

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

**Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки
та реабілітації
Кафедра хортингу та реабілітації**

**ЗВІТ
про проходження виробничої тренерської практики
здобувача вищої освіти 4 курсу, групи ФКБЗ-17-1
Єрьоменко Вероніки Едуардівни
в Громадській спілці «Національній федерації
бойового хортингу України»
з 29.03.2021 до 07.05.2021 року**

Керівник практики від
навчального закладу,
завідувач кафедри хортингу та реабілітації _____ В. Ф. Бойко
(підпис)

Оцінка _____

Дата _____

Керівник від бази практики,
віце-президент Громадської спілки
«Національна федерація бойового
хортингу України» _____ С. А. Карасевич
М.П. (підпис)

Оцінка _____

Дата _____

Ірпінь - 2021 р.

Реєстрація № _____

(дата)

(підпис)

(ППП)

Результати перевірки _____

(на доопрацювання)

(дата)

(підпис, PPP)

Зауваження: _____

(до захисту)

(дата)

(підпис, PPP)

Результати захисту _____

(оцінка)

(дата)

(підпис, PPP)

Комісія:

(підпис)

(ППП)

(підпис)

(ППП)

(підпис)

(ППП)

РЕЦЕНЗІЯ

на звіт про проходження виробничої тренерської практики
здобувача вищої освіти 4 курсу, групи ФКБЗ-17-1

Єрмоменко Вероніки Едуардівни

Університету державної фіскальної служби України

Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки
та реабілітації

в Громадській спілці «Національна федерація бойового хортингу України»
з 29.03.2021 до 07.05.2021 року

Оцінка за зміст _____

Оцінка за оформлення _____

Керівник практики від

навчального закладу,

завідувач кафедри хортингу та реабілітації _____

В. Ф. Бойко

(підпис)

Дата «__» _____ 2021 р.



НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ

02081, м. Київ, вул. Дніпровська Набережна, 19-64.
ЄДРПОУ 43479233, E-mail: horing.combat@gmail.com
Тел.: +38-067-466-7715, +38-099-041-1000, +38-093-869-1000
Url: combat.horing.org.ua

НАКАЗ

№ 12 від «_____» _____ 2021 р.

Про проходження виробничої (тренерської) практики
Єрмоєнко Вероніки Едуардівни

1. Єрмоєнко Вероніку Едуардівну здобувача вищої освіти 4 курсу, групи ФКБЗ-17-1 Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України прийняти для проходження виробничої (тренерської) практики в Громадській спілці «Національна федерації бойового хортингу України» з 29.03.2021 до 07.05.2021 року.

2. Призначити керівником виробничої (тренерської) практики президента Київської обласної федерації бойового хортингу Карасевича Сергія Анатолійовича.

3. Провести інструктаж з техніки безпеки під час проведення занять для Єрмоєнко В. Е.

4. Надати допуск здобувачу вищої освіти Єрмоєнко В. Е. до матеріально-технічної бази федерації (ГС «НФБХУ»).

5. Контроль за виконанням даного наказу покласти на керівника виробничої (тренерської) практики Карасевича С. А.

Перший віце-президент Громадської спілки
«Національна федерації бойового
хортингу України»

О. М. Гречаний

Звітні документи виробничої практики

1. Наказ (витяг) на зарахування на практику.
2. Договір про проходження практики.
3. Анкета оцінювання рівня знань здобувача вищої освіти
4. Щоденник практики (денна форма навчання).
5. Орієнтовний план роботи здобувача вищої освіти .
6. Річний план-графік розподілу навчального матеріалу на навчальний рік (макроцикл).
7. Робочий план навчально-тренувальної групи за місяць (мезоцикл).
8. План навчально-тренувальних занять на тиждень (мікроцикл).
9. Плани-конспекти трьох навчально-тренувальних занять (розгорнутих).
10. Положення (регламент) про проведення змагання.
11. Кошторис витрат на проведення навчально-тренувального збору, виїзду на спортивні змагання, організацію і проведення змагань (один із кошторисів) .
12. Аналіз пульсових даних на тренувальному занятті (графічне зображення).

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

**Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки
та реабілітації
Кафедра хортингу та реабілітації**

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН РОБОТИ

**студента-практиканта
здобувача вищої освіти 4 курсу, групи ФКБЗ-17-1
Єрьоменко Вероніки Едуардівни
на період проходження виробничої (тренерської) практики
в Громадській спілці «Національна федерація
бойового хортингу України»
з 29.03.2021 до 07.05.2021 року**

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Зміст роботи	Термін виконання, тиждень	Форма звіту
<i>I. Організаційна робота</i>			
1	Ознайомлення з діяльністю Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»	29.03.2021	Виконано
2	Ознайомлення з організацією навчально-тренувального процесу, виховної роботи, структурою і змістом підготовки спортсменів	30.03.2021	Виконано
3	Вивчення законодавчої та нормативної документації	31.03.2021	Виконано
4	Знайомство з керівництвом, тренерським складом ГС «НФБХУ»	01.04.2021	Виконано
5	Ознайомлення зі станом матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення закладу	02.01.2021	Виконано
6	Розробка плану роботи з виробничої практики	05.04.2021	Виконано
7	Участь у конференціях закладу освіти з практики	06.04.2021	Виконано
8	Складання звітної документації за підсумками виробничої практики	07.04.2021	Виконано
<i>II. Навчально-спортивна та методична робота</i>			
1	Визначення контингенту спортсменів і навчально-тренувальних груп	08.04.2021	Виконано
2	Ознайомлення з розкладом проведення занять	09.04.2021	Виконано
3	Підготовка місць для проведення занять, тренувального обладнання, інвентарю	12.04.2021	Виконано
4	Визначення і розробка організаційних форм проведення занять та взаємодії з тренерами-викладачами	13.04.2021	Виконано
5	Визначення мети, завдань навчально-тренувального процесу і виховної роботи зі спортсменами	14.04.2021	Виконано
6	Складання планів навчально-тренувального процесу на макроцикл, мезоцикл, мікроцикл, конспектів занять	15.04.2021	Виконано
7	Проведення навчально-тренувальних занять	16.04.2021	Виконано

8	Вивчення навчально-тренувальних завдань, управління діяльністю, оперативний контроль за фізичним станом учнів, облік навантаження спортсменів, підбиття підсумків	19.04.2021	Виконано
9	Облік виконаного тренувального обсягу та ефективності навчально-тренувального процесу	20.04.2021	Виконано

III. Виховна робота

1.	Визначення мети, завдань, форм і методів виховної роботи, відповідно до контингенту групи спортсменів	21.04.2021	Виконано
2	Проведення бесід, диспутів, обговорення спортивних статей і книг, зустрічі з видатними спортсменами, ветеранами спорту	22.04.2021	Виконано

IV. Проведення змагань, представництво на змаганнях

1	Складання суддівської документації, організаційних документів щодо проведення спортивних змагань, підготовки суддівських кадрів, присвоєння спортивних розрядів	23.04.2021	Виконано
2	Участь в організації і проведенні спортивних змагань. Знайомство з функціями представника команди, обов'язками суддів	24.04.2021	Виконано
3	Підготовка звіту про проведені змагання	25.04.2021	Виконано
4	Участь у проведенні спортивних змагань в якості члена суддівської колегії, знайомство з функціями головного судді, рефері, бокових суддів	26.04.2021	Виконано

V. Адміністративно-господарська та фінансова діяльність

1	Ознайомлення з фінансовими документами спортивної організації.	27.04.2021	Виконано
2	Оформлення документації для проведення спортивних змагань	28.04.2021	Виконано
3	Складання фінансового звіту про проведення спортивно-масових заходів	29.04.2021	Виконано
4	Ознайомлення зі складанням угоди на оренду приміщення для організації спортивного заходу	30.04.2021	Виконано

VI. Науково-дослідна робота

1	Вивчення організаційно-методичних документів про проведення виробничої практики	03.05.2021	Виконано
---	---	------------	----------

2	Аналіз науково-методичних джерел з питань організації, змісту та управління навчально-тренувальним процесом	04.05.2021	Виконано
3	Проведення індивідуальних та участь у групових дослідженнях за програмою практики	05.05.2021	Виконано
4	Узагальнення та аналіз даних тестування у процесі навчально-тренувальних занять, участі спортсменів у змаганнях	06.05.2021	Виконано
5	Формування індивідуальних і групових планів та моделей змагальної діяльності або окремих її елементів	07.05.2021	Виконано

ПОЛОЖЕННЯ
про проведення Другого відкритого чемпіонату Києва з бойового
хортингу серед дітей, юнаків, кадетів, юніорів і дорослих
у розділах «Рукопашна сутичка» і «Форма»
24 квітня 2021 року

1. Мета і завдання

Змагання проводяться з метою:
розвитку і популяризації бойового хортингу в Україні;
підвищення спортивної майстерності учасників;
розвитку спортивно-методичних зв'язків між організаціями;
відбору кращих спортсменів для участі в міжнародних змаганнях;
зміцнення спортивної дружби серед учасників змагань.

2. Час і місце проведення змагань

Дата проведення: **24 квітня 2021 року.**

Місце проведення змагань: Київська інженерна гімназія.

Адреса проведення: м. Київ, вул. Княжий Затон, 12-а.

Трансфер: Від станції метро «Осокорки», до вул. Княжий Затон, 12а
(пішки 7 хв.)

3. Організатори та керівництво

Організатори:

Національна федерація бойового хортингу України;

Київська міська федерація бойового хортингу.

Організаційний комітет:

Головний суддя змагань – Кіблицький Руслан Валерійович
тел.: +380674657326

Голова оргкомітету змагань – Гречаний Олександр Миколайович,
тел.: +380632257837, +380502268509, e-mail: dkfwkk@gmail.com

Голова мандатної комісії – Ільницький Іван Романович,
тел.: +380677860770.

4. Програма змагань

14 березня 2020 року (субота)

08:30 – 9:00 – налаштування хорту, обладнання, суддівська нарада;

9:00 – 10:00 – зважування; засідання мандатної та медичної комісії;

10:00 – ПОЧАТОК ЗМАГАНЬ;

10:00 – 12:00 – попередні змагання у розділах «Рукопашна сутичка»,
«Форма»;

12:00 – 12:30 – урочисте відкриття змагань;

12:30 – 14:00 – продовження змагань;

14:00 – 14:30 – перерва;

14:30 – 18:30 – півфінальні та фінальні сутички у розділі «Рукопашна
сутька»;

18:30 – 19:00 – нагородження переможців та урочисте закриття змагань;

19:00 – роз'їзд учасників.

5. Вимоги до учасників змагань і умови їхнього допуску

5.1. Умови, що визначають допуск організацій і спортсменів до змагань:

5.1.1. До участі в змаганнях допускаються клуби, які співпрацюють з Національною федерацією бойового хортингу України;

5.1.2. Кожний учасник змагань на мандатній комісії повинен представити наступні документи:

свідоцтво про народження або загальногромадянський паспорт;

легітимний документ, що підтверджує спортивну й стильову кваліфікацію учасника (номерний сертифікат на ступінь бойового хортингу (ранк), виданий офіційно зареєстрованою, легітимною організацією, повинен мати відповідні реквізити, печатки й підписи);

договір про страхування (оригінал страхового полісу);

допуск лікаря до участі в змаганнях, належним чином оформлений у заявці команди.

5.1.3. Учасникам на день змагань повинно виповнитись: молодшим юнакам і дівчатам 6 років, 8 років, молодшим юнакам і дівчатам 10 років, юнакам та дівчатам 12 років, кадетам і кадеткам 14 років, юніорам і юніоркам 16 років, чоловікам і жінкам 18 років.

5.2. Учасники змагаються у спортивній формі та захисному спорядженні згідно «Правил змагань з бойового хортингу».

6. Змагання у розділі «Рукопашна сутичка»

Змагання проводяться за Всеукраїнськими правилами змагань з бойового хортингу, затвердженими Національною федерацією бойового хортингу України.

