

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

ЗБІРНИК НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

*Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 9 від 12.01.2021 р.)*



Київ – 2021 р.

УДК 796.8-027.543(477)(072)
ББК 75.715(4Укр)я7
Є80

Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 9 від 12.01.2021 р., протокол № 8 від 12.01.2021 р.

Автор:

Єрмоменко Едуард Анатолійович – засновник хортингу, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу та Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор десантно-штурмових військ ЗСУ, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород.

Рецензенти:

Бех І. Д. – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Заслужений діяч науки і техніки України;

Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, головний науковий співробітник лабораторії теоретико-методичних основ фізичного виховання школярів та молоді НУФВСУ, академік Української академії наук, Заслужений діяч науки і техніки України;

Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України;

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

Е. А. Єрмоменко

Є80 **Збірник навчальних програм з бойового хортингу** : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 861 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Даний навчально-методичний посібник «Збірник навчальних програм з бойового хортингу» містить навчальні програми з викладання бойового хортингу для студентів у спортивних секціях закладів вищої освіти, учнів закладів загальної середньої освіти, дітей, які відвідують гуртки у закладах позашкільної освіти, і є основоположним програмним документом, що визначає методику викладання виду спорту бойового хортингу для студентів, всебічного виховання студентської молоді України. Програма з бойового хортингу і виховання його засобами в системі вищої освіти України має такі розділи: загальні положення; об'єкти виховання у системі освіти; ідеологічні основи національно-патріотичного виховання; організаційно-педагогічні основи; мета, завдання й головні напрями виховання молоді засобами бойового хортингу; інформаційне забезпечення реалізації програм; механізми реалізації програми; основні етапи та очікувані результати реалізації програми; керівництво всебічним вихованням тощо. Мета посібника також полягає у створенні науково-методологічних засад для системної і цілеспрямованої діяльності закладів освіти, органів державної влади й громадськості щодо виховання студентської молоді – громадян-патріотів Української держави, готових отримати військову та правоохоронну професію з метою захисту України та військової служби в Збройних силах України за сучасних умов.

Посібник адресується керівникам гуртків і секцій з бойового хортингу закладів освіти, вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, тренерам-викладачам закладів загальної середньої, дошкільної, позашкільної, вищої освіти I–IV рівнів акредитації, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напрямку, дитячих та юнацьких творчих об'єднань, а також державним службовцям і громадським діячам, зацікавленим у розвитку бойового хортингу в Україні.

УДК 796.8-027.543(477)(072)
ББК 75.715(4Укр)я7

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрмоменко Е.А., 2021

© Видавець ГС «НФБХУ», 2021

ЗМІСТ

Програма спортивної секції з бойового хортингу для здобувачів вищої освіти	4
Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для спортсменів юнацького, кадетського та юніорського віку	52
Програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей та юнаків ..	128
Навчальна програма спортивно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення	187
Програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності	241
Навчальна програма оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей молодшого шкільного віку	446
Навчальна програма гурткової роботи з бойового хортингу для молодших школярів .	506
Програма позакласних занять з бойового хортингу для дітей молодшого шкільного віку	593
Програма позакласної роботи з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку	680
Програма позакласних навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для учнів старшого шкільного віку	783

ПРОГРАМА З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ ТА ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

ВСТУП

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, комплексний вид бойового мистецтва, змішане єдиноборство, що базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Розробка даної програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів. При розробці даної програми врахований досвід роботи тренерського складу кращих дитячо-юнацьких спортивних шкіл України. Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства фінансів України, Міністерства охорони здоров'я України та типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), школу вищої спортивної майстерності (ШВСМ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР).

У даній навчальній програмі розглядаються теоретико-методичні засади бойового хортингу як засобу фізичного виховання та оздоровлення дітей та молоді, значення систематичних занять бойовим хортингом, складових тренувальної діяльності та здорового способу життя, особливості викладання бойового хортингу у дитячо-юнацьких спортивних школах. Надаються рекомендації щодо впровадження навчально-тренувальних технологій бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України. У

виданні надані рекомендації щодо проведення занять, опис підготовчих, тренувальних, загальнорозвивальних, спеціальних та оздоровчих вправ, ігор, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні поради щодо виховної роботи зі спортсменами на основі спортивних, бойових, культурних та оздоровчих традицій українського народу.

