальнорозвиваючі командні ігри.* Командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником. Правила та варіанти ігор.

3. Загальна та спеціальна фізична підготовка (55 год.)

Практичні заняття (55 год.)

Загальна фізична підготовка.

Загальнорозвиваючі фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечевого поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидяч і т.п.); вправи на розвиток швидко-силових якостей: біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3 × 10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи,

кіл. Раз. *Вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки). *Додаткові елементи*: передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с. і т.п.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи на спеціальну витривалість: комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; високий викид ноги з обраної стійки - 6 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки - 5 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).

4. Навчання елементів базової техніки хортингу у стійці й у партері (55 год.)

Теорія (2 год.)

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

Практичні заняття (53 год.)

Удосконалення стійки хортингіста. Пересування, вірний захват і звільнення від нього.

Техніка прийомів у стійці. *Базові стійки*: Фронтальна бойова стійка /основні параметри, варіанти використання у двобої/. *Базові переміщення у двобої*: скорочення дистанції /варіанти підскіків/; розриви дистанції /варіанти відскоків/. *Техніка захватів і звільнень*: однойменний прямий захват передпліччя. *Техніка рук, техніка ніг. Блоки та удари*.

Кидкова техніка:

1. Бокова підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулубу, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника. *Захист*: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника. *Контрприйм*: бокова підсічка (перепідсічка); підхват зсередини.

2. 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. *Захист*: збільшити дистанцію, зігнутихся, перенести центр ваги назад. *Контрприйоми*: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.
3. 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. *Захист*: збільшити дистанцію, зігнутихся, перенести центр ваги назад. *Контрприйом*: бокова підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'яткою.
4. Підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом руки і тулуба; захватом двох рук; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) - під час відступу суперника. *Захист*: збільшити дистанцію, зігнутихся, перенести центр ваги вперед. *Контрприйоми*: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.
5. Зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки і голови - під час відступу суперника. *Захист*: тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати рухи. *Контрприйом*: бокова підсічка проти кидка зачепом зсередини.
6. Задня підсічка під п'ятку: захватом руки і тулуба; руки і голови; захватом двох рук - під час відступу суперника; заведенням. *Захист*: відставити ногу назад; перенести ногу через атакуючого; захопити ногу атакуючого. *Контрприйом*: підсічка зсередини п'яткою проти задньої підсічки під п'ятку.

Техніка прийомів у партері. Переводи двобою у партер: кидком та опрокидуванням; з больовим захватом; із задушливим захватом.

Утримання:

1. *Основне утримання збоку*: із захопленням голови та руки під плече. *Захист*: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого;

- перевернутися на живіт. *Виходи*: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.
2. *Варіант утримання збоку*: із захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем. *Захист*: притиснути свої зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми до грудей і захопити руки; перевернутися на живіт. *Виходи*: ривком вбік; викручуючися.
 3. *Утримання збоку з виключенням ближнього плеча*: із захватом голови та руки в ручний замок. *Захист*: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. *Виходи*: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.
 4. *Утримання поперек*: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. *Захист*: відштовхнути гомілками атакуючого; збити атакуючого, ставаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.
 5. *Варіант утримання поперек*: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. *Захист*: збити атакуючого, ставаючи на міст, і покласти голову на його тулуб. *Контрприйом*: задушення передпліччям.
 6. *Утримання з боку голови*: із захватом рук і тулуба. *Захист*: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками. *Виходи*: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. *Контрприйом*: утримання з боку голови після виходу обертанням.
 7. *Варіант утримання з боку голови*: із захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук; із зворотним захватом з боку голови. *Захист*: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками. *Виходи*: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. *Контрприйом*: утримання з боку голови після виходу обертанням.
 8. *Утримання верхи*: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку. *Захист*: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і перевернутися на живіт, підвести руки під ноги атакуючого і

зкинути його через голову; збиваючи захватом руки, обхопити ногу ногами. *Контрприйоми*: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на обидва стегна.

5. Тактична підготовка по застосуванню захисних та атакуючих дій (22 год.)

Практичні заняття (22 год.)

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки:

1. *Підбив тазом з перекиданням назад*: захватом шиї та тулубу ззаду. *Захист*: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. *Контрприйоми*: зачеп зсередини проти підбиву тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбиву тазом з перекиданням назад.
2. *Зворотне стегно*: захватом руки і тулубу ззаду; захватом руки під плече і тулубу збоку. *Захист*: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів. *Контрприйоми*: кидок через груди проти кидка "зворотне стегно"; посадка під дві ноги проти кидка "зворотне стегно".
3. *Кидок через груди*: захватом руки і тулубу; захватом тулубу двома руками. *Захист*: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. *Контрприйом*: кидок упором ступнею в живіт.
4. *Кидок через груди скручуванням*: захватом руки і тулубу; захватом тулубу двома руками. *Захист*: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. *Контрприйом*: кидок упором ступнею в живіт.