6.1. Схема проведення сутичок:

6.1.1. Змагання проводитися за *методом прямого вибування* (олімпійська система) – з вибуванням після однієї поразки тих, хто програв. Учасники змагань, які програли поєдинок за вихід у фінал, беруть участь у сутичках за третє місце.

6.1.2. Змагання особисті у розділі «рукопашна сутичка» проводяться окремо для учасників чоловічої та жіночої статі.

6.1.3. У випадку, коли у важкій категорії серед учасників вікових груп 8–9 та 10–11 років різниця ваги становитиме більше п'яти кілограм, рішенням керівництва розділу змагань може створюватись додаткова вагова категорія, яка максимально наблизить вагу спортсменів для забезпечення стандарту різниці ваги п'ять кілограм. У випадку, коли різниця ваги спортсменів у новоствореній категорії буде перевищувати п'ять кілограм – така категорія створюється лише за згодою представників спортсменів.

6.2. Вікові групи та вагові категорії

№ п/п	Назва категорії	Стать	
		Чоловіча	Жіноча
1. Діти 6–7 років			
1.	Найлегша	до 20 кг	до 20 кг
2.	Легка	20–22 кг	20–22 кг
3.	Напівсередня	22–24 кг	22–24 кг
4.	Середня	24–27 кг	24–27 кг
5.	Важка	27–30 кг	27–30 кг
6.	Суперважка	понад 30 кг	понад 30 кг
2. Молодші юнаки та дівчата 8–9 років			
1.	Найлегша	до 24 кг	до 24 кг
2.	Легка	24–27 кг	24–27 кг
3.	Напівсередня	27–30 кг	27–30 кг
4.	Середня	30–33 кг	30–33 кг
5.	Напівважка	33–36 кг	33–36 кг
6.	Важка	36–40 кг	36–40 кг
7.	Суперважка	понад 40 кг	понад 40 кг
3. Юнаки та дівчата 10–11 років			
1.	Найлегша	до 28 кг	до 28 кг
2.	Легка	28–31 кг	28–31 кг
3.	Напівлегка	31–34 кг	31–34 кг
4.	Перша напівсередня	34–37 кг	34–37 кг
5.	Друга напівсередня	37–40 кг	37–40 кг
6.	Середня	40–43 кг	40–43 кг
7.	Напівважка	43–46 кг	43–46 кг
8.	Важка	46–50 кг	46–50 кг
9.	Суперважка	понад 50 кг	понад 50 кг
4. Старші юнаки та дівчата 12–13 років			
1.	Найлегша	до 32 кг	до 32 кг
2.	Перша найлегша	32–35 кг	32–35 кг
3.	Легка	35–38 кг	35–38 кг
4.	Напівлегка	38–41 кг	38–41 кг
5.	Перша напівсередня	41–44 кг	41–44 кг
6.	Друга напівсередня	44–48 кг	44–48 кг
7.	Середня	48–52 кг	48–52 кг
8.	Напівважка	52–56 кг	52–56 кг
9.	Важка	56–60 кг	56–60 кг
10.	Суперважка	понад 60 кг	понад 60 кг
5. Кадети та кадетки 14–15 років			
1.	Найлегша	до 45 кг	до 40 кг
2.	Легка	45–50 кг	40–45 кг
3.	Напівсередня	50–55 кг	--/--
4.	Середня	55–60 кг	45–50 кг

5.	Напівважка	60–65 кг	50–55 кг
6.	Важка	65–70 кг	55–60 кг
7.	Суперважка	понад 70 кг	понад 60 кг
8.	Абсолютна	відкрита вагова катег.	відкрита вагова катег.
6. Юніори та юніорки 16–17 років			
1.	Найлегша	до 50 кг	до 45 кг
2.	Напівлегка	50–55 кг	45–50 кг
3.	Легка	55–60 кг	50–55 кг
4.	Напівсередня	60–65 кг	--/--
5.	Середня	65–70 кг	55–60 кг
6.	Напівважка	70–75 кг	60–65 кг
7.	Важка	75–80 кг	65–70 кг
8.	Суперважка	понад 80 кг	понад 70 кг
9.	Абсолютна	відкрита вагова катег.	відкрита вагова катег.
7. Дорослі (чоловіки, жінки) 18 років і старше			
1.	Найлегша	до 52 кг	до 50 кг
2.	Легка	52–56 кг	50–55 кг
3.	Перша напівлегка	56–60 кг	55–60 кг
4.	Друга напівлегка	60–65 кг	--/--
5.	Перша напівсередня	65–70 кг	60–65 кг
6.	Друга напівсередня	70–75 кг	--/--
7.	Середня	75–82 кг	65–70 кг
8.	Напівважка	82–90 кг	70–76 кг
9.	Важка	90–98 кг	76–82 кг
10.	Суперважка	понад 98 кг	понад 82 кг
11.	Абсолютна	відкрита вагова катег.	відкрита вагова катег.

6.3. Час сутички за віковими групами

№	Вікова група	Час сутички	Додатковий час	Вирішальний другий раунд "Pride Round"
1	Діти 6–7 років	2,5 хв	1 хв	2 хв до першої оцінки
2	Молодші юнаки та дівчата 8–9 років	3 хв	1 хв	3 хв до першої оцінки
3	Юнаки та дівчата 10–11 років	3 хв	1 хв	3 хв до першої оцінки

4	Старші юнаки та дівчата 12–13 років	4 хв	1 хв	3 хв до першої оцінки
5	Кадетки і кадетки 14–15 років	4 хв	1 хв	3 хв до першої оцінки
6	Юніорки та юніорки 16–17 років	5 хв	1 хв	3 хв до першої оцінки
7	Дорослі (чоловіки та жінки) 18 років і старше	5 хв	1 хв	3 хв до першої оцінки

6.4. Екіпірування спортсмена-учасника

Спортивний костюм учасника є офіційним костюмом команди з написом на спинці костюму назви організації, яку він представляє на змаганні і нагрудною емблемою бойового хортингу на лівій стороні. Змагальний костюм – для усіх спортсменів, всіх учасників чоловічої і жіночої статі складається з хортовки – **Hortsuit** (куртка з поясом та брюки). Хортовка – змагальний костюм з щільної темно-синьої бавовняної тканини, складається з куртки, довжина якої закриває тулуб до середини стегон, та фіксується поясом, з рукавами нижче ліктів, та спортивних брюк, досить вільних, щоб не стискувати рухів ногами.

Учасники змагань ведуть сутичку босоніж, можуть застосовувати м'які фіксатори гомілковостопних суглобів, крім спортсменів категорії **чоловіки 18 років і старше**. На лівій половині куртки повинна бути вишита каліграфічним способом нагрудна емблема «**Combat Horting**» нитками золотого або жовтого відтінку. На лівому рукаві куртки посередині плеча може знаходитися кваліфікаційний шеврон розрізнення з емблемою бойового хортингу, емблема клубу може бути пришита на правий рукав.

У спортсмена, який має спортивне звання «**Чемпіон Світу з бойового хортингу**», «**Чемпіон Європи, Азії**», «**Чемпіон України**» тощо на правому рукаві куртки може бути розташована емблема, відзнака, що вказує на набуття спортсменом даного звання. Спортивні брюки костюму-хортовки темно-синього кольору повинні покривати гомілку і ступню до підлоги, пояс штанів повинний зав'язуватися міцною щільною тесьмою. На лівій боковій стороні спортивних брюк посередині стегна вишита емблема бойового хортингу, така як і нагрудна.

Спортсменки жіночої статі всіх вікових груп, які вдягнені у хортовку, під курткою хортовки використовують майку темно-синього кольору, під яку у вікових групах жіночої статі 12–13, 14–15, 16–17, 18 років і старше вдягається протектор для грудей. Спортсменки жіночої статі 18 років і старше використовують хортовку з нагрудною емблемою та шолом, відповідно до черговості виклику на спортивний майданчик; учасниця, яку визвали першою, виходить в синьому шоломі ліворуч від Рефері.

Учасниками змагань розділу «Рукопашна сутичка» у відповідних вікових групах використовується змагальний спортивний костюм наступного зразка:

1. Діти 6–7 років, молодші юнаки та дівчата 8–9 років, юнаки та дівчата 10–11 років, старші юнаки та дівчата 12–13 років а) чоловіча стаття: змагальний костюм – хортівка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору; захисне екіпірування – протектори гомілки і підйому ступні, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями. б) жіноча стаття: змагальний костюм – хортівка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору, майка темно-синього кольору (під курткою); захисне екіпірування – протектори гомілки і підйому ступні, нагрудний захисний протектор та жіночий паховий протектор (для учасниць 12–13 років), тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), шолом, спортивні малі рукавиці з відкритими пальцями 7 унцій.

2. Кадетки та кадетки 14–15 років, юніори та юніорки 16–17 років а) Юніори: змагальний костюм – хортівка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору; захисне екіпірування – паховий протектор; протектори гомілки і підйому ступні (охоплює кінцівку) та тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника); шолом, капа, рукавиці з відкритими пальцями 7 унцій. б) Юніорки: змагальний костюм – хортівка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору; захисне екіпірування – протектори гомілки і підйому ступні, нагрудний захисний протектор, жіночий паховий протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника); шолом, капа, рукавиці з відкритими пальцями 7 унцій.

3. Молодь (чоловіки, жінки) 18–23 роки та дорослі (чоловіки, жінки) 18 років і старше змагальний костюм – хортівка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору; захисне екіпірування – паховий протектор; тканинний фіксатор колінного суглоба (за бажанням учасника); капа, рукавиці з відкритими пальцями 7 унцій.

Молодь-жінки: змагальний костюм – хортівка (куртка з поясом і брюки) темно-синього кольору; захисне екіпірування – нагрудний захисний протектор, жіночий паховий протектор, тканинний фіксатор колінного суглобу (за бажанням учасника), капа, рукавиці з відкритими пальцями 7 унцій.

В змаганнях серед вікових груп: діти 6–7 років, молодші юнаки та дівчата 8–9 років, юнаки та дівчата 10–11 років, старші юнаки та дівчата 12–13 років – перший спортсмен, якого викликають на хорт, виходить ліворуч від Рефері та столу Арбітра хорту в синьому шоломі; – другий спортсмен, якого викликають на хорт, виходить праворуч від Рефері та столу Арбітра хорту у жовтому шоломі.

Якщо по Положенню про проведення змагання, мандатною комісією учаснику змагання надається відповідний жеребкуванню чи реєстрації номер, то він повинен бути надійно пришитий на спинці хортівки.

Бинтування кистей рук під рукавиці у змаганнях серед кадетів, юніорів, молоді та дорослих не використовується.

6.5. Офіційна суддівська форма: біла сорочка з довгим рукавом та емблемою Міжнародної федерації бойового хортингу на кишені, темно-синій метелик середнього розміру, брюки темно-синього кольору, шкарпетки

чорного кольору. Кожен боковий суддя при прийнятті рішення про оцінку дії спортсмена жестикуляцію руки супроводжує звуковим сигналом особистого суддівського свистка.

7. Регламент проведення змагань «Форма»

7.1. Змагання у віковій групі 6–7 років

7.1.1. Розряди змагань у віковій групі 6–7 років:

1. Особистий розряд серед юнаків – хлопці 6–7 років;
2. Особистий розряд серед юнаків – дівчата 6–7 років;

7.1.2. У віковій групі 6–7 років за регламентом виконуються форми:

- 1 коло — Форма «Перша захисна»;
- 2 коло — Форма «Перша атаквальна»;
- 3 коло — Форма вільна на вибір серед таких: «Друга захисна», «Друга атаквальна».

7.2. Змагання у віковій групі 8–9 років

7.2.1. Розряди змагань у віковій групі 8–9 років:

1. Особистий розряд серед юнаків – хлопці 8–9 років;
2. Особистий розряд серед юнаків – дівчата 8–9 років;

7.2.2. У віковій групі 8–9 років за регламентом виконуються форми:

- 1 коло — Форма «Перша захисна»;
- 2 коло — Форма «Перша атаквальна»;
- 3 коло — Форма вільна на вибір серед таких: «Друга захисна», «Друга атаквальна».

