

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

05 вересня 2018 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ХОРТИНГ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

ОКР «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання

Факультет фізичної культури та спорту

Миколаїв – 2018

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет
імені В.О.Сухомлинського.

Розробник програми: Тупеев Юлай Вільович, доцент кафедри спорту, доктор
філософії в галузі освіти, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики

фізичної культури _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної
культури та спорту

Протокол від «28» серпня 2018 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Хортинг та методика викладання» складена Тупеєвим Ю.В. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму підготовки: 6.010201 Фізичне виховання*.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є новітні знання теорії і методики викладання хортингу, сучасна система підготовки хортингістів, а також формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок вчителів фізичної культури.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, психологія, педагогіка, анатомія, біохімія, фізіологія людини.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни є здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання хортингу, необхідних для роботи в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Хортинг та методика викладання» є:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ хортингу;
- оволодіння технікою прийомів хортингу та їх удосконалення;
- оволодіння методикою навчання прийомам хортингу та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчальних занять з хортингу та секційних занять, згідно з програмами з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Загальнопредметні:

- здатність усвідомлювати витоки та еволюцію формування теорії навчання руховим діям, спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію тренування в обраному виді спорту,

санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту (ПК-2);

- здатність використовувати базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів й систем органів (ПК-6);
- здатність використовувати базові знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, їх зміни під час м'язової діяльності (ПК-7);
- здатність використовувати базові знання про функції організму людини, їх взаємозв'язки між собою та зовнішнім середовищем (ПК-8);
- здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13);
- володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14);
- розуміти та сприймати етичні норм поведінки відносно інших людей і відносно природи (принципи біоетики) (ЗК-16).

Фахові:

- здатність знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел, застосовувати її для розв'язання поставлених педагогічних завдань (ПК-18);
- здатність до креативності у розв'язанні педагогічних завдань, виконанні творчих робіт, підготовці проектів (ПК-19);
- здатність до саморозвитку на основі рефлексії результатів своєї професійної діяльності (ПК-28);
- здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійної діяльності (ПК-33);
- здатність застосовувати на практиці основні теоретичні засади в галузі фізичної культури (ПК-36);
- здатність розробляти навчальні програми та плани конкретних занять у закладах середньої освіти; здатність розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять у дитячо-юнацькому спорті (ПК-38);
- здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями (ПК-39);
- здатність проводити профілактику травматизму, надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі навчальних та тренувальних занять (ПК-41);
- здатність реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних методик визначення антропометричних, фізичних і психологічних параметрів індивіда (ПК-42);
- здатність організовувати і проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання (ПК-48);

- здатний формувати мотивації в дітей і молоді до занять обраним видом спорту, виховувати моральні принципи, чесної спортивної конкуренції (ПК-65);
- сприяти формуванню особистості учнів в процесі занять обраним видом спорту, їхньому прилученню до загальнолюдських цінностей, здоровому способу життя, моральним принципам чесної спортивної конкуренції (ПК-67);

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1.

Тема 1: Хортинг в системі фізичного виховання України.

Історичні витoki виникнення хортингу. Історична ретроспектива. Філософія хортингу. Хортинг як різновид національного бойового мистецтва. Сучасний стан розвитку хортингу в Україні. Національна федерація хортингу. Хортинг в системі національного фізичного виховання. Хортинг в програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Тема 2: Техніка прийомів та рухових дій в хортингу. Методика навчання техніко-тактичним руховим діям хортингіста.

Біомеханічні та фізіологічні основи техніки рухових дій в хортингу. Процес формування рухових навичок. Особливості використання дидактичних принципів навчання в побудові навчального процесу.

Мета і завдання навчання. Засоби і методи навчання в хортингу. Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів хортингіста. Чинники, що впливають на добір методів та засобів. Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.

Тема 3: Техніка нападаючих та захисних дій у хортингу.

Базові стійки. Переміщення у бойовій стійці. Навчання техніки нанесення прямих ударів руками у повітря та на снарядах. Навчання техніки захисту від прямих ударів руками блоком/підставкою передпліччям та плечем.

Кредит 2.

Тема 1: Техніка нападаючих та захисних дій руками у хортингу.

Навчання техніки захисту від ударів руками з-під низу вгору підставкою передпліччям, плечем та ліктем. Навчання техніки поєднання прямих, бокових та ударів руками з-під низу вгору короткими серіями по 2-3 удари у кожній в повітрі та на снарядах. Навчання техніки захисту від прямих ударів руками ухилом в сторону-вперед із зустрічною контратакою прямим ударом рукою.