Використання тактичних рішень кидкових комбінацій: 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: переворот ривком на себе і захватом руки; переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулубу;

Больові прийоми:

1. *Важіль ліктя:* під час захвату руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулубу і руки; у положенні стоячи між ногами. Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе і лягти на живіт;
2. *Вузол ногами зверху.* Захист: звільнити руку від захвату ногою; стати в стійку в захваті;
3. *Важіль ліктя висідом* (під час розвороту в бік ніг). Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз.

Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру: вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Тактика виходу на задушливі прийоми: удушення захватом шії збоку за допомогою важіля ліктем в шию, удушення ногами.

Тактика комбінацій двобою

1. *Змішані перевороти:* із захватом тулубу зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілки опорної ноги суперника. *Контрприйом:* зачеп іззовні проти кидка.
2. *Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками:* із захватом руки та шії. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні.

Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в двобой партеру. Переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.

6. Заняття іншими видами спорту: плавання, легка атлетика, спортивні ігри тощо (8 год.)

Практичні заняття (8 год.)

Регбі за спрощеними правилами (з елементами хортингу). Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол), спрямовані на зростання сили, швидкості, витримки, адаптаційних можливостей організму до

фізичного навантаження і психологічного саморегулювання. Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети тощо.

Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, 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 (гантелі 4-10, гирі 16 кг, штанга з дозованими навантаженнями).

7. Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Практичні заняття (4 год.)

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

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

Практичні заняття (14 год.)

Проведення навчальних (приблизно на кожному занятті по 2 двобоя за різними техніко-тактичними завданнями) та контрольних (один раз у тиждень, 2-3) двобоїв. Підбір суперників у пари рівних за віком та ваговою категорією. Вирішення питань: відчуття реального суперництва та морально-вольове загартування; відпрацювання прийомів у різних епізодах поєдинку з різними супротивниками; вдосконалення бойової координації та переміщень у захисних та атакуючих діях.

9. Участь у показових виступах та кваліфікаційних змаганнях (16 год.)

Теорія (2 год.)

Поняття про навчання та тренування як про єдиний педагогічний процес. Форми організації спортсменів хортингу під час навчання та тренування: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування.

Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних хортингістів. Принципи виховного навчання, свідомості, активності, наочності, систематичності, приступності, міцності.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах.

10. Складання контрольних нормативів із ЗФП, СФП та технічної підготовки

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низьк.	середн.	дост атн.	висок ий
Основний рівень, III-й рік навчання	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м (сек.)	хл.	12,5	11,9	11,4	10,9
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 14	14-19	20-22	23-24
		дівч.	до 10	10	14	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 12	12-14	15-20	21-25
		дівч.	до 8	8-10	11-12	13-16
	Підтягування на поперечині (швидкісне), кількість разів	хл.	3-5	6-8	9-10	11
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітрю, за 30 секунд, раз.	хл., дівч	14-17	18-19	20-22	22-25

Рік навч.	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низьк.	середн.	дост атн.	висок ий	
— —	Загальна фізична підготовка					
		.				
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч .	30-33	34-36	37-40	41-45
	Стрибки на скакалці за одну хвилину, раз	хл., дівч .	35-42	43-49	50-55	56-58
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	0	1	2-3	4-5
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч .	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, сек	хл.	41-45	35-40	32-34	31

ОРІЄНТОВНІ ВИМОГИ ДО ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ ВИХОВАНЦІВ

Вихованці повинні знати:

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

Вихованці повинні вміти:

- виконувати основні кидки та вкладати силу в основні кидки;
- імпровізувати у двобої.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка хортингіста – багаторічний, спеціально організаційний педагогічний процес всебічного їх розвитку, навчання і виховання. Головна мета – досягнення високих спортивних результатів: перемоги на чемпіонатах, Кубках світу, Європи; виконання розрядних вимог майстра спорту України, МСМК.

Мета спортивної підготовки обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом завдань:

1. Популяризація здорового способу життя, зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку і різнобічній фізичній підготовці.

2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, швидко-силових якостей.

3. Вивчення тактичних прийомів боротьби в процесі тренувань і під час змагань.

4. Удосконалення психологічної (морально-вольної) підготовки хортингіста.

5. Систематична участь у змаганнях, виконання розрядних вимог.

6. Дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренувань та режиму спортсмена, організація лікарського контролю.

7. Підвищення рівня тренуваності.

8. Підготовка борців високої кваліфікації – резерву для юних та молодіжних збірних команд України.

9. Підготовка інструкторів, суддів.

10. Популяризація хортингу.