7.3. Змагання у віковій групі 10–11 років

7.3.1. Розряди змагань у віковій групі 10–11 років:

1. Особистий розряд серед юнаків – хлопці 10–11 років;
2. Особистий розряд серед юнаків – дівчата 10–11 років;

7.3.2. У віковій групі 10–11 років за регламентом виконуються

форми:

- 1 коло — Форма «Перша захисна»;
- 2 коло — Форма «Перша атаквальна»;
- 3 коло — Форма вільна на вибір серед таких: «Друга захисна», «Друга атаквальна».

7.4. Змагання у віковій групі 12–13 років

7.4.1. Розряди змагань у віковій групі 12–13 років:

1. Особистий розряд серед юнаків – хлопці 12–13 років;
2. Особистий розряд серед юнаків – дівчата 12–13 років;

7.4.2. У віковій групі 12–13 років за регламентом виконуються форми:

- 1 коло — Форма «Друга захисна»;
- 2 коло — Форма «Друга атаквальна»;
- 3 коло — Форма вільна на вибір серед таких: «Третя захисна», «Третя атаквальна».

7.5. Змагання у віковій групі: кадети і кадетки 14–15 років

7.5.1. Розряди змагань у віковій групі кадети і кадетки 14–15 років:

1. Особистий розряд серед кадетів 14–15 років;
2. Особистий розряд серед кадеток 14–15 років;

7.5.2. У віковій групі кадети і кадетки 14–15 років за регламентом виконуються форми:

1 коло — Форма «Друга захисна»;

2 коло — Форма «Друга атакувальна»;

3 коло — Форма вільна на вибір серед таких: «Третя захисна», «Третя атакувальна».

7.6. Змагання у віковій групі: юніори і юніорки 16–17 років

7.6.1. Розряди змагань у віковій групі юніори і юніорки 16–17 років:

1. Особистий розряд серед юніорів 16–17 років;

2. Особистий розряд серед юніорок 16–17 років;

7.6.2. У віковій групі юніори і юніорки 16–17 років за регламентом виконуються форми:

1 коло — Форма «Третя захисна»;

2 коло — Форма «Третя атакувальна»;

3 коло — Форма вільна на вибір серед таких: «Інструкторська захисна»,

«Інструкторська атакувальна».

7.7. Змагання серед дорослих у вікових групах: молодь 18-21 рік, чоловіки та жінки 18 років і старше

7.7.1. Розряди змагань у віковій групі серед дорослих чоловіків і жінок 18 років і старше:

1. Особистий розряд серед чоловіків 18 років і старше;

2. Особистий розряд серед жінок 18 років і старше;

7.7.2. У віковій групі чоловіки і жінки 18 років і старше за регламентом

виконуються форми:

1 коло — Форма «Третя захисна»;

2 коло — Форма «Третя атакувальна»;

3 коло — Форма вільна на вибір серед таких: «Інструкторська захисна»,

«Інструкторська атакувальна».

8. Нагородження

8.1. Спортсмени, які посіли 1–3 місця, нагороджуються дипломами відповідних ступенів і медалями організаторів змагань. Спортсмени, яких визнали за рішенням колегії суддів змагань кращими по техніці роботи, кращими в показнику волі до перемоги нагороджуються пам'ятними призами.

8.2. Спонсори та інші організації можуть установлювати додаткові призи.

9. Фінансові витрати

Витрати на організацію проведення змагань (нагородження переможців і призерів, харчування суддівської колегії, оренда місця змагань та допоміжних приміщень, штабу змагань та оргтехніки, оренда хорту, оплата канцтоварів, медикаментів, лікарського та обслуговуючого персоналу, друкування афіш та іншої атрибутики до змагань, розміщення реклами, транспортні та інші видатки по організації змагань) здійснюються за рахунок

Закарпатської обласної федерації бойового хортингу, зацікавлених установ, організацій та спонсорів.

Витрати на відрядження учасників, тренерів-представників, суддів (проїзд в обох напрямках, розташування, харчування, збереження заробітної плати, благодійні безповоротні внески за участь у змаганнях) – за рахунок коштів організацій, що відряджають.

10. Підготовка спортивних споруд

Підготовка спортивних споруд покладається на їх власників.

Контроль за підготовкою спортивних споруд та забезпеченням безпеки при проведенні змагань здійснює робоча комісія, яка створюється оргкомітетом змагань та затверджується офіційним делегатом Національної федерації бойового хортингу України.

Власник спортивної споруди не менш, ніж за 4 години до початку змагань зобов'язаний подати до робочої комісії акт про її готовність до проведення змагань. Невиконання вимог, передбачених цим пунктом, що стали причиною виникнення надзвичайних обставин під час проведення змагань, тягне за собою відповідальність.

11. Медичне забезпечення

Для медичного забезпечення змагань залучаються кваліфіковані медичні працівники. На змаганні присутній лікар зі спортивної медицини.

Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді. Всі його рішення в межах компетентності обов'язкові для учасників, суддів, організаторів змагань. Лікар представляє в організаційний комітет або суддівську колегію план медичного забезпечення змагань та звіт з їх закінченням.

12. Заявки

12.1. Попередні заявки на участь у змаганнях надсилати не пізніше ніж за 10 днів до початку змагань, до 14 квітня 2021 року на електронну адресу голові оргкомітету змагань **Гречаному Олександру Миколайовичу**, тел.: **+380632257837, +380502268509, e-mail: dkfwkk@gmail.com**

12.2. В попередніх заявках повинна бути вказана така інформація: прізвище, ім'я, по батькові, дата народження, країна, розділ змагань, вага, спортивне звання.

12.3. Іменна заявка на участь у змаганнях подається до мандатної комісії у день приїзду учасників. До заявки додаються документи, що засвідчують особу і дату народження, а також страховий поліс від нещасних випадків. До участі у змаганні допускаються лише команди та учасники, які підтвердили свою участь у встановлених для попередніх заявок терміни під час роботи мандатної комісії.

12.4. Заявки приймаються тільки в надрукованому вигляді, підписані керівником національної організації, що відряджає команду для участі у

чемпіонаті Закарпатської області. Попередні заявки направляються на електронні адреси. Кількість допущених спортсменів у заявці вказується прописом і засвідчується підписом лікаря з печаткою.

12.5. Оригінал заявки разом з іншими зазначеними документами офіційний представник команди надає до Мандатної комісії змагань.

12.6. Несвоєчасно подані або неправильно оформлені заявки не приймаються.

ЦЕ ПОЛОЖЕННЯ Є ОФІЦІЙНИМ ВИКЛИКОМ НА ЗМАГАННЯ

Методи тренування студентів – спортсменів бойового хортингу

Методи	Зміст
Рівномірний	Постійна інтенсивність у виконанні вправи впродовж тривалого часу
Перемінний	Постійна зміна інтенсивності виконання вправи
Повторний	Відпрацювання одного елемента різними методичними прийомами, чергуючи їх з відпочинком
Інтервальний	Чергування роботи високої інтенсивності з інтервалами відпочинку. Система відрізків сутички
Ігровий	Підвищення емоційності та високої інтенсивності роботи в іграх, що розвивають спритність і швидкість мислення
Круговий	Послідовне і досить довготривале виконання ряду простих вправ зі снарядами і без них по колу
Змагальний	Безпосереднє суперництво спортсменів у боротьбі за досягнення ними високих результатів

Основні методичні прийоми навчання техніки бойового хортингу

Методичний прийом	Практика
Групове освоєння прийому (без партнера) за загальною командою тренера в строю з однієї шеренги	Навчання новачка на першому етапі. Відпрацювання окремих елементів бойового хортингу
Групове освоєння прийому (з партнером) за загальною командою тренера в строю з двох шеренг	Навчання новачка на другому етапі. Відпрацювання дистанцій, атакуючих і захисних дій
Самостійне освоєння прийому за завданням тренера у парах, що вільно пересуваються по залу, хорту	Основа техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Умовна сутичка з діями супротивників, що обмежені вузькоспрямованим завданням	Удосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Індивідуальне освоєння прийому в роботі з тренером на лапах, рукавицях, з манекеном тощо	Відпрацювання ТТМ, виправлення помилок
Вільна сутичка (сутичка без обмеження дій супротивників)	Вироблення особистої манери і стиля ведення сутички

Засоби навчання і тренування спортсменів бойового хортингу

Основними засобами навчання і тренування спортсменів бойового хортингу є фізичні вправи

Зміст фізичних вправ бойового хортингу

Фізичні вправи	Зміст
Спеціальні бойові вправи	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) у парах. Умовні, вільні, змагальні сутички
Спеціально-підготовчі вправи	Схожість в особливостях нервово-м'язових зусиль, що розвиваються, зі спеціальними ударними, захватними, захисними та іншими діями спортсмена (вправи з обтяженнями)
Загальнорозвивальні бойові вправи	Різнобічні впливи на організм спортсмена, що сприяють виробленню широкого кола рухових навичок. Використання вправ з інших видів підготовки і спорту

Розподіл річного навантаження

Зміст занять	Навчально-тренувальні групи 1–2 рік навчання		Навчально-тренувальні групи 3–4 рік навчання	
	1	2	3	4
Кількість годин на рік	172	172	258	258
Кількість занять на рік	86	86	129	129
Кількість годин на тиждень	4	4	6	6
Кількість занять на тиждень	2	2–3	3	3
Тривалість заняття	2	2	2–3	2–3
Варіант побудування тижневого циклу	2–3	3–3	3–4	3–4

Навчально-тематичний план

№	Блок (тема)	НТГ – 1 (1 рік навч)	НТГ – 2 (2 рік навч)	НТГ – 3 (3 рік навч)	НТГ – 4 (4 рік навч)
I	Ввідний (теоретична підготовка)	6	7	8	9
II	Фізична підготовка	100	90	132	100
III	Технічна підготовка	30	34	50	60
IV	Тактична підготовка	24	26	50	68
V	Психологічна підготовка	6	8	10	12
IV	Виховна робота	6	7	8	9
	Всього;	172	172	258	258

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК ОСВОЄННЯ ПРОГРАМИ

Навчально-тренувальна група 1-й рік навчання,
4 години на тиждень / 172 години на рік

Розділ програми	Всього годин	Вересен	Жовтен	Листоп	Грудень	Січень	Лютий	Березен	Квітень	Травен
Теоретична підготовка	6	-	-	-	-	1	1	1	2	1
Фізична підготовка	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	30	3	3	3	3	3	3	5	4	3
Тактична підготовка	24	2	2	2	2	2	4	4	4	4
Психологічна підготовка	6	-	-	-	-	-	1	2	2	1
Виховна робота	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-
РАЗОМ:	172	21	21	16	16	17	20	22	22	17

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Блок. Теоретична підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Техніка безпеки, пожежна безпека, правила поведінки	1	1	1	1
Витоки та історія розвитку бойового хортингу	1	1	1	1
Основи гігієни, спортивний режим, значення фізичної підготовки	1	1	1	1
Правила змагань з бойового хортингу. Термінологія	1	1	1	2
Спортивний інвентар. Захисне екіпірування. Правила експлуатації	1	2	2	2
Основи долікарської медичної допомоги. Спортивний травматизм	1	1	2	2
Всього:	6	7	8	9

2. Блок. Фізична підготовка

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Загальна фізична підготовка				
Вправи для розвитку сили				
вправи з власною вагою	15	6	6	3
вправи з партнером	12	6	6	3
вправи з обтяженням	-	-	6	3
Вправи для розвитку швидкості				
розвиток загальної швидкості	12	10	10	10
розвиток спеціальних швидкісних якостей	10	10	15	10
Вправи для розвитку витривалості	12	10	12	8
Вправи для розвитку гнучкості	15	10	12	8
Вправи для розвитку спритності	10	10	12	8
Спеціальна фізична підготовка				
Вправи з використанням інвентаря бойового хортингу (мішок, груша, настінна подушка, лапи, ракетки, манекени)	5	20	33	35
Вправи з використанням інвентаря (скакалка, набивний м'яч, тенісний м'яч тощо)	9	18	20	12
Всього:	100	90	132	100