Навчання техніки поєднання прямих, бокових та ударів руками з-під низу вгору короткими серіями по 2-3-4 удари у кожній в повітрі та на снарядах. Навчання техніки захисту від бокових ударів руками проходом з присідом під атакуючу руку суперника. Захист відходом з лінії атаки суперника зі зміщенням вправо вперед/назад та вліво вперед/назад. Скорочення та розрив дистанції.

Тема 2: Базові техніко-тактичні дії у двобої.

Навчальний поєдинок із застосуванням вивченої техніки.

Кредит 3.

Тема 1: Техніка нападаючих та захисних ногами руками у хортингу.

Ознайомлення з технікою ударів ногами. Навчання техніки прямого удару коліном у повітря та на снарядах. Навчання техніки прямого удару ногою (носком, п'ятою) у повітря та на снарядах. Ознайомлення з технікою захисту від прямого удару ногою/коліном з відходом з лінії атаки та блоком рукою.

Ознайомлення з технікою захисту від прямого удару рукою зустрічним прямим ударом ногою.

Навчання техніки кругового удару коліном у повітря та на снарядах. Навчання техніки кругового удару ногою (підйомом ступні, гомілкою) у повітря, на снарядах та у парах.

Навчання техніки захисту від кругового удару ногою блоком передпліччями та відкритими долонями (верхній, середній рівні) та блоком-підставкою гомілкою (нижній рівень).

Навчання техніки захисту від кругового удару ногою відходом з лінії атаки вперед-вправо/вліво та назад-вправо/вліво. Навчальний поєдинок із застосуванням вивченої техніки.

Тема 2: Базові техніко-тактичні дії у двобої.

Навчальний поєдинок із застосуванням вивченої техніки.

Кредит 4.

Тема 1: Техніко-тактичні дії хортингіста у партері.

Базові положення партеру. Утримання та задушливі прийоми. Больові прийоми на верхні та нижні кінцівки. Навчання ударів руками у партері.

Базові виведення з рівноваги на ближній дистанції. Базові кидки проходом в ноги та задньою підніжкою, протидія кидкам. Падіння зі страховкою.

Тема 2: Ударно-кидкові комбінації та зв'язки в хортингу.

Навчання ударно-кидковим комбінаціям: захист та контратака проти ударів руками ухилом вперед-вправо/вліво з проходом в ноги та кидком. Захист від прямого удару ногою блоком рук з захопленням за ногу та подальшим кидком з підсіканням.

Вивчення серійної зв'язки: прямий удар передньою ногою – прямий удар передньою рукою – прямий удар задньою рукою - круговий удар задньою ногою – прямий удар задньою рукою - круговий удар передньою рукою при відході назад у повітрі, на снарядах та в парах. Вивчення серійної зв'язки: прямий удар передньою рукою – прямий удар передньою ногою - прямий удар передньою рукою – прямий удар задньою рукою - круговий удар задньою ногою – прямий удар задньою рукою - круговий удар передньою рукою при відході назад у повітрі, на снарядах та в парах.

Навчання задньому удару ногою у повітрі, на снарядах та в парах. Техніка захисту від заднього удару ногою відходом з лінії атаки вправо-вперед від удару лівою ногою, вліво-вперед від удару правою ногою. Тактичні завдання: вибір позиції для атаки, підрізання кутів по-діагоналі під час переміщення під час атаки та захисту.

Тема 3: Урок хортингу.

Аналіз змісту варіативного модулю «Хортинг» в Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Організація та зміст уроку хортингу. Засоби та методи навчання руховим діям на уроці хортингу. Дозування навантаження. Форми контролю успішності учнів. Правила техніки безпеки на уроках хортингу.

Тема 4: Базові техніко-тактичні дії у двобої.

Навчальний поєдинок із застосуванням вивченої техніки.

3. Рекомендована література

Базова

1. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.: «Олімпійська література», 1997.-175-177с.
2. Єрмоєнко Е.А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. - К, 2009.
3. Біомеханіка спорту. – К.: Олімп. літ., 2005.- 64с.
4. Кожарський В.П. Техніка класичної боротьби/ В.П. Кожарський, Н.Н. Сорокін. – К.: Просвіта, 1978. - 84с.