При вирішенні завдань спортивного тренування використовують широкий спектр різноманітних засобів. Їх можна умовно поділити на дві групи – основні та допоміжні. Першу складають різні фізичні вправи, які посідають провідне місце в

тренувальному процесі. Застосування їх забезпечує перехід організму спортсмена з вихідного стану в тренувальний. До основних засобів входять фізичні вправи з різних видів спорту, які за впливом на організм не є характерними для єдиноборств. Разом з тим вони вирішують питання всебічної підготовки. Група допоміжних засобів складається з вправ, які формують функціональну базу організму борця для подальшого поглибленого тренування.

Програма забезпечує вирішення завдань, пов'язаних з головною метою – підготовкою спортсменів високої кваліфікації, спортивних резервів у хортингу.

2. Зміст спортивної підготовки

Спортивна підготовка включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну підготовки.

Фізична підготовка

Це процес, спрямований на розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Залежно від засобів, які застосовують, розрізняють:

загальну фізичну підготовку (ЗПФ). Спрямована на підвищення загальної працездатності, вирішує завдання розвитку рухових якостей, які опосередковано спрямовані досягненням в хортингу;

допоміжну фізичну підготовку (ДФП). Скерована на розвиток координаційних здібностей, швидкості, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки);

спеціальну фізичну підготовку (СФП). Сприяє розвитку рухових якостей відповідно до специфіки хортингу;

Функціональну фізичну підготовку (ФФП). Забезпечує виведення борців на високі обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень.

Технічна підготовка

Технічна підготовка борців – процес складний та тривалий. Його мета – формування й удосконалення індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій. В індивідуалізації технічної

підготовки борців можна виділити кілька етапів, пов'язаних з вирішенням важливих завдань:

- по-перше, етап формування технічного арсеналу борця. Часові рамки його дуже варіюють. Чим більшими є рухові здібності борця, тим багатіші можливості для формування його технічного арсеналу;

- по-друге, етап поглибленого розвитку технічних здібностей борця, у ході якого повинні бути виділенні й надійно засвоєні провідні прийоми, що забезпечують результативність у змагальних двобоях;

- по-третє, етап оптимізації та удосконалення технічної майстерності борців, що включає раціональну структуру «коронних» прийомів (за рахунок яких поліпшення біомеханічних характеристик рухів, так і зростаючого рівня фізичних кондицій) і уміння результативно проводити технічні дії проти суперників (високо- і низькорослих, з короткими та довгими кінцівками, з високим і не дуже високим рівнем розвитку рухових якостей, гнучкості, спритності, сили, швидкості). «Коронні» прийоми борець знаходить найчастіше самостійно, інтуїтивно. Рідше їх підказує тренер. Удосконалення не «коронних» прийомів без тренера практично неможливо.

Уся техніка хортингу складається з допоміжної та основної.

Допоміжна техніка включає:

- техніка ударів руками і ногами;
- техніку пересування;
- техніка виведення з рівноваги;

Основна техніка:

- техніка кидків;
- техніка збивання;
- техніка звалювання.

Психологічна підготовка

Це процес досягнення високого рівня вольової та спеціальної психологічної підготовки. Виділяють: базову психологічну підготовку – психічний розвиток, освіта, навчання; тренувальну – формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних навантажень.

Важливим моментом процесу формування мотивації є мотиваційна орієнтація, яка залежить від вибору внутрішньої або зовнішньої мети. У першому випадку акцент робиться на техніко-тактичне, фізичне удосконалення та якість тренувального і змагального процесів, у другому – на спортивні досягнення.

Мотиваційна орієнтація багаторічної спортивної підготовки провідних борців спорту, як правило, реалізується в трьох основних напрямках:

- якість процесу вдосконалення;
- перемога;
- можливість програту.

Індивідуалізація психологічної підготовки спрямована на максимально можливе використання потенційних психічних здібностей борця, всіх його особливих резервів з метою досягнення високих спортивних результатів. При цьому потрібно забезпечити точне дозування засобів і методів психологічного впливу, здійснюваного головним чином через тренувальні та змагальні навантаження, з урахуванням індивідуальних особливостей психіки, що відповідає функціональному стану, конкретним завданням підготовки.

Тактична підготовка

Це процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формати та засобами її реалізації в умовах змагань.

Індивідуалізація тактичної підготовки борців здійснюється в ході вирішення наступних завдань:

- розширення змагального досвіду;
- нагромадження турнірного досвіду;
- розвиток здібностей проводити двобій за визначеним планом;
- удосконалення умінь ефективно використовувати «коронні» прийоми;
- розвиток здібностей до вивчення супротивника в ході двобою;
- виховання уміння зміцнювати план двобою в його ході;
- удосконалення наступальних та оборонних дій проти оригінальних (нетипових) суперників: високорослих, низькорослих, сильних, швидких, витривалих, гнучких, вольових та ін.;
- розвиток і вдосконалення здібностей до створення сприятливих ситуацій для проведення «коронних» техніко-тактичних дій;
- підвищення надійності техніко-тактичних дій на тлі значного стомлення у складних ситуаціях тощо;
- виховання уміння гідно переносити й граматично аналізувати поразки;
- оволодіння турнірною стратегією.

