Додаток А

Словник іноземних термінів, які використовуються в фізичному вихованні студентів та тренувальному процесі в хортингу

1. ***Джеб*** – прямий удар ближньою до противника рукою;
2. П***анч*** – прямий удар дальньою від противника рукою;
2. ***Хук*** – боковий удар рукою;
3. ***Бэкфист*** – удар тильною стороною кулака з розворотом;
4. ***Аперкот*** – удар рукою знизу;
5. ***Фронт-кік*** – прямий удар ногою;
6. ***Сайд-кік*** – бічний удар ногою;
7. ***Раундхауз-кік*** – круговий удар ногою;
8. ***Хук-кік*** – зворотний круговий удар ногою;
9. ***Бек-кік*** – задній прямий удар ногою;
10. ***Екс-кік*** – рубаючий удар ногою з гори в низ;
11. ***Фут-свингс*** – підсікання;
12. ***Джампінг-кік*** – удар ногою в стрибку;
13. ***Лоу-кік*** – низький круговий удар ногою.
14. ***Сайд-степ*** – крок вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед з розворотом тулуба.

Додаток Б

Обладнання і спортивний інвентар, необхідний для організації системи фізичного виховання студентів засобами хортингу

Таблиця Б.1

№ п/п	Найменування	Одиниця виміру	Кількість виробів
Обладнання, спортивний інвентар			
1	Груша боксерська набивна	штук	3
2	Груша боксерська пневматична	штук	3
3	Мішок боксерський	штук	5
4	Майданчик з м’яким покриттям – хорт 6х6 (8х8 м)	комплект	1
Додаткове і допоміжне обладнання і спортивний інвентар			
5	Гантелі різної ваги (від 1,5 до 8 кг)	комплект	4
6	Боксерські лапи	пара	3
7	М’ячі набивні (медицинбол) від 1 до 5 кг	комплект	3
8	Мат гімнастичний	штук	4
9	М’яч баскетбольний	штук	2
10	М’яч тенісні	штук	2
11	М’яч футбольний	штук	2
12	Насос універсальний (для накачування спортивних м’ячів)	штук	1
13	Платформа для підвіски боксерських груш	штук	3
14	Лава гімнастична	штук	5
15	Скакалка гімнастична	штук	15
16	Стінка гімнастична	штук	6
17	Штанга тренувальна	комплект	2
18	Ваги до 150 кг	штук	1
19	Гонг боксерський	штук	1
20	Секундомір	штук	2
21	Інформаційний стенд	штук	1
22	Табло інформаційне світлове електронне	комплект	1
23	Годинник стрілочний інформаційний	штук	1
24	Стелаж для зберігання гантелей	штук	1
25	Урна	штук	2
26	Дзеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27	Гирі 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2
28	Обважнювачі 1.5 кг, 2,5 кг, 5 кг	штук	20
29	Обважнювальний жилет 10 кг	штук	10

Додаток В

Вплив фізичних якостей на спортивний результат в хортингу

Таблиця В.1

Фізичні якості	Рівень впливу
Швидкісні якості	3
Сила	3
Координація	3
Витривалість	3
Прудкість	2
Гнучкість	1

Умовні позначення:

3 – значний вплив;

2 – середній вплив;

1 – незначний вплив.

Додаток К

Контрольні нормативи

Таблиця К.1

Контрольна вправа		Групи									
		Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
		1	2	1	2	3	4	1	2	3	Увесь термін
Біг (с) 30 м	Д	6.9	6.7	6.5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	5.0
	Ю	6.5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.5
Біг (с) 60 м	Д	12.0	11.7	11.5	11.0	10.6	10.2	9.8	9.4	9.2	9.1
	Ю	11.5	11.1	10.8	10.4	10.0	9.4	9.2	8.8	8.4	8.2
Біг (хв., с) 400 м	Д	3.00	2.50	2.30	2.20	2.10	1.50	1.45	1.40	1.35	1.30
	Ю	2.50	2.20	1.50	1.40	1.30	1.22	1.20	1.18	1.16	1.10
Біг (хв, с) 1000 м	Д	–	БУЧ	БУЧ	БУЧ	5.50	5.20	5.00	4.40	4.25	4.10
	Ю	–	БУЧ	5.20	5.10	5.00	4.30	4.00	3.45	3.30	3.25
Стрибок в довжину з місця (см)	Д	90	100	115	125	135	145	150	155	160	175
	Ю	100	120	145	150	160	170	180	190	200	215
Підтягування на жердині (разів)	Ю	4	7	15	20	22	24	26	28	30	35
Підтягування на низькій жердині з вису лежачі (разів)	Д	6	10	20	24	28	30	32	34	37	40
Стрибки зі скакалкою (разів)	Д	40	80	120	200	230	250	260	270	280	290
	Ю	40	80	140	220	250	300	320	325	330	335
Згинання рук в упорі лежачі	Д	2	5	7	8	9	12	14	16	18	25
	Ю	10	13	15	18	25	32	35	45	50	60
Човниковий біг 3х10м (с)	Д	10.5	10.3	10.0	9.5	9.2	8.8	8.4	8.0	7.5	7.3
	Ю	10.1	9.8	9.5	9.2	8.8	8.4	8.0	7.0	6.8	6.5
Нанесення ударів за 15 (с)	Л	15	25	45	60	70	72	73	74	75	77
	П	20	30	50	65	72	74	75	76	77	80
Рівень техніко-тактичної підготовленості (бали)	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20	20
Рівень теор. підготовленості (бали)	10	10	15	15	15	15	15	20	20	20	20

Прим.: БУЧ – без урахування часу; Д – дівчата; Ю –юнаки; Л – ліва рука; П – права рука.