Допоміжна

1. Уілмор Дж. Х. Фізіологія спорту й рухової активності. – К.,1997.
2. Платонов В.Н., Гуськов С.І. Олімпійський спорт. – К., 1994.
3. Платонов В.Н. Спортсмен у різних клімато-географічних умовах / В.Н. Платонов М.М. Булатова. – К., 1996.
4. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
5. "Міжнародна спортивна програма хортингу", затверджена Міжнародним Комітетом МГО "Міжнародна Федерація Хортингу", 2009 р.
6. ПОЛОЖЕННЯ про суддівську колегію Української Федерації Хортингу, затверджене Рішення Президії ВГО "УФХ" № 11 від 17 квітня 2009 р.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" – К., 1994. – 22с.
8. Єрмоєнко Е.А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К., 2009 р.
9. Бірюков А.А. Лікувальний масаж. – К., 1995.
10. Пархомович Г.П. Основы классического дзю-до: учебно-методическое руководство для тренеров и спортсменов. – М.: ФиС, 1970.
11. Попов С.Н. Лечебная физическая культура. – М., 1978.
12. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: Навч.-метод. посіб. –Херсон: Айлант, 2002. – 296с.
13. Платонов В.Н. Підготовка юного спортсмена /В.Н. Платонов, К.П. Сахновський. – К.: Рад. школа, 1988. – 228с.
14. Дахновський В.С. Підготовка борців високого класу / В.С. Дахновський, С.С. Лещенко. – К.: «Здоров'я», 1989.
15. Клопов Р. В. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування: Метод. рекоменд. для студ. фак-тів фіз.вих. та інс-ту фіз.культури/

- Р.В.Клопов, Г.І.Кушнір. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 36 с.
- 16.Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: (Методичний посібник для викладачів і студентів вищих закладів освіти). – Запоріжжя, 2001. – 85с.
 - 17.Мухін В. М., Фізична реабілітація. – К.: Олімп. літ-ра, 2005. –32с.
 - 18.Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. №29/ Ред.Єрмаков С.С.- Харків: ХХІІІ, 2001. – 108с.
 - 19.Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: 1-11 кл./ Підг. Зубалій М.Д. – К: Початкова школа, 2001. – 112 с.
 - 20.Питання фізичної та духовної культури, спорту й рекреації.- Сімферополь: Кримск. фак. фіз.культ., спорту і туризму ГВУЗ ЗНУ, 2006. –12с.
 - 21.Панченко Г. К. Нетрадиционные боевые искусства. – Х.: «ФИЛИО»; Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС», 1997. – 69с.
 - 22.Сущенко Л. П. Методика викладання основних понять фізкультурної освіти. – Запоріжжя: ЗДУ, 2001. – 70с.
 - 23.Традиційні і сучасні єдиноборства Сходу і Заходу. - Мн.: Харвест, 1996.
 - 24.Гагонін С. Г. Спортивно-бойові єдиноборства: від древніх ушу і будзюцу до професіонального кікбоксингу: монографія. – СПб. ГАФК ім. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352с.
 - 25.Куценко Г. І. Книга про здоровий спосіб життя / Г. І. Куценко, Ю.В. Новіков. – К., 2006. – 143с.
 - 26.Сватъєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навч. посіб. для студ. фак. фізичн. вихован. вищ. навч. закл./ А.В.Сватъєв, М.В.Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 195с.
 - 27.Чиженок Т. М. Словник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання/ Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. – Запоріжжя, 2005. – 24с.
 - 28.Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. [За редакцією С.Н. Попова]. – М.: ФиС, 1985. – 286 с.
 - 29.Безкоровайна Л. В. Методичні рекомендації до курсу "Менеджмент спорту". – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 20с.
 - 30.Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 133с.
 - 31.Долін А.А, Традиции воинских искусств. – М.: Наука, 1990. – 47с.
 - 32.Зациорский В.М., Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – 172с.
 - 33.Капедин С.В., Проблемы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961. - 18с.
 - 34.Краснов В.П., Основи оздоровчого тренування: метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56с.
 - 35.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.

36. Платонов В.Н. Підготовка юного спортсмена/ В.Н. Платонов, К.П. Сахновський. – К.: Радянська школа, 1988. – 137с.
37. Похолоенчук Ю.Т. Сучасний жіночий спорт/ Ю.Т. Похолоенчук, Н.В. Свешникова.–К.: Здоров'я, 1987. – 43-46с.
38. Туманян Л.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984. – 24-46с.
39. Харлампиев А. Борьба самбо. – М.: ФиС, 1957.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.horting.org.ua>
2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Хортинг>
3. <http://1sport.in.ua>
4. <http://sapsan.kiev.ua/horting.html>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:

Залік у дев'ятому семестрі.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

- а) поточного опитування;
- б) контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка рівня оволодіння техніко-тактичними діями хортингіста здійснюється за допомогою:

- а) практичного виконання студентами окремих елементів рухових дій хортингу;
- б) практичного виконання студентами ударно-кидкових комбінацій та зв'язок хортингу.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою:

- а) підготовки планів-конспектів окремих частин уроку, цілісного уроку або навчально-тренувального секційного заняття для школярів різних вікових груп; практичного проведення уроку чи тренування, або його складових частин;
- б) аналізу проведення студентом уроку хортингу для учнів ЗОШ, навчально-тренувального заняття для секції хортингу, або ж їх складових частин;
- в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Додаткові бали студент може отримати:

- а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації, наукової статті на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію.