

1. Загальна фізична підготовка (2 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 па зміцнення м'яз черевного преса. Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'яз стегна.

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

2. Рухливі ігри (2 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 (па долонях, на кулаках, на пальцях), кіл-сть разів; нахили вперед з положення сидячи. Спеціальні фізичні вправи хортингу. Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка рук і оздоровче дихання: рухи з відкритою долонею; рухи руками з долонею із стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) па місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу; техніка ніг і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди голеностопу із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніка тулубу: вдосконалення оздоровчих обертів тулубу на місці I в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. Вправи для розвитку витривалості.

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. Вивченим імітаційних форм

Практичні заняття (4 год.)

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

6. Тактична підготовка

Практичні заняття (2 год.)

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

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

7. Навчальні та контрольні двобої (2 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.

8. Підсумкове заняття

Підведення підсумків.