

Методичні рекомендації до самостійної роботи

1. Загальна фізична підготовка (4 год.)

Практичні заняття.

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

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

2. Рухливі ігри (4 год.)

Практичні заняття.

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

3. Спеціальна фізична підготовка (6 год.)

Практичні заняття.

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

4. Навчання базової техніки хортингу (6 год.)

Практичні заняття.

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

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

5. Вивчення імітаційних форм

Практичні заняття (4 год.)

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

6. Тактична підготовка

Практичні заняття (6 год.)

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

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

7. Заняття іншими видами спорту (6 год.)

Практичні заняття.

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

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

Практичні заняття.

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

9. Навчальні та контрольні двобої (6 год.)

Практичні заняття.

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

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

Практичні заняття

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

11. Складання коні рольних нормативів (4 год.)

Практичні заняття.

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

12. Підсумкове заняття (2 год.)

Підведення підсумків.