Додаток Л

Багатоцикловий план підготовки студентів-хортингістів високого кваліфікаційного рівня до головного змагання року

Таблиця Л.1

<table>
<tr><td rowspan="3">1-й макроцикл
Підготовка до участі в Кубку області</td><td rowspan="3">I</td><td colspan="3">1</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2</td><td colspan="2">БМ</td></tr>
<tr><td colspan="2">СПМ</td></tr>
<tr><td rowspan="3">II</td><td rowspan="2">3</td><td rowspan="2">ПМ</td><td>УД</td></tr>
<tr><td>Вм</td></tr>
<tr><td colspan="3">С</td></tr>
<tr><td rowspan="3">2-й макроцикл
Підготовка до участі в Кубку України</td><td>I</td><td>2</td><td colspan="2">СПМ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">II</td><td rowspan="2">3</td><td rowspan="2">ПМ</td><td>УД</td></tr>
<tr><td>Вм</td></tr>
<tr><td colspan="3">С</td></tr>
<tr><td rowspan="3">3-й макроцикл
Підготовка до участі в чемпіонату України</td><td rowspan="2">I</td><td rowspan="2">2</td><td colspan="2">БМ</td></tr>
<tr><td colspan="2">СПМ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">II</td><td rowspan="2">3</td><td rowspan="2">ПМ</td><td>УД</td></tr>
<tr><td>Вм</td></tr>
<tr><td colspan="3">С</td></tr>
<tr><td rowspan="5">4-й макроцикл
Підготовка до участі в чемпіонаті світу</td><td rowspan="2">I</td><td rowspan="2">2</td><td colspan="2">БМ</td></tr>
<tr><td colspan="2">СПМ</td></tr>
<tr><td rowspan="3">II</td><td rowspan="3">4</td><td rowspan="3">ПМ</td><td>УД</td></tr>
<tr><td>Вм</td></tr>
<tr><td>Пм</td></tr>
<tr><td colspan="3">С</td></tr>
<tr><td rowspan="2">III</td><td colspan="3">АО</td></tr>
<tr><td colspan="3">ВМ</td></tr>
</table>

I – підготовчий період; **II –** змагальний період*; **III –** перехідний період.

1 – загально-підготовчий етап підготовчого періоду; **2** – спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду; **3** – етап безпосередньої підготовки до змагань; **4** – етап безпосередньої підготовки до головного змагання року; **БМ** – базовий мезоцикл; **СПМ** – спеціально-підготовчий мезоцикл; **ПМ** – передзмагальний мезоцикл; **ВМ** – утягуючий мезоцикл; **С** – спортивне змагання; **АО** – активний відпочинок; **Вм** – відновлювальний мікроцикл; **Пм** – підводячий мікроцикл; **УД** – ударний мікроцикл.

* – під змагальним періодом розуміється участь у головному змаганні макроциклу, а також етап безпосередньої підготовки до участі у цьому змаганні.

Додаток М

Таблиця М.1

Спортивна екіпіровка, необхідна студенту для занять хортингом											
№ п/п	Найменування спортивної екіпіровки індивідуального користування	Одиниця виміру	Розрахункова одиниця	Навчальний курс							
				I		II		III		IV–V	
				кількість	термін експлуатації (років)	кількість	термін експлуатації (років)	кількість	термін експлуатації (років)	кількість	термін експлуатації (років)
1	Фути	пара	на одн. студента	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
2	Майка хортингу	штук	на одн. студента	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5
3	Шорти хортингу	штук	на одн. студента	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
4	Шкарпетки утеплені	пара	на одн. студента	–	–	–	–	1	1	1	1
5	Футболка утеплена (толстовка)	штук	на одного студента	–	–	1	1	1	1	1	1
6	Захисний шолом	штук	на одн. студента	1	1	1	1	1	2	1	2
7	Захисний жилет	штук	на одн. студента	1	1	1	1	1	2	1	2
8	Протектор-бандаж	штук	на одн. студента	1	1	1	1	2	1	2	1
9	Рукавички хортингу снарядні	пара	на одного студента	1	1	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Рукавички хортингу бойові	пара	на одного студента	1	1	1	1	1	0,5	1	0,5

Навчальне видання

ЛИТВИНЕНКО Андрій Миколайович

МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ – ХОРТИНГУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Навчальний посібник

Відповідальний випусковий А.П. Грохова
Редактор О.Г. Троценко
Комп'ютерна верстка Л.Ю. Свєтайло
Н.Є. Сіпатова

План 2020 (друге півріччя), поз. 7

Підп. до друку 02.07.20.	Формат 60x84 1/16.	Спосіб друку – ризографія.
Умов.друк.арк. 6,2.	Облік. вид.арк. 5,4.	Тираж 50 прим.
Ціна договірна	Зам № 1-7.	

ХНУРЕ. Україна. 61166, Харків, просп. Науки, 14

Віддруковано в редакційно-видавничому відділі ХНУРЕ
61166, Харків, просп. Науки, 14