Навчальна програма адресована тренерам-викладачам з бойового хортингу дитячо-юнацьких спортивних шкіл, викладачам фізичного виховання і профільних дисциплін закладів вищої освіти, вчителям фізичної культури та керівникам спортивних секцій і гуртків закладів загальної середньої, професійно-технічної, позашкільної освіти, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного спрямування.

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу та системи підготовки спортсменів у цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування кращих спортсменів бойового хортингу України, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Програма визначає цілі та завдання роботи в навчально-тренувальних групах і містить:

- навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної);

- зміст і принципи спеціальної підготовки спортсменів;

- засоби та форми підготовки;

- розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів бойового хортингу;

- типи тренувальних занять різної спрямованості;

- розподіл програмного матеріалу за місяцями;

контрольні та перевідні нормативні вправи (контрольні нормативи);
засоби психічної підготовки;
систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні;

план теоретичної підготовки;
відомості щодо інструкторської та суддівської практики;
додатки з елементами планування тренувального процесу.

Навчальний матеріал поданий у вигляді системи кваліфікаційних ступенів, затверджених Національною федерацією бойового хортингу України (НФБХУ), пов'язаної з Єдиною спортивною класифікацією України (ЄСКУ), прийнятою Міністерством молоді та спорту України.

Головними завданнями спортивної підготовки у відділеннях спортивних шкіл є:

всебічний гармонійний розвиток учнів, зміцнення їх здоров'я, прищеплення принципів ведення здорового способу життя;

розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, спеціальних швидкісно-силових якостей, гнучкості, витривалості, координації, розуміння тактики ведення сутички);

формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для досягнення високих спортивних результатів;

виховання моральних, вольових та етичних якостей.

Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на виховання спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати у спортсмена навички й уміння максимально ефективно та реально використовувати в сутичках бойового хортингу дозволені правилами змагань прийоми.

Функціональна підготовка (кондиція) забезпечує виведення спортсменів на високий обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

Теоретична підготовка має на меті формування у спортсменів бойового хортингу спеціальних знань, необхідних для їхньої успішної тренувальної та змагальної діяльності. Вона може здійснюватися у ході тренувальних занять, проведення спеціалізованих семінарів з бойового хортингу, а також самостійно.

Технічна підготовка містить у собі напрацювання елементів базової техніки хортингу: стійок, пересувань, що застосовуються в спортивній сутичці бойового хортингу, ударів і блоків руками та ногами, захватів і звільнень, кидків, прийомів боротьби у партері.

Психологічна підготовка включає в себе психічний розвиток, освіту та навчання спортсмена, формування мотивації та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень, формування стану боєздатності, здібності до зосередження та мобілізації. Вона також спрямована на надбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та стабільності виступів.

Тактична підготовка здійснюється складанням індивідуальної програми розподілення сил на змаганнях в розділах змагань з бойового хортингу «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», формуванням чіткості виконання техніки прийомів у формальних комплексах на змаганнях у розділі «Форма», якісної демонстрації ефективних прийомів самооборони на змаганнях у розділі «Самозахист», а також визначення та розуміння командних і особистих завдань.

Спарингова підготовка проводиться як узагальнений досвід та використання навичок, надбаних у комплексі всіх видів підготовки, вказаних в даній програмі. Практичні спарингові завдання дають можливість спортсмену відчувати на практиці нюанси базової технічної підготовки, принципи функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовки, проаналізувати помилки та сформулювати особистий план підготовчих завдань.

2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

2.1. Організація навчально-тренувальної роботи

1. Комплектування навчальних груп, організація навчально-тренувального процесу, проведення виховної роботи з учнями здійснюється тренерською радою та дирекцією спортивної школи. Безпосереднє виконання цього завдання може покладатися на тренера – керівника спортивної групи з бойового хортингу та інструкторський склад з виду спорту.