3. Блок. Технічна підготовка

Зміст занять з бойового хортингу	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Стійки	1	1	1	1
Пересування	1	1	1	1
Дистанції в бойовому хортингу	1	1	1	1
Удари руками				
Прямий ближньою рукою	1	1	1	1
Прямий дальньою рукою	1	1	1	1
Боковий ближньою рукою	1	1	1	1
Боковий дальньою рукою	1	1	1	1
Знизу ближньою рукою	1	1	1	1
Знизу дальньою рукою	1	1	1	1
Удари ліктем	1	1	1	1
Удари ногами				
Прямий ближньою ногою	1	1	1	1
Прямий дальньою ногою	1	1	1	1
Боковий ближньою ногою	1	1	1	1
Боковий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар ногою вбік	1	1	1	1
Удар ногою зверху	1	1	1	1
Удар ногою назад	1	1	1	1
Круговий ближньою ногою	1	1	1	1
Круговий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар п'ятою з розворотом	1	1	1	1
Удар коліном	1	1	1	1
Кидки (згідно арсеналу техніки бойового хортингу)				
Підсічки	1	1	1	1
Підніжки (передня, задня, бокова)	1	1	1	1
Зачепа	1	1	1	1
Кидки через стегно, спину	1	1	1	1
Підхвати, підсади	1	1	1	1
Перевороти	1	1	1	1
Прийоми партеру				
Утримання	1	1	1	1
Больові прийоми на руку	1	1	1	1
Больові прийоми на ногу	1	1	1	1
Задущливі прийоми	1	1	2	2
Комбінаційні дії				
Захист від ударів руками і ногами	1	1	1	1
Контрприйоми проти кидків	1	1	1	1
Ударно-борцівські комбінації у стійці і партері, в атаці та захисті	1	1	1	1
Всього:	30	34	50	60

4. Блок. Тактична підготовка

Зміст занять	НТГ 1 рік навчан ня	НТГ 2 рік навчан ня	НТГ 3 рік навчан ня	НТГ 4 рік навчан ня
Форми ведення сутички (розвідки, наступ, оборона)	4	4	10	15
Сутичка на дальній дистанції	4	4	5	5
Сутичка на середній дистанції	4	4	5	5
Сутичка на ближній дистанції, у клінчу	4	4	5	5
Тактика пересування і сутичка в стійці	2	2	2	2
Облудні дії, маневри, фінти	4	3	3	9
Тактика сутички у партері	2	3	8	18
Сутичка проти «темповика»	-	-	2	4
Сутичка проти «силовика»	-	-	2	4
Сутичка проти «ігровика»	-	-	2	5
Сутичка проти «універсала»	-	-	2	5
Сутичка проти «лівші»	-	2	4	6
Всього:	24	26	50	68

5. Блок. Психологічна підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчан ня	НТГ 2 рік навчан ня	НТГ 3 рік навчан ня	НТГ 4 рік навчан ня
Загальна психологічна підготовка	2	2	2	2
Формування у спортсменів необхідних властивостей особистості, волевих якостей	2	2	2	2
Підготовка спортсменів до тривалих фізичних навантажень	1	2	2	2
Підготовка спортсменів бойового хортингу до продуктивної роботи в екстремальних умовах спортивних змагань				
Аутогенне тренування	1	2	2	2
Вивчення сильних і слабих сторін супротивника	-	-	1	2
Створення психологічної підготовленості до сутички	-	-	1	2
Всього:	6	8	10	12

6. Блок. Виховна робота

Зміст занять	НТГ 1 рік навчан ня	НТГ 2 рік навчан ня	НТГ 3 рік навчан ня	НТГ 4 рік навчан ня
Державна символіка, прапор і Гімн України	1	1	1	1
Історія клубу, секції. Студенти закладу освіти, які загинули, виконуючи воїнський обов'язок	1	1	1	1
Розповіді з життя видатних спортсменів бойового хортингу	1	1	1	1
Бесіди на тему «Шкідливі звички»	1	1	1	1
Участь у заходах, що пропагують здоровий спосіб життя	1	1	1	1
Участь в обладнанні спортзалу, прибиранні території	1	1	1	1
Колективна робота, створення збірної команди, традиції, шефство	-	1	3	3
Участь у загальнозначущих заходах	-	-	2	3
Індивідуальна робота	За необхідністю			
Всього:	6	7	8	9

ЖУРНАЛ ОБЛІКУ РОБОТИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ГРУПИ 2 РОКУ НАВЧАННЯ

[illegible]

**ПЛАН
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ТИЖДЕНЬ**

ДЕНЬ ТИЖНЯ	ЗАНЯТТЯ	ПЕРЕВАЖНА СПРЯМОВАНІСТЬ	ТРИВАЛЬСТЬ, хв	НАВАНТАЖЕННЯ
Понеділок	1-ше	Розвиток швидкості	110–120	Середнє
Вівторок	-	Активний відпочинок	-	-
Середа	2-ге	Навчання та вдосконалення техніки ударів руками і ногами	110–120	Велике
Четвер	-	-	-	-
П'ятниця	3-тє	Теоретичне заняття, загальна і спеціальна фізична підготовка	110–120	Мале
Субота	-	Активний відпочинок	-	-
Неділя	-	Активний відпочинок	-	-

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Президент ГС «НФБХУ»

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН
спортивно-масових заходів Громадської спілки
«Національна федерація бойового хортингу України» на 2021 рік

Дата проведення	Назва заходу	Місто проведення	Відповідальні особи
СІЧЕНЬ			
	Заходів не призначено		
ЛЮТИЙ			
15-16.02.2021	Всеукраїнські змагання серед дітей, молодших юнаків, юнаків, старших юнаків, кадетів, юніорів та дорослих у розділі «рукопашна сутичка», присвячені до Дня закінчення війни в Афганістані	м. Ужгород	Куцкір М.С.
БЕРЕЗЕНЬ			
	Заходів не призначено		
КВІТЕНЬ			
4-5.04.2021	Чемпіонат України серед дітей, молодших юнаків, юнаків, старших юнаків, кадетів, юніорів та дорослих у розділах «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «самозахист», «форма»	м. Бровари	Шевчук В.С. Гречаний О.М.
ТРАВЕНЬ			
16-17.05.2021	Міжнародний турнір «TRUSKAVETS OPEN» серед дітей, молодших юнаків, юнаків, старших юнаків, кадетів, юніорів та дорослих у розділах «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «самозахист», «форма»	м. Трускавець	Плеханов В.В. Семигал О.М., Карасевич С.А.
ЧЕРВЕНЬ			
	Заходів не призначено		
ЛИПЕНЬ			
15-20.07.2021	Перший міжнародний фестиваль бойового хортингу на острові «Хортиця»	м. Запоріжжя, о. Хортиця	Свиридов А.П., Пеньков Ю.М.

СЕРПЕНЬ			
8-9.08.2021	Всеукраїнські змагання серед дітей, молодших юнаків, юнаків, старших юнаків, кадетів, юніорів та дорослих у розділах «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», присвячені пам'яті Віталія Колонтая	м. Одеса	Рибалко В.Б. Левченко Е.В.
ВЕРЕСЕНЬ			
	Заходів не призначено		
ЖОВТЕНЬ			
10.10.2021	Всеукраїнські змагання серед дітей, молодших юнаків, юнаків, старших юнаків, кадетів, юніорів та дорослих у розділах «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «самозахист», «форма»	м. Київ	Кіблицький Р.В.
ЛИСТОПАД			
7-8.11.2021	Чемпіонат світу серед дітей, молодших юнаків, юнаків, старших юнаків, кадетів, юніорів та дорослих у розділах «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «самозахист», «форма»	м. Даугавпілс, Латвія	Плеханов В.В., Кабаков Д.О., Семигал О.М., Карасевич С.А.
ГРУДЕНЬ			
5-6.12.2021	Кубок України серед чоловіків та жінок та Всеукраїнські змагання до Дня Збройних Сил України серед дітей, молодших юнаків, юнаків, старших юнаків, кадетів, юніорів у розділах «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «самозахист», «форма»	м. Луцьк	П'ятіков С.В.

КОШТОРИС СПОРТИВНОГО ЗМАГАННЯ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Кошторис змагань може бути складений у довільній формі, проте обов'язковим є перелік запланованих та фактичних статей витрат коштів, характер та розміри задіяних матеріальних ресурсів (як правило в грошовому еквіваленті) та безпосередньо витрачені фінансові ресурси. Розміри та характер витрат не повинні перевищувати передбачені категорії та ліміти залежно від масштабу та характеру змагань. Перевищення витрат може бути компенсовано лише за рахунок власних коштів спортивних організацій чи залучення сторонніх (спонсорських чи меценатських) коштів. Попередній кошторис складається з метою фінансового планування змагань. Остаточний кошторис надається в бухгалтерію головної організації як документ фінансової звітності.

Кошторис витрат на проведення змагань

№ п/п	СТАТТЯ ВИТРАТ	ЦІНА	КІЛЬКІСТЬ	СУМА
1	Кубок	500,00 грн	1	500,00 грн
2	Кубок	300,00 грн	1	300,00 грн
3	Кубок	250,00 грн	1	250,00 грн
4	Медалі	50,00 грн	50	2500,00 грн
5	Дипломи	10,00 грн	10	500,00 грн
6	Суддівство	100,00 грн	8	800,00 грн
ЗАГАЛЬНА СУМА				4850,00 грн

«Затверджую»

Керівник від бази практики

_____ С. А. Карасевич

Оцінка _____

Дата _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

занять з бойового хортингу № 1 на 10 квітня 2021 р.
для навчально-тренувальної групи 2-го року навчання
ГС «Національна федерація бойового хортингу України»

Дата: 10.04.2021 р.

Місце проведення: спортивний зал.

Спортивний інвентар: похила гімнастична лава, гімнастичні мати, м'ячі, кеглі, обручі.

Час уроку: 45 хвилин.

Тема уроку: Страховки: перекиди вперед і назад, способи безпечного падіння назад.

Мета уроку: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному і розумовому розвитку, всебічній фізичній підготовленості учнів.

Завдання уроку:

- освітні:

- 1) вдосконалення техніки виконання перекидів вперед і назад;

- 2) навчання дітей прийомів безпечного падіння на спину, вміння застосовувати здобуту навичку у повсякденному житті;

- виховні – виховання сміливості, рішучості, наполегливості в подоланні труднощів;

- оздоровчі – розвиток спритності та координаційних здібностей.

Тип уроку: комбінований (комплексний).

Способи проведення: фронтальний, індивідуальний, потоковий, ігровий.

Інвентар: хортингістський хорт або борцівський килим.

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<u>Ввідна частина</u> 1. Шикування, доповідь чергового, перевірка готовності до уроку.	1 хв 1 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку, перевірка наявності учнів
II	2. Короткий інструктаж з техніки безпеки, доведення теми та плану заняття. <u>Підготовча частина</u> 3. ЗРВ у ходьбі і бігу: ▪ ходьба на носках, на п'ятах;	3 хв 3 хв	Стежити за поставою під час виконання бігових вправ

	▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; 4. ЗРВ на місці: ▪ нахили і повороти голови; ▪ ривки і махи руками; ▪ нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ обертання тулуба; ▪ піднімання ніг і махи ногами. 5. Спеціальні вправи на хорті:		Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою Для виконання вправ клас, за командою: «Наліво по три – МАРШ!» Вибудовується в розімкнутому строю, на дистанцію й інтервал між учнями 4-5 кроків, у напівоберті до вчителя. Для цього подається команда: «У напівоберт на лі – ВО! (пра - ВО!)»
	▪ вправи на гнучкість і розтяжку; ▪ передній і задній міст	4 хв	
III	<u>Основна частина</u> 6. Акробатичні елементи: ▪ перекид вперед; ▪ перекид назад; ▪ «колесо»; ▪ гімнастичний міст; ▪ стійка на лопатках (дівчата); ▪ стійка на голові і руках (хлопці). 7. Вивчення падіння назад: ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ відпрацювання (тренування)	25 хв 10 хв 15 хв	Вправи виконуються в колону по два, дистанція 2 перекиди, стежити за виконанням угруповання Падіння назад з присіду виконується кожним учнем індивідуально. Для відпрацювання падіння назад через партнера клас розбивається на дві групи: хлопчиків і дівчаток. Вправа виконується поточковим способом (у два потоки). Стежити за положенням голови і рук при перекаці на спину і дотриманням угруповання
III	<u>Завершальна частина</u> 8. Гра «Двобій півнів»	10 хв 5 хв	Клас ділиться на дві команди, які шикуються за ростом один напроти одного. З кожної команди

	9. Вправа на відновлення дихання, підбиття підсумків гри 10. Підбиття підсумків заняття, виставлення оцінок, домашнє завдання	3 хв 2 хв	виходить по одному учаснику за порядком, починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Гра триває доти, поки всі гравці не пройдуть випробування Шикування в одну шеренгу
--	---	-------------------------	---

План-конспект заняття
склала здобувач вищої освіти,
студент-практикант

_____ **Єрьоменко В. Е.**

«Затверджую»

Керівник від бази практики

_____ С. А. Карасевич

Оцінка _____

Дата _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

занять з бойового хортингу № 2 на 12 квітня 2021 р.
для навчально-тренувальної групи 2-го року навчання
ГС «Національна федерація бойового хортингу України»

Дата: 12.04.2021 р.

Місце проведення: спортивний зал.

Спортивний інвентар: м'ячі волейбольні, набивні м'ячі

Час уроку: 45 хвилин.

Тема уроку: "Вивчення техніки гри "Волейбол"

Мета уроку:

1. Освітня:

- удосконалювати техніку виконання передач двома руками зверху та знизу.
- використовувати набуті технічні і тактичні вміння під час гри в волейбол.
- сприяти розвитку сили, гнучкості, координації рухів, спритності.

2. Оздоровча:

- сприяти розвитку морально-вольових якостей, сміливості, сили волі.
- взаємодопомоги, товарищескості, колективних дій.

3. Виховна:

сприяти вихованню активності, уважності, дисциплінованості, інтересу до занять фізичними вправами.

Завдання уроку:

- закріпити передачі м'яча двома руками зверху.
- навчати вибору місця під час прийому м'яча.

Частина уроку	№	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 15 хв.	1	Організований перехід до місця заняття.	30 с	Перехід в колоні по одному
	2	Шикування. Привітання. Повідомлення завдань уроку.	1.5–2хв	Звернути увагу на форму та взуття. Нагадати правила техніки безпеки.

3	Стройові вправи. Повороти на місці.	30 с	Чіткість виконання
4	<i>Стройові вправи на місці:</i> повороти праворуч, ліворуч, кругом	30–40с.	Організувати діяльність учнів.
5	<i>Ходьба:</i> звичайна в обхід по спортзалу.	30–40с.	Дотримання дистанції
6	<i>Біг:</i> - звичайний; - приставним кроком лівим боком; - приставним кроком правим боком; - із закиданням гомілок; - із високим підніманням колін; - звичайний;	1.5–2хв	Дистанція два кроки
7	<i>ЗРВ в русі:</i> В.П. руки перед грудьми, 1-2 відведення зігнутих рук назад 3-4 – прямих; В.П. руки в сторони, 1-4 великі кола руками вперед 5-8 – назад; В.П. руки в сторони, кисть в кулак 1-4 кругові рухи передпліччями вперед 5-8 – назад; В.П. руки перед собою в замок 1-2 колові рухи кистями вперед 3-4 – назад; В.П. руки вперед, нахили на кожний рахунок; В.П. руки перед собою в замок, ходьба з випадами на кожний крок з поворотом в протилежний бік; Вправи на відновлення дихання.	3–4хв. 5–8 р. 5–8 р. 5–8 р. 5–8 р. 5–8 р.	Слідкувати за виконанням вправ з максимальною амплітудою.

		Рухлива гра «Мисливці та качки»	5–8 хв.	На ігровому майданчику чертиться коло діаметром 5- 8 м. (залежно від віку гравців і їх числа). Всі гравці діляться на дві команди: «качки» і «мисливці». «Качки» розташовуються всередині кола, а «мисливці» за колом. «Мисливці» отримують м'яч. По сигналу або по команді вчителя «мисливці» починають м'ячем вибивати «качок». «Качки», в яких потрапив м'яч, вибувають за межі кола. Гра продовжується до тих пір, поки не будуть вибиті всі «качки» з кола. Під час кидка м'яча «мисливцям» не можна переступати лінію кола. Коли будуть вибиті всі «качки», команди міняються місцями. Перемагає та
--	--	--	----------------	--

				команда яка швидше виб'є всіх «качок» з кола.
Основна частина 25 хв.	1	Розподілення по місцях занять.	2 хв	
	2	<i>I база.</i> Передача двома руками зверху (з обов'язковою фіксацією набивного м'яча.)	15 разів.	Метод колового тренування. Біля стіни. Слідкувати за правильним положенням пальців рук.
	3	<i>II база.</i> Передача м'яча двома руками зверху	15 разів.	Метод колового тренування. Біля стіни. Слідкувати за правильним положенням пальців рук.
	4	<i>III база.</i> Прийом м'яча двома руками знизу. Учні розташовуються біля стіни приймаючи низьку стійку самотійно кидаючи м'яч в стіну намагаються виконати серію прийомів без втрати м'яча.	20 разів.	Метод колового тренування. Біля стіни. Слідкувати за правильним положенням пальців рук.
	5	<i>IV база.</i> Прийом м'яча двома руками знизу. Учні розподіляються парами один навпроти одного. По черзі виконують прийом м'яча двома руками знизу після накидання партнером.	15 разів.	Метод колового тренування. Біля стіни. Слідкувати за правильним положенням пальців рук.
	6	Навчальна двостороння гра в волейбол.	4–5 хв.	Якщо команда заробляє очко використавши правильно всі свої три дотики до м'яча зараховується два очка.

Заклуч- на частина 3 хв.	1	Ходьба, вправи на відновлення дихання.	1 хв	В обхід по залу, повільний темп.
	2	Підведення підсумків уроку.	1 хв 30 с	Учні аналізують та оцінюють свої уміння застосовувати вивчені елементи у навчальній грі. Виставлення оцінок за роботу на уроці.
	3	Організований вихід зі спортивного залу.	30 с	

**План-конспект заняття
склала здобувач вищої освіти,
студент-практикант**

_____ **Єрьоменко В. Е.**

«Затверджую»

Керівник від бази практики

_____ С. А. Карасевич

Оцінка _____

Дата _____

ПЛАН-КОНСПЕКТ

занять з бойового хортингу № 3 на 14 квітня 2021 р.
для навчально-тренувальної групи 2-го року навчання
ГС «Національна федерація бойового хортингу України»

Дата: 14.04.2021 р.

Місце проведення: спортивний зал Київської інженерної гімназії.

Завдання уроку:

1. Вивчення прийому хортингу в стійці – кидок через стегно; прийомів у партері – утримання збоку, больовий прийом – вузол руки та важіль руки від утримання збоку.
2. Розвиток сили та координації.
3. Виховання дисциплінованості, самостійності, інтересу до занять хортингом.

Тип уроку: навчально-тренувальний.

Метод проведення: фронтальний, груповий, ігровий.

Місце проведення: зал хортингу.

Інвентар: хорт.

Час проведення: 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	Підготовча частина 1. Шикування, повідомлення завдань. 2. ОРУ в ходьбі та бігу: ▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; ▪ біг з хресним кроком; ▪ в ходьбі: нахили і	1 хв 4 хв 5 хв 5 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку. Стежити за поставою під час виконання бігових вправ. Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною

	повороти голови; ▪ в ходьбі: ривки руками; ▪ в ходьбі: нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ ходьба в повному присяді. 3. ОРУ на хорті: ▪ з положення сидючи: нахили вперед, назад, в сторони; ▪ з положення лежачи на спині: нахили в сторони; ▪ з положення стоячи на колінах сід на сідниці; ▪ передній і задній міст. 4. Акробатичні елементи: ▪ перекид вперед; ▪ перекид назад; ▪ перекид назад з виходом у стійку; ▪ перекид вперед у висоту з розбігу; ▪ переворот боком; ▪ поєднання вправи переворот боком і перекид вперед у довжину з місця; ▪ гра "квац перевертами"	2 хв	поставою. Вправа виконується до торкання грудьми хорта. Вправи виконуються ногами в центр хорта. Вправи виконуються в колону по 2, дистанція 3-4 метри, стежити за своєчасним виконанням угруповання
II	Основна частина 1. Кидок через стегно зі стійки: ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ вивчення частинами; ▪ повторення раніше вивчених кидків. 2. Утримання збоку в положенні лежачи:	25 хв 8 хв 4 хв 6 хв 7 хв	Учні розбиваються парами. Стежити за повним розгортанням тулуба і підбивати верхньою частиною стегон назад, вгору. Положення ніг – одна нога витягнута вздовж

	▪ розповідь, показ, опробування. 3. Больові прийоми – вузол і важіль руки від утримання збоку: ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ вивчення частинами. 4. Вправи для розвитку сили: ▪ віджимання в упорі лежачи; ▪ з положення лежачи на спині піднімання тулуба; ▪ з положення лежачи на спині з упором на ліктях "кут".	2п*15 р 2п*10 р 30 с	тулуба, друга стоїть на ступні. Стежити, щоб під час виконання прийому сигнал про те, що больові дії досягли мети, подавався своєчасно
III	Завершальна частина ▪ вправа на розслаблення; ▪ підбиття підсумків заняття; ▪ домашнє завдання	3 хв	Лежачи на спині розслабитися. Шиккування в одну шеренгу. Віджимання в упорі лежачи

План-конспект заняття
склала здобувач вищої освіти
студент-практикант

Єрьоменко В. Е.

«Затверджую»

Керівник від бази практики

_____ С. А. Карасевич

Оцінка _____

Дата _____

**ПРОТОКОЛ ПУЛЬСОМЕТРІЇ ТА АНАЛІЗ НАВАНТАЖЕННЯ
учнів спортивної секції з бойового хортингу Громадської спілки
«Національна федерації бойового хортингу України»**

який проводиться 24.04.2021 р.

здобувачем вищої освіти, студентом-практикантом **Єрмоєнко В. Е.**

Тренер-викладач: **Карасевич Сергій Анатолійович.**

Учениця: **Демиденко Сергій Валерійович (13 років).**

Завдання заняття: Удосконалення прийому м'яча знизу, передачі м'яча зверху двома руками; верхньої і нижньої прямих подач.

Дії, що передували перевірці пульсу	Час підрахунку ЧСС від початку заняття	Частота пульсу	
		За 10 сек.	За 1 хв.
Шикування, привітання	0	16	96
Вправи у ходьбі	4	18	108
Вправи у бігу	8	22	132
Загальнозміцнюючі вправи	12	27	162
Легкі вправи	16	30	180
Роз'яснення вправи	20	26	156
Здійснення вправи	24	28	168
Роз'яснення вправи	28	26	156
Здійснення вправи	32	29	174
Гра «волейбол».	36	28	168
Шикування, оцінки	40	20	120

Оцінка обсягу та інтенсивності навантаження на занятті.

За даними пульсометрії інтенсивність навантаження на тренуванні трохи вище середнього, через це ми бачимо, що заняття побудовано вдало. Учні отримали достатнє навантаження. В кінці заняття пульс майже відновився, що свідчить про правильне складання план-конспекта.

Висновки та рекомендації:

Судячи з проведеного уроку, в основному завдання виконані, крім верхньої прямої подачі. Послідовність застосування вправ, на мою думку, не дуже об'єктивні. Підготовленість учнів до заняття нормальна.

**Склала здобувач вищої освіти,
студент-практикант _____**

Єрмоєнко В. Е.

«Затверджую»

Керівник від бази практики

_____ **С. А. Карасевич**

Оцінка _____

Дата _____

ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРАЖУ
тестування функціональної
підготовленості учнів спортивної секції Громадської спілки
«Національна федерації бойового хортингу України»

Дата: 26 квітня .2021 року.