Технічна підготовка

Це процес засвоєння спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в хортингу. Може здійснюватись у ході практичних занять і самостійно.

Інтегральна підготовка

Спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів. Здійснюється у процесі змагань і модельних тренувань.

3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Для занять з хортингу комплектуються групи з урахуванням віку, статі, рівня загальної та спеціальної підготовки учнів-спортсменів.

Основний принцип побудови роботи у навчально-тренувальних групах – послідовність у процесі навчання і тренування за умов ретельного добору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу і вивчення особливостей кожного учня.

Провідна тенденція програми – навчання, яке полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

Показниками роботи спортивної школи є виконання учнями програмних вимог, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовленості.

Структура річного циклу залишається традиційною і складається з трьох періодів:

- підготовчого (період фундаментальної підготовки), до якого входять два етапи: початковий та перед змагальний;
- змагального (період основних змагань);
- перехідного.

Кожен період має свої завдання, відповідно до яких використовуються ті чи інші засоби та методи підготовки хортингістів.

Завдання підготовчого періоду: на початковому етапі удосконалення фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість), вирішуються завдання технічної підготовки; на перед змагальному – становлення спортивної форти, удосконалення технічних навичок, виховання морально-вольових якостей.

Завдання змагального періоду – підтримка високого рівня спортивно-технічної підготовленості та реалізація його у змаганнях, подальше удосконалення техніки хортингу.

Завдання перехідного періоду – прискорення процесу відновлення за допомогою активного відпочинку або завдяки зміні тренувальних засобів. На заняттях не дозволяється однотипні монотонні навантаження. Навантаження повинні викликати яскраво виражені позитивні емоції у тих, хто займається. Перехідний період не має чітких меж: у міру відновлення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсменів він переростає у черговий мікроцикл підготовчого періоду.

4. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій, повороти на місці та у русі, розмикання та змикання строю; зміни напрямку руху; зупинка під час руху. Загально розвивальні вправи: вправи без предметів і з предметами у русі та на місці; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки; вправи на гімнастичній стінці, лавці, поперечці.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; рондат; фляки; арабське сальто.

Спеціальні вправи хортингіста: вправи для зміцнення м'язів шиї; імітаційні вправи стоячи на місці та в русі без партнера: підсічення, зачеплення, підніжками; імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним супротивником, імітація ударної техніки.

Виконання загально розвивальних вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх; участь у командних естафетах; боротьба на колінах, боротьба за володіння набивним м'ячем, «Бій півнів».

5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка ґрунтується на відповідальності психічних вимог хортингу як виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідальності між ними, тим швидше можна очікувати від борця високих результатів.

У психологічній підготовці виділяють:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- психологічну підготовку до змагань (змагальну, яка, в свою чергу, поділяється на перед змагальну, змагальну і після змагальну).

Базова психологічна підготовка включає:

- розвиток важливих психічних функції та якостей – уваги, уявлень, відчуттів, мислення;
- розвиток професійно важливих здібностей – координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних і волевих якостей – любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану, способи подолання несприятливих станів;
- вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час боїв, протистояти несприятливим впливам.

Успіх узагальненої діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому перш, ніж готувати борця до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи.

2. Формування сприятливих відношень до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

- формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, впевненості в собі, своїх силах;
- розробка індивідуального комплексу мобілізаційних заходів;
- удосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;
- збереження нервово-психічної врівноваженості, профілактика перенапружень.

6. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Питання відновлення у процесі підготовки юних спортсменів вирішується в ході окремих занять, змагань, в перервах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу тренування.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічної та медици-біологічної дії.

Психологічні засоби відновлення:

- організація сприятливих зовнішніх умов і чинників тренування;
- створення позитивного емоційного фонду тренування;
- формування значущих мотивів і старанного відношення до тренувань;
- переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само заохочення, самонакази;
- ідеомоторне тренування;

- психорегулювальне тренування;
- заходи відпочинку: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів.

Гігієнічні засоби відновлення:

- раціональний денний режим;
- нічний сон не менше 8-9 год. на добу, денний сон (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;
- тренування після 8 год. ранку і до 20 год. вечора Тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні на підготовчому етапі;
- збалансоване 3-4 разове харчування за системою: сніданок – 20-25 %, обід – 40-45 %, полуденок – 10 %, вечеря - 20-30 % добового раціону;
- використання спеціального харчування : вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування;
- гігієнічні процедури;
- зручний одяг і взуття.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення

- душ – теплий (заспокійливий), контрастний, вібраційний (збуджувальний);
- ванна – хвойна, жемчужна, сольова;
- лазня – парна або сухо повітряна, 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90 С 2-3 «заходи» по 5-7 хв. – не пізніше, ніж за 5 днів до змагань;
- масаж – звичайний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж;
- розтирання;
- електросвітло терапія – струмені Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Педагогічні засоби відновлення:

- раціональний розподіл навантажень в макро-, мезо- і мікроциклах;
- створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- використання різних засобів і методів тренувань, в тому числі нетрадиційних;
- дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вправи для активного відпочинку, на послаблення та відновлення дихання;
- корегуванні вправи для хребта та стопи;
- дні профілактичного відпочинку.

7. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи – формування особистості хортингіста. Мета військово-патріотичного виховання хортингіста – підготовка кваліфікованого спортсмена, майбутнього захисника Батьківщини.

Звідси – завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності тренера: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування здорових інтересів і потреб; прищеплення необхідних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і зборів, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання включає в себе формування почуття колективізму, дружби і товариськості, гідності та честі, обов'язку та

відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягти високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання служить гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби:

- особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
- високий рівень організації навчально-тренувального процесу;
- атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
- дружній колектив;
- обережне та дбайливе ставлення до традицій;
- система морального стимулювання;
- наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:

- урочистий прийом вступників;
- проводити випускників;
- перегляд (в тому числі й телевізійний) змагань та їх обговорення;
- змагальна діяльність учнів та її аналіз;
- регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів, її аналіз;
- проведення тематичних свят;
- зустрічі з видатними спортсменами;
- екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;
- тематичні диспути та бесіди.

8. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації змагань з молодшими учнями. При цьому ставляться такі вимоги:

- 1) Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ у групах початкової і попередньої базової підготовки.
- 2) Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві, вміти організувати та проводити внутрішні змагання.
- 3) На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організувати спеціальні семінари з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік з теорії й практики, який оформляється протоколом.

9. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

З метою об'єктивного визначення перспективності борців і власне виявлення недоліків в їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексні обстеження-тестування, робити відео зйомку, аналіз зростання і технічних похибок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження доцільно проводити його протягом кількох днів. Наприклад:

1-й день – оцінка морфо типових (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітини, талії, шиї, стегон та ін.);

2-й – оцінка технічної підготовленості;

3-й – оцінка теоретичної підготовленості (значення термінології та правил суддівства);

4-й – оцінка функціональної підготовленості (тестування з різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);

5-й – оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена щодо його дій в різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях навчального закладу, міста, області, країни, делегуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. У процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах; мати можливість виконувати розминку, починати за жеребкуванням, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5-бальну систему оцінок для всіх видів підготовки і для кожного конкретного нормативу.

РОЛЬ ХОРТИНГУ У ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

(за матеріалами «Енциклопедії хортингу», Е.Єрмоменко, 2012,
<http://www.horting.org.ua/node/40243>))

Одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу вважається патріотизм людини. Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захистити. Відповідно до таких поглядів хортинг вводить патріотизм на рівень головної національної цінності, високої і необхідної. Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, поєднує в собі любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення, готовність до його захисту. У процесі навчання і тренування педагоги хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі і бажання перемогти, навіть у складній ситуації і надмірному навантаженні. Патріотизм являє собою моральний фундамент особистого самовиховання, суспільної і державної будівлі, опору життєспроможності національної виховної ідеї хортингу, одна із першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів в нашій державі. Без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток і забезпечення безпеки українського народу, держави та особистості в фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших областях. Задля плідної роботи та успішного виховання людини, здатної захистити і себе, і свою родину, і свій дім та свою Вітчизну

організація хортингу виробила паралельно спортивній та оздоровчій роботі певні методики з військово-патріотичного виховання.

Вирішення вказаних завдань система хортингу ґрунтує на визначенні ідеологічних засад сучасного військово-патріотичного виховання, формуванні нового ідеалу сильного українця з урахуванням необхідності поєднання у виховних процесах індивідуального та суспільного елементів, на формуванні спільного національного характеру та спільного спортивного національного Духу, на впровадженні ефективної фізкультурно-спортивної, історично та ідеологічно перевіреної системи військово-патріотичного виховання, що відповідає перспективним інтересам українського народу, а також принципам біологічного та культурно-національного самозбереження, слідування етнічному поклику крові та патріотично налаштованим традиціям українського хортингу. Хортинг у цьому питанні є позитивним прикладом, навіть для інших держав, існування комплексної системи виховання молоді, основні принципи якої ґрунтуються на засадах відповідності існуючій концепції державного будівництва, пануючого у сучасний період релігійного вчення, світогляду народних мас та історичних вимогах часу.

Програма військово-патріотичного виховання хортингу у закладах освіти є системою комплексного типу, яка передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань з курсу Захисту Вітчизни, фізичного виховання та вивчення прийомів самозахисту і прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті та в екстремальних умовах.

Мета військово-патріотичного виховання хортингу: національно-патріотичне виховання підростаючого покоління, формування особистості патріота і громадянина, стійкої мотивації на необхідність безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок, придбання і закріплення навичок дій в небезпечних ситуаціях побутового та громадського походження.

Завдання військово-патріотичного виховання хортингу: оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану і фізичного розвитку учнів, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур України - ЗСУ, МНС, МВС, виховання екологічної культури учнів, активна участь у діяльності організації хортингу як в Україні, так і за її межами.

Відповідно до програми військово-патріотичного виховання хортингу проводиться робота з накопичення навчально-методичної бази, а також існують різні форми проведення занять: теоретичні заняття різноманітного виховного напрямку, практичні навчально-тренувальні заняття з виду спорту, тренування з прикладного розділу хортингу, туристські подорожі, відвідування історичних місць, місць козацької слави, участь у змаганнях.

У процесі проведення занять тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайну роль позитивних особистісних якостей своїх учнів, тим самим проводять масову пропаганду у справі патріотичного виховання та формування позитивного образу дітей та юнацтва. З цієї точки зору надзвичайно яскравий приклад української героїки, сили духу, самоорганізованості являє козацтво. Козацька доба в історії України принесла як самій Україні так і світу нову, виключно ефективну, багаторівневу систему загального та військово-патріотичного виховання. У реалізації національної оздоровчої та виховної ідеї ще з давніх часів козацтво утворило потужний соціальний організм з військово-демократичним устроєм, який здатний був збройно захистити власні політичні та соціально-економічні інтереси.

Процес виховання тих часів мав вигляд постійно-діючого вишколу, до якого були залучені усі представники козацької громади і в першу чергу молодь. Активне залучення козацтва до формування загальноукраїнської системи освіти, культурного та економічного

зростання держави відображало зовнішню сторону виховного процесу і було результатом дії внутрішнього змісту ідейно-виховної системи. Таким змістом стали козацькі бойові та оздоровчі традиції.

Козацькі бойові традиції сконцентрували у собі багатовіковий досвід української спільноти, дух і звичаї людей, несли у собі сильний, здоровий, виховний характер, який є природно зрозумілим для кожного українця і духовно на генному рівні підтримується кожним патріотом держави. Здорові філософські погляди на життя, принципи гігієни тіла, тверезість і відповідальність, правила поведінки у колективі, норми суспільної моралі, мета та завдання існування, а також засоби їх досягнення надзвичайно чітко та систематизовано передавалися від покоління до покоління у вигляді козацьких карбів - коротких речень, що мали форму прислів'я та були частинами великої піраміди системи теоретично-практичних і духовних засад, вершину якої складали козацькі перекази, вірші, пісні, казки, танці і бойова рухова спадщина у вигляді елементів самозахисту та прийомів прикладної самооборони, які тепер носять назву - бойова система хортинг. Мистецтво двобою передавалося просто. Кожний козак, який пройшов багаторічний вишкіл на Запорозькій Січі, отримав гарт у бойових походах та щоденній козацькій військовій справі, ставав носієм передових технічних, гуманітарних та економічно-господарських знань і, саме головне, ставав свідомим духовним носієм та захисником української етнічної бойової та культурної традиції.

Хортинг, як бойова і виховна система по своєму духу і поглядам підходить і позитивно сприймається козацькими організаціями в Україні, організація хортингу плідно співпрацює з козацтвом, тому що завдяки унікальній системі військового, загальноосвітнього, патріотичного вишколу і сьогодні козацтво зберігає власну самобутність і внутрішню життєву силу, утворюючи ідейне, ментальне і фізичне підґрунтя відтворення української державності та формування системи безпеки і захисту національних інтересів України. Спільно з козацькими та іншими патріотично

налаштованими організаціями організація хортингу проводить військово-патріотичне виховання молоді за наступними методами:

- особистий приклад тренера-викладача (діяльність вихователя, який має бути взірцем для молоді, має забезпечувати педагогічні та дисциплінарні вимоги системи хортингу;
- формування у молодих людей впевненості в суспільній корисності діяльності з підготовки до захисту Вітчизни;
- проведення змагань як з хортингу, так і з військово-прикладних видів;
- самопідготовка учнів (проводиться як процес активного формування і самовдосконалення молодої людини, виховання почуття патріотизму, яке реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю).

Певний розділ військово-патріотичного виховання здійснюється у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, зустрічей із ветеранами війни, праці та військової служби, переглядів фільмів військово-патріотичної тематики, походів місцями бойової слави, пошукової роботи, участі у роботі клубів та гуртків військово-патріотичного спрямування в загальноосвітніх закладах. Однією з основних форм військово-патріотичного виховання є військово-шефська робота, яка полягає у встановленні та підтриманні зв'язків клубів та гуртків хортингу з ветеранськими організаціями, військовими частинами, вищими військовими навчальними закладами з метою проведення спільних заходів з військово-патріотичного виховання молоді, виховання у неї громадянських почуттів та якостей сильної особистості, готової до захисту Вітчизни.

Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби у Збройних силах України мають безпосередні заняття хортингом у спортивних залах. На заняттях з хортингу формуються якості, які необхідні солдатам: висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів. Також дає свої результати відвідування учнями хортингу додаткових занять з викладачами предмету Захист

Вітчизни. Під час занять із допризовної підготовки учні хортингу знайомляться із специфікою військової праці, вивчають принципи підготовки до виконання обов'язків солдата, дізнаються про особливості служби в Збройних силах України, виховують в собі якості, необхідні майбутньому воїнові. Програма допризовної підготовки, предмету Захист Вітчизни дозволяє підчас вивчення кожної теми використовувати матеріали із життя воїнів у мирний час і пропагувати на уроках приклади героїчного минулого українського народу та його Збройних Сил. На таких заняттях також відбувається ознайомлення учнів хортингу з текстом військової присяги, що дозволяє розкрити важливі вимоги до морально-бойових якостей майбутніх воїнів, формує почуття національної гордості за Збройні сили України, за Батьківщину, яку треба вміти захищати.

З метою успішної виховної роботи у напрямку військово-патріотичного виховання хортингу тренер-викладач здійснює такі заходи і використовує методи:

- здійснює заходи з військово-патріотичного виховання та планує міроприємства в позаурочний час;
- контролює морально-етичний стан учнів і надає їм постійно допомогу, проводить бесіди;
- залучає до військово-патріотичної роботи в групу хортингу шефську ветеранську організацію, військову частину, актив батьків та інші патріотичні та козацькі громадські організації;
- підтримує постійних контакт з викладачем предмета «Захист Вітчизни» в організації військово-патріотичної роботи з учнями;
- планує й організовує роботу з військово-патріотичного виховання учнів у своїй групі учнів;
- бере участь у проведенні загальношкільних патріотичних заходів;
- забезпечує активну участь учнів хортингу в різних заходах з військово-патріотичного виховання;

- надає допомогу викладачеві предмета «Захист Вітчизни» у створенні в необхідних умов для оволодіння учнями військовими знаннями та навичками;
- сприяє підвищенню військових знань шляхом залучення учнів до військово-технічних гуртків, конкурсів, тематичних вечорів, олімпіад та інших заходів, які проводяться в закладі освіти з метою підготовки учнів до військової діяльності;
- використовує навчальний матеріал із теоретичного та практичного розділу програми хортингу в позакласній роботі з військово-патріотичного виховання;
- керує роботою гуртка з хортингу, максимально використовуючи гурткові заняття для проведення військово-патріотичного виховання;
- допомагає організувати читачькі конференції, вечори, огляди, конкурси, виставки, зустрічі, перегляди кінофільмів і т. д. на військово-патріотичні теми.

Зважаючи на те, що у кожному закладі освіти конкретний розподіл обов'язків між членами педагогічного колективу визначається з урахуванням інтересів, можливостей, знань окремих учителів, тренерський і викладацький колектив хортингу бере на себе частину відповідальності разом з викладачами закладу за проведення патріотичних заходів. У сучасних умовах поряд із зростанням виховної функції навчальних закладів підвищується роль сім'ї у вихованні дітей, підсилюється значення суспільного виховання, тому виховна робота у хортингу проводиться разом із батьками. Гарно розвинена секція або клуб хортингу, у якому працює кваліфікований фахівець у повній мірі може стати центром виховної роботи в мікрорайоні і широко використовує допомогу громадськості та батьків у роботі з військово-патріотичного виховання.

З метою поліпшення військово-патріотичного виховання у хортингу проводиться робота з батьками учнів, а саме:

- роз'яснення батькам завдань військово-патріотичного виховання учнів;

- ознайомлення батьків з основними методами військово-патріотичного виховання в системі хортингу;
- залучення батьків до участі у роботі гуртка хортингу, в позакласній та позашкільній роботі в питаннях допомоги в проведенні спортивних змагань, навчально-методичних та кваліфікаційних семінарів, походів, екскурсій, військових ігор, керівництво гуртком, бесіди з учнями на патріотичні теми, різноманітні форми спільної пошукової і творчої діяльності.

Різнноманітні професійні знання та вміння батьків, їх захоплення при вмілому педагогічному керівництві з боку тренера-викладача хортингу допоможуть збагатити як фізкультурно-оздоровчу, так і військово-патріотичну роботу з учнями.