2. Навчальні групи комплектуються з найбільш здібних юнаків і дівчат, які виявили бажання займатися бойовим хортингом або мають певний тренувальний стаж в даному виді спорту або інших бойових мистецтвах. В таблиці 1 подаються вимоги до наповнення навчальних груп, навчального навантаження спортивної школи та спортивної підготовки учнів.

3. При спортивній групі бойового хортингу створюється батьківський комітет, що надає допомогу в організації виховної роботи, поліпшенні матеріальної бази, організації роботи оздоровчої спрямованості (оздоровчі семінари, відпочинок, туризм, екскурсії), підтримці учнів спортивних груп з бойового хортингу на змаганнях тощо.

4. При наявності в складі групи спортивного вдосконалення, або в групі вищої спортивної майстерності членів національних збірних команд України з бойового хортингу, або кандидатів у члени цих команд, кількість навчальних годин на тиждень може збільшуватись до 36 годин.

5. Навчальна робота здійснюється на підставі даної навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, вимог Національної федерації бойового хортингу України та проводиться цілорічно.

6. Всі навчально-тренувальні групи спортивної школи з бойового хортингу комплектуються з урахуванням віку, кваліфікаційного технічного рівня, фізичної та спортивної підготовленості спортсменів.

7. Прийом до спортивної школи в групи бойового хортингу здійснюється на підставі письмової заяви батьків, документа, що підтверджує дані медичного контролю та співбесіди.

8. Кожна група закріплена за інструктором, який веде її в плинні всього навчального року. Основною формою проведення навчально-тренувальних занять є урок.

Вихованці спортивної групи бойового хортингу повинні придбати теоретичні, практичні, інструкторські та суддівські навички, необхідні для роботи з молодшими групами та суддівстві змагань з бойового хортингу.

Присвоєння звань інструктора та судді з бойового хортингу відбувається після проходження методичних і атестаційних семінарів, проведених Національною федерацією бойового хортингу України, та затверджується постановою міського чи районного державного органу управління з фізичної культури і спорту.

Учні повинні щодня самостійно займатися за рекомендацією та завданням тренера-викладача чи інструктора, застосовуючи у сутичках захисне спорядження, капи, рукавиці, шоломи.

Основними формами проведення навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу в спортивній школі є:

групові заняття з освоєння теоретичного матеріалу програми у вигляді лекцій, бесід тренерів-викладачів з учнями за конкретними темами при наявності контрольних питань для проведення заліку;

практичний матеріал засвоюється на навчально-тренувальних заняттях згідно з вимогами програми;

індивідуальні заняття проводяться відповідно з планами тренувальних занять;

навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів, шкіл, семінарів;

перегляд та аналіз навчальних відеофільмів, кінограм, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

участь спортсменів у змаганнях з бойового хортингу, показових виступах, спортивних святах тощо.

При проведенні навчально-тренувальних занять і змагань тренер-викладач зобов'язаний строго дотримувати встановлених вимог щодо лікарського контролю учнів, попередження травм і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць для занять і устаткування.

У процесі навчання та тренування одночасно вирішуються виховні завдання.

У юних спортсменів необхідно виховувати працьовитість, почуття дружби, товариства, відповідальності, домагатися від них свідомого та сумлінного відношення до своїх обов'язків, поваги до старших, організованості та дисципліни, спортивної поведінки. Необхідною умовою для успіху виховної роботи є своєчасний початок занять, правильна організація, вимогливість до відвідуваності й дотримання спортивного етикету бойового хортингу.

Учні спортивних шкіл зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, а також домашні завдання, що пропонують тренери-викладачі для самостійної роботи учнів для відпрацювання загальнопідготовчих, спеціалізованих і змагальних вправ.

Для переведення з однієї навчальної групи в іншу спортсмени повинні скласти контрольні нормативи, що складаються з загальних і спеціальних вправ, отримати на то письмовий дозвіл батьків і виконати всі інші вимоги даної програми.

2.2. Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи

Рік навчання	Вік учнів	Мінімальна кількість учнів у групі	Мінімальна кількість навчальних годин у тиждень	Мінімальні вимоги спортивної підготовки наприкінці навчального року
Групи початкової підготовки				
1-й	6 – 7	14	6	Виконання залікових тестів
2-й	7 – 8	12	8	Виконання залікових тестів
Групи посередньої базової підготовки				
1-й	8 – 9	10	12	Виконання залікових тестів
2-й	9 – 10	8	14	Виконання залікових тестів
3-й	10 – 11	6	18	Виконання II юнацького розряду
більше 3 ^х років	11 – 12	6	20	Виконання I юнацького розряду
Групи спеціальної базової підготовки				
1-й	13	6	24	Виконання III розряду
2-й	14	6	26	Виконання II розряду
більше 2 ^х років	15	6	28	Виконання I розряду
Групи підготовки до вищих досягнень				
увесь термін	16 – 17 і старші	4	32	Виконання вимог кандидата у майстри спорту, звання МСУ

2.3. Розклад навчально-тренувальних занять з бойового хортингу в спортивній школі (орієнтовно)

Щотижнева навчально-тренувальна робота проводиться у відповідності з навчальними програмами для кожної групи, темами теоретичного і практичного матеріалів, згідного щомісячного та річного орієнтовного плану графіку.

При підготовці розкладу занять урахується зайнятість учнів і час для відновлення після основного заняття.

2.4. Планування та облік навчально-тренувального процесу

Навчально-тренувальний процес планується у відповідності з програмою для спортивних шкіл.

Планування теоретичних і практичних занять, розподіл навчального матеріалу проводиться на основі навчального плану та річного графіку розподілу годин, які передбачають цілорічну організацію тренувальних занять.

2.5. Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи спортивних шкіл

Документи з планування навчально-тренувальної роботи:

річні плани навчально-тренувальних занять навчальних груп та індивідуальні плани підготовки спортсменів (групи підготовки до вищих досягнень);

плани навчально-тренувальних занять;

розклад занять;

списки учнів школи по групах;

Документи з обліку навчально-тренувальної роботи:

журнал обліку роботи тренерів-викладачів;

особисті картки спортсменів (додаток 2) та тренерів-викладачів;

щоденники тренувань спортсменів;

протоколи змагань;

книга реєстрації особистих і командних перемог.

3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ НАПРЯМИ РОБОТИ

3.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка юних спортсменів бойового хортингу – це педагогічний процес, метою якого є досягнення високих спортивних результатів.

Мета тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та окремих завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

забезпечення всебічної фізичної підготовленості;

формування техніко-тактичної підготовленості;

підвищення рівня тренуваності;

організація виховної роботи;

прищеплення навичок щодо дотримання спортивної етики та дисципліни;

зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої та громадської гігієни, гігієни тренування та режиму спортсмена, організація лікарського контролю;

систематична участь в офіційних спортивних змаганнях з бойового хортингу.

Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу складена відповідно до вимог Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Відповідно до цієї програми перед спортивною групою ставляться наступні завдання:

1. Здійснення підготовки всебічно розвинених юних спортсменів високої кваліфікації, сприяння зміцненню їхнього здоров'я та різнобічного фізичного розвитку.

2. Створення сприятливих умов для задоволення потреби широких верств населення у збереженні здоров'я та активному відпочинку.

3. Створення умов для професійної орієнтації молоді у сфері спортивно-оздоровчої діяльності, залучення дітей та юнацтва до занять бойового хортингом.

4. Створення матеріально-технічної та методичної бази для залучення дітей і підлітків до здорового способу життя, профілактики правопорушень і використання виду спорту бойовий хортинг як засобу відродження бойових і культурних традицій українського народу, виховання патріотизму, любові до Батьківщини, високих цивільних ідеалів, необхідності використання знань і вмінь бойового хортингу на добрі справи, мотивації фізичного та духовного самовдосконалення особистості.

Для рішення цих завдань керівники спортивної групи та інструкторський склад у своїй повсякденній практиці приділяють особливу увагу:

створенню умов для проведення регулярних круглорічних занять, прищепленню інтересу учнів до обраного ними виду спорту бойового хортингу;

організації систематичної виховної роботи в дусі моральних принципів, прищеплюванню юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисципліни;

чіткій і послідовній організації навчально-виховного процесу, використанню даних науки та передової практики як найважливіших умов систематичного вдосконалювання спортивної майстерності та вольових якостей учнів;

систематичному проведенню спортивних змагань і активній участі спортсменів у змаганнях свого колективу, району, міста, області, всеукраїнських і міжнародних змаганнях з бойового хортингу;

оволодінню спортсменами необхідних теоретичних знань, відповідно до вимог Міжнародної кваліфікаційної програми бойового хортингу, як фактору підвищення якості та продуктивності занять;

залученню батьківського активу до участі в організації навчально-виховної роботи.

3.2. Зміст спортивної підготовки

До спортивної підготовки входять: теоретична, фізична, технічна, психологічна, тактична й інтегральна підготовки.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності;

допоміжну фізичну підготовку (ДФП), що скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення можливостей передбачення (щодо напрямку атаки та інших дій суперника);

спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей;

функціональну фізичну підготовку (ФФП), що забезпечує виведення спортсменів бойового хортингу на високий обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють:

- техніку стійок і пересувань;
- ударну та блокувальну техніку рук;
- ударну та блокувальну техніку ніг;
- техніку захватів і кидків зі стійки;
- техніку виведення з рівноваги;
- техніку збереження рівноваги;
- техніку падіння;
- техніку контрприйомів;
- техніку боротьби в положеннях партеру.

До психологічної підготовки входять:

- базова – психічне розвинення, освіта й навчання;
- тренувальна – формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;
- змагальна – формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібності до уважності та мобілізації.

Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною – складання плану проведення сутички, змагання;
- груповою – добір і розставлення спортсменів бойового хортингу в команді, тактика боротьби;
- командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють такі види тактики:

- тактика проведення технічної дії (у стійці або партері);
- тактика проведення сутички з суперником;

тактика проведення змагання.

Теоретична підготовка – формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в бойовому хортингу. Вона може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка «обкатка» – спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності виступів. Може здійснюватися у процесі змагань і модельних тренувань.

3.3. Принципи спортивної підготовки

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів:

загальнопедагогічних (дидактичних) – виховного навчання, свідомості й активності учнів, наочності, систематичності, доступності й індивідуалізації, міцності та прогресування;

спортивних – спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації й індивідуалізації, єдності всіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;

методичних:

а) випередження – випереджальне щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій бойового хортингу;

б) універсальності – формування ефективної техніки нападу та захисту в протистоянні стоячи та в партері;

в) домірності – оптимальний і збалансований розвиток фізичних якостей;

г) сполученості – пошук засобів, що дозволяють вирішувати водночас декілька завдань, наприклад: поєднувати технічну та фізичну підготовки;

д) надмірності – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2–3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідне положення;

є) моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

ж) централізації – підготовка найбільш перспективних спортсменів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

3.4. Етапи багаторічної підготовки

Підготовка спортсменів від початківця до майстра спорту України міжнародного класу являє собою єдину систему, структурні частини якої взаємозв'язані та обумовлені потребою досягнення визначеної заздалегідь мети.

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони:

вікова зона перших успіхів;

вікова зона оптимальних можливостей;

вікова зона збереження високих результатів.

Такий розподіл дозволяє краще систематизувати структуру тренувального процесу і точніше визначити період напружених тренувань.

Багаторічна підготовка в бойовому хортингу поділяється на п'ять етапів:

перший – посвячення в бойовий хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1–2-го років навчання, вік учнів 6–8 років;

другий – загального вдосконалення (етап попередньої базової підготовки): вік учнів 8–12 років;

третій – індивідуального вдосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): 7–9 років навчання, вік учнів 13–15 років;

четвертий – вищої спортивної майстерності (етап підготовки до вищих досягнень): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів 16–17 років і старше.