Спортивна секція: учні 12-13 років.

Місце проведення: Київська інженерна гімназія, спортивний зал.

Особливості організації тестування функціональної підготовленості
учнів спортивної секції з бойового хортингу

Для дослідження функціональної підготовленості школярів існують функціональні проби Штанге, Генчі тощо.

При тестуванні функціональної підготовленості потрібно враховувати вікові особливості школярів. Так, в підлітковому і юнацькому віці ще недостатньо сформована особистісна цінність здоров'я. Далеко не всі школярі усвідомлюють здоров'я як обов'язкову умову досягнення життєвого успіху, самореалізації, а також можуть прогнозувати вплив на здоров'я наслідків своєї поведінки. У школярів 5 класу (учні спортивної секції 12-13 років) дітям рекомендовані будь-які фізичні вправи. Виняток треба зробити лише для видів з тривалим статичним утриманням вантажів (що негативно позначається на опорно-руховому апараті і зростанні тіла дитини в довжину) і видів з тривалим напруженням (через підвищення внутрішньогрудного і внутрішньочеревного тиску це несприятливо позначається на серцево-судинній системі школяра). Діти цього віку не люблять виконувати тривалі монотонні вправи, тому найкращим засобом фізичного виховання для них є ігри. Саме гра є чудовим засобом фізичного, естетичного, трудового, морального виховання, також вона стимулює пізнавальну активність дитини. Надавши будь-якому виду дитячої активності ігрової форми, можна підтримати і підвищити працездатність, інтерес, нахили і сприйнятливність дитини.

Середній шкільний вік (5 клас) – період максимальних темпів зростання організму та окремих його частин, збільшення функціональних резервів. Відбувається гормональна перебудова, пов'язана зі статевим дозріванням. При підвищенні ролі другої сигнальної системи знижується навіюваність, а неврівноваженість та емоційність зростають. Триває процес окостеніння скелета, причому відбувається воно нерівномірно в різних його частинах. Хребет, як і раніше, рухомий і піддатливий. Сила м'язів збільшується меншою мірою, ніж маса тіла, що за несприятливих умов може

спричинити порушення постави чи деформацію хребта. В той же час надмірні м'язові навантаження здатні прискорити процес окостеніння й уповільнити ріст трубчастих кісток у довжину. При дії дуже сильних або одноманітних подразників у підлітків розвивається поза межне гальмування, що змушує урізноманітнювати фізичні навантаження в процесі занять.

У підлітковому віці (5 клас) відбуваються зміни у всьому функціонуванні організму через бурхливо поточні процеси статевого дозрівання. У цих умовах роль фізичної культури дуже значна. Активізація функцій статевих залоз із початком статевого дозрівання веде, зокрема, до того, що зростання підлітка часом за кілька місяців може збільшитися на 15–20 см. Це створює цілий ряд проблем з діяльністю різних органів і систем. Перш за все, при зростанні маси серця в цей період збільшення довжини тіла веде до того, що артеріальні судини витягуються і просвіт їх у цей час не змінюється. Ось чому сильні скорочення ставшого потужнішим серця дають і більший викид крові в ці відносно вузькі судини, що досить часто провокує так звану юнацьку гіпертонію. Але якщо підліток веде здоровий спосіб життя і має активний руховий режим, то йому не загрожують несприятливі наслідки такого порушення. І навпаки, якщо в цьому випадку дитину обмежити в регулярних заняттях фізичною культурою, то до 35–40 років ця людина може стати гіпертоніком.

Інтенсивне зростання тіла в довжину обумовлює розтягнення м'язів – розгиначів спини, тому витончені м'язи не в змозі тримати спину рівно, і у підлітків часто виникають порушення постави. Щоб запобігти подібним порушенням необхідно тренувати м'язи спини, їх статичну витривалість, і вести постійний контроль за поставою.

При слабкості м'язів – розгиначів спини і неправильній посадці підлітка за партою виникає ймовірність не тільки порушення постави. Коли відстань від його очей до робочої поверхні (столу, книги тощо) виявляється меншою 30–35 см, поступово виникає атонія тих м'язів і зв'язок очей, від яких залежить кривизна кришталика. Тепер вони не можуть забезпечити відповідне сплюснення останнього при зорі вдалину, і виникає короткозорість – міопія.

Тому дуже важливо в цьому віці вести активний спосіб життя, виконувати різні фізичні вправи, щоб попередити можливість тих несприятливих змін у фізичному стані, психіці і здоров'ї підлітка в цілому. Значимість занять фізичною культурою зростає багаторазово, якщо вони супроводжуються усвідомленим ставленням до них підлітка. Він повинен їх не просто виконувати – повинен думати, добре собі уявляти механізми дій цих вправ на організм. Тільки такий підхід може забезпечити підлітку стійке зацікавлене ставлення до фізичної культури, яке він пронесе через усе подальше життя.

Статеве дозрівання впливає на стан вегетативних функцій (зміни ритму серцевої діяльності та дихання, рівня артеріального тиску тощо). Завдяки нормальному фізичному розвитку у підлітків збільшуються функціональні резерви киснево-транспортної системи (зростає ударний об'єм серця і хвилинний об'єм крові, киснева ємність крові, хвилинний об'єм дихання, абсолютні показники МСК), зростає економізація функцій у спокої

(зменшення ЧСС і дихальних рухів тощо). Дедалі збільшується різниця між функціональними і фізичними можливостями дівчаток і хлопчиків. Фізична активність підлітка реалізується насамперед в організованих формах – на уроках фізкультури, під час активного відпочинку в школі та за її межами. Значна частина підлітків тренується в спортивних секціях. Для тих, хто не охоплений організованими формами масової фізичної культури, щоденна фіззарядка і щотижневі дво-триразові самостійні тренування є обов'язковими. Тривалість одного заняття 70–90 хв. З метою оцінки процесу фізичного розвитку доцільно орієнтуватися на контрольні показники фізичної підготовленості школярів підліткового віку 5 клас (табл. 1).

Таблиця 1

Контрольні показники фізичної підготовленості учнів спортивної секції бойового хортингу 12-13 років

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатка
1. Біг 2000 м, хв., с	9,20	10,30
2. Ходьба 10 км, год, хв	1,45	2,45
3. Лижний перехід 5 км, хв	28	32
4. Віджимання від підлоги, разів	22	12
5. Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,6
6. Біг 60 м, с	9,6	9,9
7. Біг 100 м, с	15,0	16,2
8. Кидання гранати, м	25	16
9. Велопробіг 30 км, год, хв	1,30	1,40

В учнів спортивної секції може бути вже сформоване ставлення до тієї чи іншої проблеми, нерідко розходиться з оцінками і поглядами педагога. Для учнів велике значення має спілкування з однолітками, тому для них більш значущим є думка товаришів, однокласників, а не вчителів і батьків. Школярі часто з недовірою ставляться до інформації, яку вони отримують від дорослих, вважаючи, що їх погляди застаріли, не відповідають дійсності, перебільшують небезпеку тощо.

З огляду на вікові особливості підлітків та юнаків педагогу при навчанні здоровому способу життя можна рекомендувати наступне:

уникати нав'язування учням готових оцінок і нормативів. Основну увагу слід приділяти створенню умов, що стимулюють активний обмін думками між підлітками, обговорення та аналізу різних позицій;

використовувати форми і методи, що забезпечують самим учням роль ведучих, організаторів роботи. Наприклад, антинаркогенна інформація,

представлена однолітками, буде мати більш дієвий ефект, ніж відомості, отримані від педагога;

основний акцент слід робити на найбільш значущих для школяра факторах. Наприклад, слід показати, що погіршення здоров'я може негативно відбитися на зовнішності підлітка та його спортивних досягненнях у хортингу, привести до обмежень при виборі професії, утрудненням у взаєминах з оточуючими тощо.

При навчанні учнів 5-го класу рекомендується використовувати такі форми роботи, які носять переважно інтерактивний характер і ґрунтуються на самостійній, творчій діяльності самих учнів.

Проектна діяльність забезпечує школярам найбільш високий рівень самостійності, вони виступають в ролі розробників і виконавців проекту. Ця форма роботи дозволяє задовольнити одну з головних потреб цього віку – відчувати себе дорослим, проявити себе в соціально значущій діяльності. В результаті у школярів формуються універсальні корисні навички (вміння ставити завдання і виконувати намічене, раціонально розподіляти свою роботу, вміння співпрацювати з іншими тощо), а також вирішуються спеціальні виховні завдання (наприклад, формування негативного ставлення до наркотизації).

Дискусії сприяють формуванню особистої позиції школяра щодо тієї чи іншої проблеми, яка сприймається значущою, цікавою. Дискусія може бути організована у формі круглого столу, ток-шоу, брейн-рингу тощо. До участі в дискусії можуть залучатися батьки, а також представники різних професій – медики, психологи, юристи тощо. Це зробить дискусію більш цікавою та змістовною. Різновіковий склад учасників допоможе дорослим і школярам почути один одного, зрозуміти позицію іншого.

Ігри. Традиційно прийнято розглядати гру як провідну форму діяльності в дошкільному та молодшому шкільному віці. Тим часом, гра продовжує зберігати своє значення і на наступних вікових етапах. Так, у старших школярів гра проявляє себе як форма реалізації мотивації досягнення і самовизначення. Можна використовувати рольові, ситуаційні ігри, які ефективні для відпрацювання конкретних поведінкових схем.

Лекція – найпопулярніша серед дорослих і сама «нелюбима» серед учнів форма роботи.

Однак під час обговорення ряду тем (наприклад, проблем наркотизму), така форма виявляється необхідною. Як можна збільшити коефіцієнт корисної дії?

При виборі теми виступу слід враховувати інтереси самої аудиторії. Надана інформація повинна бути об'єктивною та достовірною.

Навіть з найкращих спонукань не слід спотворювати дані, намагаючись застерегти своїх слухачів.

Адже такі художні перебільшення здатні викликати недовіру до лектора, сумніви в його компетентності.

Крім класичного варіанту лекції, можуть використовуватися такі форми, як лекція-дискусія і лекція зі зворотним зв'язком.

Лекція – дискусія включає в себе не тільки повідомлення матеріалу, але і його обговорення. При проведенні лекції зі зворотним зв'язком лектор

представляє проблемну інформацію, яка потім обговорюється школярами в малих групах.

Завдання груп – не тільки висловити своє ставлення до почутого, а й представити свій варіант вирішення проблеми.

Таким чином, при навчанні школярів основам здорового способу життя необхідно враховувати психолого-педагогічні особливості формування особистого ставлення до свого здоров'я на різних етапах вікового розвитку дитини.

У школі повинні використовуватися спеціальні модульні освітні програми, спрямовані на формування у дітей і підлітків цінності здоров'я та здорового способу життя.

Відмінними рисами таких програм є:

1. Переважання інтерактивних методів організації виховання. Тобто, роль учнів не обмежується пасивним сприйняттям готової інформації. Школярі виявляються активними учасниками виховного процесу, що стимулює їх самостійність, творчу активність.

2. Практична значимість змісту програми. Оцінки, прийоми і навички повинні бути актуальними для конкретної вікової групи дітей, затребувані в їх повсякденному житті.

3. Модульність структури і змісту, що забезпечує варіативність при виборі варіантів реалізації (навчальна, позанавчальна діяльність тощо), термінів реалізації (вибирає сам педагог в залежності від особливостей дитячої аудиторії).

4. Забезпечення активної участі сім'ї в виховному процесі. Дорослі члени сім'ї повинні усвідомлювати важливість і значимість результатів, на досягнення яких спрямована програма, брати участь в її реалізації.

5. Організувати включення здоров'яформувальних компонентів в усі предмети загальноосвітнього циклу в рамках відведеної кількості годин базисним навчальним планом необхідно враховувати рекомендації, розроблені фахівцями Української федерації хортингу.

Втому часто плутають із втомленістю, вважаючи її легким ступенем стомлення. Однак втома – явище психічне – це переживання, що викликається втомою.