Батькам рекомендуємо такі форми та методи військово-патріотичного виховання учнів у сім'ї:

- ознайомлення дітей із сімейними бойовими та трудовими традиціями;
- бесіди про героїчні подвиги українського народу;
- читання та обговорення з дітьми книг на військово-патріотичну тематику;
- спільний перегляд героїко-патріотичних фільмів, телевізійних передач;
- заохочення дітей до участі в догляді за пам'ятниками та могилами воїнів, надання допомоги інвалідам війни;
- розвиток інтересу до військової професії і служби в Збройних силах України;
- моральна підтримка у досягненні результатів у хортингу, загальне здоров'я, фізична підготовка та загартування дітей.

Досвід роботи передових організацій, клубів, гуртків та секцій хортингу показує, що військово-патріотичне виховання учнів у дусі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни необхідно проводити систематично, цілеспрямовано і наполегливо. У даному напрямі розроблена система вправ та елементів прикладної фізичної підготовки хортингу.

До методики викладання прикладних елементів входить:

- визначення рівня фізичної підготовленості учнів;
- розучування і тренування вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості;
- спортивні та військово-прикладні ігри;
- основи самозахисту;
- самостраховка;
- підвідні та підготовчі вправи;
- поняття про необхідну самооборону, захист від ударів рукою, ногою;
- нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів;
- розучування елементів хортингу;
- захист від раптового нападу;
- прийоми боротьби з декількома противниками;
- тренування у виконанні базової спортивної і прикладної техніки хортингу;
- прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях.

З практичної точки зору методика освоєння прикладного розділу хортингу повністю відповідає потребам підготовки молодого воїна до служби, але опинившись в реальній армії, молодий солдат мусить засвоїти багато і швидко, а часу до адаптації до реальних умов служби в нього немає, тому система хортингу прагне максимально залучити ветеранські та козацькі громади до військово-патріотичного виховання та доармійської підготовки молоді. У цьому напрямку проводиться відповідна інформаційно-пропагандистська робота. Адже у виховній сфері жодна національна програма, указ президента, розпорядження міського голови нічого не варті, якщо в окремій громаді окремий хлопець чи дівчина не відчують їхньої дії та здорового, сильного духу національної спадщини.

У час надзвичайного розвитку військової техніки, коли кожного дня світове суспільство довідується про нові винаходи у сфері війни, коли майже до нуля зменшується вірогідність випадкової війни і багатократно зростає вірогідність війни планової,

цілеспрямованої надзвичайної ролі набуває сама людина, як вирішальний чинник будь яких питань у суспільних відносинах. Ні найбільш сучасна техніка, ні навіть найкраще командування не зможуть самі вирішити та подолати наслідки розв'язання війни.

Людина, її сильна воля, її твердий характер, висока мораль є головніше і вирішальне у боротьбі. Завжди краще воює той, хто принциповий, хто стійкіший морально, твердіший характером і сильніший жертвовною любовію до України, тому система військово-патріотичного виховання хортингу за підтримки керівництва навчальних закладів проводить конкретну роботу по залученню дітей та юнацтва у спортивні зали, і поступово закладає в них зерно патріотизму, любові до Вітчизни та готовності до її захисту.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів варіативний модуль - хортинг - 5–9 класи, рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України №1/11-8604 від 15.09.2011)
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів варіативний модуль - хортинг - 10–11 класи рекомендовано міністерством освіти і науки України (лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України №1/11-8601 від 15.09.2011)
3. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи хортинг для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів "Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах" Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (лист ІТЗО Монмолодьспорту України № 1-4/18-г-462 від 25.06.2011р.)
4. Навчальна програма гуртка «Хортинг-патріот» для закладів освіти України, 4 роки навчання (автори Михальченко Д.Г., Ліцман А.В.) схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол № 6 від 25.08.2015)
5. <http://horting.org.ua/node/41649>
6. <http://horting.org.ua/node/165>

ЗМІСТ

Стор.

1. Пояснювальна записка до навчальної програми гуртка «Хортинг-патріот» військово-патріотичного напрямку позашкільної освіти	3
2. Навчально-тематичний план для груп початкового рівня	11
3. Зміст навчального матеріалу	12
4. Орієнтовні вимоги до знань та вмінь вихованців	17
5. Навчально-тематичний план, основний рівень, I рік навчання	18
6. Зміст навчального матеріалу	19
7. Орієнтовні вимоги до знань та вмінь вихованців	26
8. Навчально-тематичний план, основний рівень, II рік навчання	27
9. Зміст навчального матеріалу	28
10. Орієнтовні вимоги до знань та вмінь вихованців	35
11. Навчально-тематичний план, основний рівень, III рік навчання	36
12. Зміст навчального матеріалу	37
13. Орієнтовні вимоги до знань та вмінь вихованців	45
14. Додаток 1. Організаційно-методичні вказівки	46
15. Додаток 2. Роль хортингу у військово-патріотичному вихованні дітей та молоді (за матеріалами «Енциклопедії хортингу»)	69
16. Бібліографія	70

НОТАТКИ