Ступінь втоми і втомленості може не збігатися. Це залежить від того, на якому емоційному тлі – позитивному чи негативному – проходить діяльність. Втомитися можна і від неробства. І навпаки – захоплена роботою людина не відчуває втоми навіть тоді, коли деякі фізіологічні зрушення свідчать про стан втомлення.

Настання стомлення під час занять фізичною культурою можна контролювати за табл. 2.

**Зовнішні ознаки втоми учнів спортивної секції
під час навчально-тренувальних занять з бойового хортингу**

Об'єкти спостереження	Стомлення		
	Незначне	Значне	Дуже значне
Увага	Рідкісні відволікання	Розсіяне, часті відволікання	Послаблене, реакції на нові подразники (нові мовні вказівки) відсутні
Поза	Непостійна, потягування ніг і випрямлення тулуба	Часта зміна поз, повороти голови в різні боки, спирання, підтримку голови руками	Прагнення покласти голову на стіл, витягнутися, відхилившись на спинку стільця
Рух	Точні	Невпевнені, уповільнені	Метушливі руху рук і пальців
Інтерес	Жвавий інтерес, задавання питань	Слабкий інтерес, відсутність питань	Повна відсутність інтересу, апатія

Дослідження функціонального стану організму юних спортсменів

Функціональні проби допомагають визначити резервні можливості організму в зв'язку з очікуваними фізичними навантаженнями, ступінь і характер пристосованості до роботи організму, амплітуди його акомодатії. Сучасними є велоергометричне навантаження, тредміл і степ-тест – сходження на сходинку, дозується висотою її і швидкістю (під заданий ритм метронома). Для оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження необхідно враховувати вихідні дані пульсу і артеріального тиску, ступів і характер їх змін після навантаження і в відновлювальному періоді (тобто час і характер досягнення вихідних величин).

Оцінка вимірювання пульсу і артеріального тиску в спокої. Пульс рідше 60 уд/хв, інакше це називається брадикардією, може оцінюватися порівняно з тренуваних спортсменів брадикардія свідчить про економізацію серцевої діяльності; Однак брадикардія може виникнути при перевтомі, а також при деяких захворюваннях серця.

Пульс більше 90 уд/хв, тобто тахікардія, в стані спокою розглядається негативно. Прискорений пульс може бути наслідком перевантаження (тренувальні навантаження дуже великі) або перенесення будь-якої індикації (ГРЗ, хронічний запальний процес в організмі, захворювання серцево-судинної системи).

Для оцінки частоти пульсу при проведенні функціональної проби використовується метод зіставлення пульсу в спокої і пульсу після навантаження, тобто визначається відсоток частішання пульсу. Нормальною реакцією вважається почастишання пульсу в межах від 60 до 100 % (у середньому). Найбільш раціональна реакція АТ характеризується збільшенням максимального тиску на 15–30 % і зменшенням мінімального тиску на 15–35 % або незмінністю його в порівнянні з вихідними величинами спокою. Реакція на пробу вважається хорошою, коли після навантаження відмічається відновлення пульсу на 3-й хв і АТ на 4–5-й хв, задовільною – на 5-й хв і незадовільною на 7–10-й хв.

Ортостатичні проби полягають у зміні положення тіла у просторі щодо опори. Ці проби являють собою природні форми впливу, які людина відчуває постійно в процесі свого життя. У відповідь на зміни положення тіла організм реагує комплексом пристосованих рішень. Перехід з горизонтального положення тіла у вертикальне викликає почастишання серцебиття і збільшення мінімального артеріального тиску. Це обумовлено зміною гідростатичних умов. при цьому зменшується венозне повернення і, як наслідок – викид крові з серця; величина хвилинного об'єму крові підтримується почастишанням серцевого ритму.

Ортостатична стійкість, різна у різних людей, відіграє особливу роль в спорті. Факторами, що сприяють підтриманню достатнього венозного повернення, є скорочення мускулатури ніг (так званий «м'язовий насос») і «грудинно-черевний насос», пов'язаний зі створенням негативного тиску в грудній порожнині. При проведенні ортостатичної проби підраховують пульс і вимірюють артеріальний тиск, в положеннях лежачи і стоячи: У нормі різниця між частотою пульсу в горизонтальному і вертикальному положеннях перевищує 10–14 уд/хв, а артеріальний тиск (максимальний і мінімальний) коливається в межах 10 мм/рт/ст. Несприятливою реакцією вважають почастишання пульсу після проби на 20 уд/хв і більше, а також значне коливання показників артеріального тиску.

Проби для оцінки фізичної працездатності. Об'єктивним слід вважати визначення фізичної працездатності на підставі кількісної інформації про зміну вегетативної функції, одержуваної безпосередньо в умовах виконання м'язової роботи: зокрема, виконання фізичного навантаження на велоергометрі або сходження на сходинки (Степ-тест Гарвардський або різні його модифікації).

Фізичною працездатністю прийнято називати таку кількість механічної роботи, яку може виконати досліджуваний з максимальною інтенсивністю. З поліпшенням функціонального стану людина здатна при тій же витраті енергії виконати роботу більшої потужності

У 1947 році С'естрандом було виявлено лінійну залежність між частотою серцевих скорочень і потужністю виконуваної роботи, Тому він запропонував визначати фізичну працездатність за тією величиною потужності м'язової роботи, при якій частота серцевих скорочень досягає 170 уд/хв. Ця величина серцевого ритму характеризує початок оптимальної зони функціонування кардіо-респіраторної системи. У 1958 році ця проба була рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) для

використання в наукових і практичних дослідженнях і названа PWC_{170} (PWC – перші букви англійських слів, що позначають фізичну працездатність – *Physical Working Capacity*, тобто «здатність до фізичної роботи»).

Проба PWC_{170} полягає в тому, що випробуваний виконує два види навантаження на велоергометрі із заданою частотою педалювання (60 об/хв) певної потужності – 500–1000 і більш кгм/хв – тривалістю 5 хв. Одночасно йде запис електрокардіограми, за якою розраховується частота серцевих скорочень і вимірюється артеріальний тиск. Після виконання проби за формулою, розробленою В. Л. Карпманом зі співробітниками (1969 р.), визначається величина виконаної роботи в кгм/хв, $PWC_{170} = (N1 + (N2-N1)) / (f2-f1) \cdot 170$, де $N1$ і $N2$ – потужності першого і другого навантаження; $f1$ і $f2$ – частота пульсу в кінці першої та другої м'язової роботи.

В результаті численних досліджень виявлена середня величина PWC_{170} . У чоловіків, які займаються спортом, вона становить (1520 ± 252) кгм/хв, індивідуальне коливання – від 1050 до 2150 кгм/хв; у жінок спортсменок – відповідно (780 ± 127) кгм/хв і 650–1050 кгм/хв.

Одночасно з визначенням фізичної працездатності, важливим критерієм функціонального стану систем дихання і кровообігу є максимальне споживання кисню (МСК). В умовах спокою величина споживання кисню залежить від віку, статі, ваги тощо. У здорових людей кількість МСК становить від 200 до 300 мл/хв. В умовах м'язової роботи споживання кисню зростає в 15–20 разів у залежності від кількості, її тривалості, інтенсивності, економічності і багатьох чинників.

Зміна кисневого режиму організму в умовах м'язової діяльності призводить до перебудови в ньому всіх транспортних ланок. Тому МСК розраховують як інтегральний показник, що відображає діяльність різних фізіологічних функцій, головним чином кровообігу і дихання, їх взаємозв'язок. У даний час встановлено, що у високотренованих спортсменів МСК становить від 4 до 6 л/хв. Абсолютна величина МСК у осіб, які не займаються спортом, не перевищує 2–3,5 л/хв. Відносна величина МСК при перерахунку на 1 кг ваги у тих, хто не займається спортом, становить 40 мл, у спортсменів – 80–90 мл.

Дослідження функції дихання учнів спортивної секції

Система дихання є провідною нарівні з кровообігом, оскільки підтримує оптимальний кисневий режим організму. Особливе значення дослідження функції дихання набувають при заняттях фізичною культурою і спортом. При дослідженні функціонального стану зовнішнього дихання і змін його під впливом тренування визначається життєва ємність легень, максимальна вентиляція легень, стан бронхіальної прохідності; використовуються проби з довільною затримкою дихання на вдиху і на видиху.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ або *VC-vital capacity*) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою спірометра (водяного або сухого). нормальною вважається така фактична ЖЄЛ, яка становить в середньому для

чоловіків 3500–4000 куб. см повітря або мл для жінок – 2500–3000 куб. см. або мл. У спортсменів величина ЖЄЛ коливається в середньому від 4500 до 6500 мл і залежить від спортивної спеціалізації.

При визначенні ЖЄЛ необхідно враховувати стать, вагу і зріст. Тому прийнято крім так званої фактичної ЖЄЛ визначати належну її величину – відповідно до індивідуальних перерахованих вище показників. Існує багато різних формул. Найбільш часто користуються рівнянням Людвіга: у чоловіків належна ЖЄЛ = $(40 \times \text{зростання в см}) + (30 \times \text{вага в кг}) \cdot 4400$; у жінок – належна ЖЄЛ = $(40 \times \text{зростання в см}) + (10 \times \text{вага в кг}) \cdot 3800$.

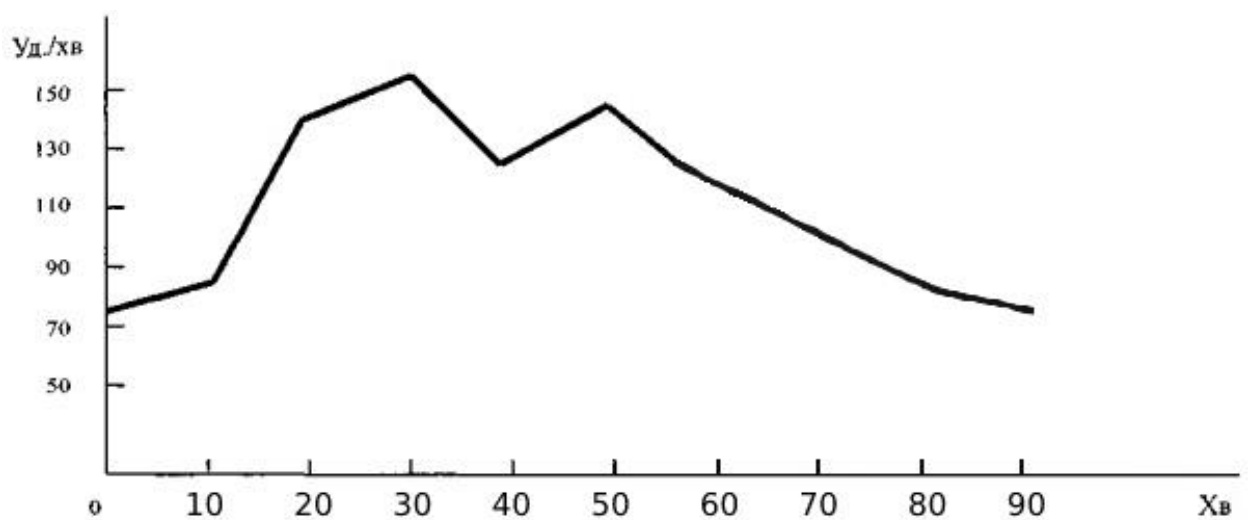
При порівнянні обчисленої належної ЖЄЛ до обумовленої при дослідженні фактичної ЖЄЛ враховується розкид нормальних значень: $\pm 25\%$.

Проби з довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) і на видиху (Генчі) характеризують функцію не тільки дихання, але і кровообігу. Середня тривалість затримки дихання у дорослих здорових людей в стані спокою після звичайного вдиху становить 54,5 с, а після звичайного видиху 40 с.

Склала здобувач вищої освіти
студент-практикант

_____ **Єрмоменко В. Е.**

ГРАФІК-АНАЛІЗ
ПУЛЬСОВИХ ДАНИХ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ
ЗАНЯТТІ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ «ГРОМАДСЬКОЇ СПІЛКИ
«НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ»
(графічне зображення)



Графік виміру пульсу (пульсова крива)

**Виконала здобувач вищої освіти,
студент-практикант**

Єрмоменко В. Е.

ЗВІТ
про проходження виробничої практики
здобувача вищої освіти 4 курсу, групи ФКБЗ-17-1
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Єрмоєнко Вероніки Едуардівни
в Громадській спілці «Національна федерація
бойового хортингу України»
з 29.03.2021 до 07.05.2021 року

У процесі проходження виробничої практики на базі Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України» виконувалась організаційна, навчально-спортивна і методична робота, виховна і науково-дослідна робота, адміністративно-господарська і фінансова діяльність, а також проведення змагань.

Загальна кількість годин, які були витрачені на дану діяльність склала – 90, з них на виконання навчально-тренувального навантаження – проведення занять – 20 годин.

Дата реєстрації Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»: 30.01.2020 р. Реєстраційний номер запису в Єдиному реєстрі: 1506518. Код ЄДРПОУ – 43479233.

Найменування іноземною мовою: "NATIONAL COMBAT HORTING FEDERATION OF UKRAINE".

Місцезнаходження: 02081, м. Київ, Дарницький р-н, вул. Дніпровська набережна, б. 19, кв. 64.

Засновники: ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "ДНІПРОПЕТРОВСЬКА ОБЛАСНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ"; ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "КИЇВСЬКА МІСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ"; ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ "ЛЕГАЛ ФОРС" РІ ГРУП".

Федерація поширила свою географію на всі області України і продовжує розвиватися шляхом активного розгалуження робочої інфраструктури організації, відкриття філій та представництв в містах і районах України! Планується активна співпраця Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України» з багатьма державними

установами щодо проведення на території України офіційних спортивних змагань з виду спорту. Для налагодження співпраці з Національною федерацією бойового хортингу України – офіційна електронна адреса: horing.combat@gmail.com.

**Документи, які має Громадська спілка
«Національна федерація бойового хортингу України»**

Для загальної діяльності:

1. Статут федерації, довідку про державну реєстрацію.
2. Виписку з державного реєстру громадських об'єднань.
3. Паспорти спортивних споруд (за наявності власних споруд), наявність договорів на використання інших спортивних споруд за договорами та угодами.
4. Свідоцтво про державну реєстрацію федерації.
5. Копії матеріалів про реєстрацію структурних підрозділів та місцевих федерацій в областях України.
6. Накази та розпорядження з основної діяльності федерації.
7. Штатний розпис.
8. Кошторис або план використання коштів.
9. Накази з особового складу.
10. Особові справи працівників.
11. Посадові інструкції працівників федерації.
12. Книгу обліку трудових книжок працівників.
13. Журнали обліку вхідної та вихідної кореспонденції.
14. Колективний договір між адміністрацією і профспілковим комітетом (у разі наявності).
15. Інструкції з техніки безпеки, журнал обліку нещасних випадків.
16. Журнал реєстрації інструктажів з техніки безпеки та охорони праці.
17. Табелі обліку робочого часу працівників федерації.
18. Протоколи загальних зборів (конференцій) колективу федерації та ради федерації (у разі наявності).

Для організації навчально-тренувальної і спортивної роботи:

1. Річний план роботи, який включає аналіз роботи за минулий рік та розділи організаційної, виховної, навчально-тренувальної, спортивної, методичної, фінансово-господарської роботи, підвищення кваліфікації, роботи із загальноосвітніми навчальними закладами, медичного забезпечення, роботи з батьками, внутрішнього шкільного контролю.
2. Календарний план змагань та навчально-тренувальних зборів.
3. Тарифікаційний список тренерів-викладачів.
4. План комплектування.
5. Особисті картки спортсменів, особисті картки тренерів-викладачів.
6. Заяви вихованців.
7. Списки навчальних груп.
8. Книгу обліку і видачі свідоцтв про закінчення тренувального періоду або отримання кваліфікації з бойового хортингу.
9. Протоколи засідань тренерської ради.
10. Розклад занять.
11. Навчальні програми з виду спорту.
12. Річні статистичні звіти за встановленою формою.
13. Індивідуальні плани підготовки вихованців на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень; навчально-тренувальні плани для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки.
14. Протоколи здачі вимог вихованцями федерації.
15. Книгу обліку виступу на змаганнях (протоколи змагань, виписки з протоколів).
16. Книгу обліку розрядників та присвоєння спортивних звань.
17. Журнали обліку роботи кожної навчальної групи.
18. Журнал реєстрації інструктажів з техніки безпеки під час навчально-тренувальної та змагальної роботи з вихованцями.

Примітка: У разі виробничої необхідності федерація використовує додаткові документи, необхідні для забезпечення діяльності школи на належному рівні, а також створює власні документи для використання в практичній роботі.

Річні статистичні звіти ведуться відповідно до встановленої форми № 5-ФК, № 5-ФК (зведена).

У залах федерації займаються хлопці і дівчата віком від 5 років.

Заняття проводяться у спортивних залах і на майданчиках, які обладнані за сучасними вимогами.

Матеріальна база знаходиться у відмінному стані і доглянута працівниками ГС «НФБХУ».

Впродовж виробничої практики мені була надана необхідна інформаційна і навчально-методична допомога для проведення занять та якісного складання даного звіту.

У результаті виробничої (тренерської) практики, яку я проходила на базі федерації, я у повному обсязі виконала поставлені завдання, змогла застосувати всі отримані в Навчально-науковому інституті спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України знання, вміння і навички на практиці, в роботі з учнями спортивної секції. За весь час проходження даної практики мною були поліпшені навички комунікації, надбаний досвід підготовки і організації заняття, а також досвід роботи з дітьми шкільного віку. Заняття склалися самостійно з урахуванням всіх вимог, порад методиста і керівництва установи. При цьому адміністрація федерації та керівник практики Карасевич Сергій Анатолійович допомагали мені у досягненні мети та здобутті нових знань щодо ефективного проведення навчально-тренувальних занять з учнями спортивної секції.

Цією практикою була поставлена мета, яка була успішно виконана:

Удосконалення професійних умінь організації та проведення занять в області соціально-педагогічної діяльності.

Під час проходження практики виконувалися завдання, такі як:

- розуміти сутність і соціальну значущість своєї професії, виявляти до неї стійкий інтерес.
- організовувати власну діяльність, визначати методи вирішення професійних завдань, оцінювати їх ефективність і якість.
- оцінювати ризики і приймати рішення в нестандартних ситуаціях.
- здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.
- використовувати інформаційно-комунікаційні технології для вдосконалення професійної діяльності.
- працювати в колективі і команді, взаємодіяти з керівництвом, колегами та соціальними партнерами.
- ставити цілі, мотивувати діяльність вихованців, організовувати і контролювати їх роботу з прийняттям на себе відповідальності за якість навчально-тренувального процесу.
- здійснювати професійну діяльність в умовах оновлення її цілей, змісту, зміни технологій.
- здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей, які займаються.
- будувати професійну діяльність з дотриманням правових норм її регулювання.

Також переді мною були поставлені завдання, які були також вирішені:

- випробувати різні види організації занять з дітьми;
- опанувати вимогами до відбору методів педагогічної діагностики особистості, спостереження за дітьми.

Дана практика була необхідна мені, вона показала нюанси в роботі з дітьми, і відпрацювання заняття. Я доповнила свої уявлення про те, як повинен виглядати тренер-викладач, про його роботу з дітьми зокрема. Мені знадобиться досвід, отриманий на практиці. Я вдячна керівництву федерації за допомогу в написанні роботи і організації всіх занять з бойового хортингу.

Таким чином, отримані мною знання під час навчання у Навчально-науковому інституті спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, я змогла вдосконалити і розширити під час проходження виробничої (тренерської) практики, удосконалити методики підготовки і проведення навчально-тренувальних занять, виявити сутність заняття як навчально-виховного процесу, вивчити основні шляхи підвищення інтересу учнів до заняття, намітити основні етапи в підготовці і проведенні заняття, глибше зрозуміти необхідність вивчення та аналізу літературних джерел щодо поліпшення ефективності проведення занять з дітьми у спортивних секціях з бойового хортингу Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».

07 травня 2021 року.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу: Постанова КМУ від 5.11.2008 р № 993. Київ: Парламентське видавництво, 2019. 10 с.
2. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 р № 67. Київ: 2019. 11 с.
3. Про затвердження Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників: Наказ Міністерство молоді та спорту України від 09.02.2018 р № 617. Київ 2019. 11 с.
4. Ареф'єв В. Г. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики [текст] методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання 4-те вид. перероб. і доп. / В. Г. Ареф'єв, Н. Д. Михайлова. – Київ: Центр учбової літератури, 2017. – 120 с.
5. Воловик Н. І. Тренерська практика: методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів. /Н. І. Воловик, В. А. Березовський – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – 42 с.
6. Гаценко В. П. Тренерська практика в вищому навчальному закладі / Гаценко В. П., Слаутіна Н. В.; Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького, Навч.-наук. інт фіз. культури, спорту і здоров'я, Каф. теорії і методики фіз. виховання. – Черкаси : [Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького], 2020. – 44 с.
7. Єрьоменко Е. А. Формування здорового способу життя студентської молоді та дорослих на заняттях хортингом / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 115–123.
8. Єрьоменко Едуард. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Едуард Єрьоменко // Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної

конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.

9. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 608 с. (Гриф Міністерства освіти і науки України «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ДНУ «ІМЗО» МОН України № 2.1/12-Г-10 від 19.01.2017 р.).

10. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2018 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бежа, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2019. – Вип. 3. – С. 391–394.

11. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 108 с.

12. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як спортивна ідея українців : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 204 с.

13. Лаврентьєв О. М. Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів [Електронний ресурс] / О. М. Лаврентьєв, В. П. Чаплигін, О. В. Бутко, Т. В. Васьківська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2021. – Вип. 4 (134). – С. 80–84. – Режим доступу : <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/394/383>.

14. Малинський І. Й. Універсальність системи хортингу – науковий підхід до забезпечення реформ у фіскальній політиці / І. Й. Малинський, К. В. Діхтяренко // Молодіжний податковий конгрес : зб. тез доповідей, 20 травня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України,

Проект «Гендерно орієнтоване бюджетування». – Ірпінь, 2020. – С. 114–118.
– (Серія «Податкова та митна справа в Україні», т. 148).

15. Сергієнко Ю. П. Використання нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі засобами тайцзіцюань / Ю. П. Сергієнко, О. М. Лаврентьєв, В. Ю. Гаєвий, О. В. Старовойт, Т. М. Степура // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/». – 2020. – Вип. 8 (128). –С. 174–178.

16. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

17. Сухих І. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді як мета бойового хортингу / І. А. Сухих, Е. А. Єрьоменко, Т. М. Степура // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 1219–1237.

18. Товт В. А. Наскрізна навчальна програма практик студентів факультету фізичного виховання і спорту: методичний посібник / Товт В. А., Мелега К. П., Бондарчук Н. Я., Дуло О. А., Гузак О. Ю., Щерба М. Ю. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2019. – 44 с.

Додаткова:

19. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: Навч.метод. посіб. – Херсон: Айлант, 2020. – 296 с.

20. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. – М.: «Физкультура и спорт», 2019. – 375 с.

21. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 2019. – 70 с.

22. Куценко Г. І., Книга про здоровий спосіб життя / Г. І. Куценко, Ю.В. Новіков, – К., 2019. – 143 с.

23. Огнистий А. В. Зошит для практичних занять з методики фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 24 с.

24. Огнистий А. В. Теоретико-методичні основи фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку (опорні конспекти лекцій). – Тернопіль: ТДПУ, 2019. – 60 с.

25. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. – Тернопіль: Збруч. – 2020 – 248 с.

26. Педагогічна практика з фізичного виховання (методичні рекомендації для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів) за ред. А. В. Огнистого. – Тернопіль: ТДПУ, 2018. – 20 с.

27. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

28. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура» 1–11 класи. – К: «Перун», 2020. – 63 с.

29. Сватсьєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навч. посіб. для студ. фак. фізичн. вихован. вищ. навч. закл. / А.В.Сватсьєв, М.В.Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2020. – 195 с.