3.5. Зміст роботи за етапами підготовки

3.5.1. Перший етап – посвячення у бойовий хортинг

(6–8 років) – етап початкової підготовки

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в бойовому хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру.
5. Формування у юнаків і дівчат інтересу до занять спортом взагалі та бойового хортингу зокрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з бойового хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та вдосконалення ритуалу бойового хортингу.
8. Опанування програми 1–3 ранку (першого учнівського рівня бойового хортингу).

Основні завдання та засоби
етапу посвячення в бойовий хортинг юних спортсменів 6–8 років

Основні завдання	Основні засоби
Виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для занять бойовим хортингом. Виховання зацікавленості до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.	Теоретичні заняття. Тестування. Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь.
Всебічна фізична підготовка й оволодіння основами техніки бойового хортингу. Розвиток швидко-силових можливостей. Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Залучення до змагальної діяльності.	Спеціально-допоміжні вправи для розвитку ведучих якостей і функціональних можливостей організму. Виконання вимог з ЗФП та СФП. Змагальна діяльність.

3.5.2. Другий етап – загальне вдосконалення (8–12 років) – етап
попередньої базової підготовки юних спортсменів бойового хортингу

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка та початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Поглиблена та домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.

Базова технічна підготовка – опанування базової техніки бойового хортингу в стійці та партері.

Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.

8. Початкова теоретична і тактична підготовка.

9. Постійна участь у дитячих змаганнях.

10. Опанування програм: 11–12 років – 4–5 ранг бойового хортингу (2-й юнацький розряд).

Таблиця 3

**Основні завдання та засоби
етапу попередньої базової підготовки юних спортсменів**

Основні завдання	Основні засоби
Виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для занять бойовим хортингом. Виховання зацікавленості до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.	Теоретичні заняття. Тестування. Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь.
Всебічна фізична підготовка й оволодіння основами техніки бойового хортингу. Розвиток швидкісно-силових можливостей. Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Залучення до змагальної діяльності.	Спеціально-допоміжні вправи для розвитку провідних якостей і функціональних можливостей організму. Виконання вимог з ЗФП та СФП. Змагальна діяльність.

3.5.3. Третій етап – спеціальна базова підготовка (13–15 років)

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.

2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, що вдвічі перевищують змагальні.

3. Базова технічна підготовка – опанування базовою технікою бойового хортингу в стійці та партері.

4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів сутички у стійці та партері.

5. Вдосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.

6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.

7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10–12 змагань на рік).

8. Опанування програм:

13–14 років – 6–7 ранк бойового хортингу (I юнацький та III розряд);

14–15 років – 7–8 ранк бойового хортингу (II розряд);

15–16 років – 8–9 ранк бойового хортингу (I розряд).

Основні завдання та засоби етапу спеціальної базової підготовки

Основні завдання	Основні засоби
Всебічна фізична підготовка. Вдосконалення базової техніки бойового хортингу. Розподіл техніки на ударні, кидкові елементи та прийоми партеру.	Теоретичні заняття згідно з програмою.
Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості.	Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і вмінь.
Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.	Вправи для розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу, необхідних для технічного вдосконалення.
Участь у змаганнях, виховання працелюбності, психологічної стійкості в період змагань.	Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості. Рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс. Теоретичні заняття по спеціальній програмі. Змагання з форм бойового хортингу і демонстрації базових елементів, загальної та спеціальної фізпідготовки.

3.5.4. Четвертий етап – підготовка до вищих досягнень (16–17 років і старші)

1. Подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опробування й опанування максимальними тренувальними навантаженнями, що в два рази перевищують змагальні.

3. Удосконалення базової та індивідуальної техніки ведення сутички бойового хортингу, напрацювання своїх улюблених прийомів сутички в бойовій ситуації в стійці та партері, досягнення стабільного рівня надійності виступів.

4. Розкриття індивідуальних можливостей спортсменів.

5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення стійкого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.

6. Подальше вдосконалення теоретичної, технічної і тактичної підготовки.

7. Досягнення високих спортивних результатів, набирання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).

8. Опанування програм:

16–17 років і старше – 1–3 інструкторський ранг бойового хортингу (кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України).

Таблиця 5

**Основні завдання та засоби
етапу підготовки до вищих досягнень**

Основні завдання	Основні засоби
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу: швидкісно-силових, швидкісних, спеціальної витривалості. Вдосконалення в базовій техніці і тактиці ведення сутички в стійці та партері. Вдосконалення всебічного фізичного розвитку.	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення фізичних якостей спортсмена бойового хортингу (біг на 10–60 м, стрибки в довжину та висоту, акробатичні вправи, вправи для розвитку гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату).
Підвищення фізичної працездатності на основі поступового підвищення обсягу тренувальних навантажень.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати атакувальні та захисні елементи бойового хортингу, вправи для підготовки ударної техніки з визначеною

	інтенсивністю й амплітудою).
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення дисциплінованості та вольових якостей спортсмена бойового хортингу: наполегливості, самостійності, рішучості, цілеспрямованості, сміливості, ініціативності.	Вправи на розвиток загальної витривалості (біг на 500–1000 м, плавання 200–500 м, веслування 1–2 км, біг на ковзанах 1 км, довгочасні навчальні сутички 30 % контакту). Індивідуальні заняття з урахуванням фізичних, технічних і функціональних можливостей. Підвищення тактичної майстерності ведення сутички, вміння успішно використовувати коронні технічні елементи на змаганні. Змагання із загальної та спеціальної фізпідготовки. Виконання вимог з фізичного розвитку, фізичної, базової технічної та теоретичної підготовки в бойовому хортингу.

3.5.5. Етап підготовки до вищих досягнень – учні старше 17 років

1. Подальше вдосконалення спортивної майстерності.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, що в три рази перевищують змагальні.
3. Вдосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та партері, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів бойового хортингу.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше вдосконалення теоретичної і тактичної підготовки.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік).
8. Опанування програм: 17 років і старше – 1–2 майстерський ранг бойового хортингу (кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України).

**Основні завдання та засоби
етапу підготовки до вищих досягнень (17 років і старше)**

Основні завдання	Основні засоби
Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП та СФП) до рівня вищих спортивних досягнень.	Теоретичні заняття за спеціальною програмою. Вправи для розвитку основних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу до рівня спортивної майстерності.
Розвиток спеціальних фізичних якостей спортсмена бойового хортингу. Вдосконалення в техніці ведення сутички, надійності виконання прийомів в умовах змагань.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості спортсмена бойового хортингу та підвищення фізичної працездатності (здібність технічно виконувати захисні й атакувальні елементи бойового хортингу, вправи для підготовки ударної і кидкової техніки з визначеною інтенсивністю й амплітудою).
Навчання тактиці змагальної підготовки. Вдосконалення змагальної діяльності. Вдосконалення вольових якостей спортсмена бойового хортингу, наполегливості, самостійності, дисципліни.	Вправи із засобів ОФП та СФП для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності спортсменів бойового хортингу, технічної підготовленості.
Підвищення обсягу та інтенсивності навантажень у спеціальній підготовці. Диференційоване силове та швидкісно-силове тренування з урахуванням індивідуальних особливостей.	Виконання психолого-педагогічних тестів з метою розвитку впевненості в своїх силах і цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань: удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати свою кращу спортивну форму, використовувати напрацьовані на тренуваннях коронні прийоми сутички.
Продовження роботи щодо виховання почуття відповідальності перед спортивним колективом за свій виступ.	Вправи для всебічного фізичного розвитку з урахуванням спеціальної підготовки (біг на 10–60 м, стрибки у довжину та висоту з місця, штовхання кулі, кидання гирі перед собою, за спину, нахил із навантаженням тощо). Спортивні ігри: футбол, волейбол, ручний м'яч, настільний теніс.
Досягнення високої майстерності та стабільності виступів на офіційних змаганнях.	Виконання вимог із фізичної, функціональної, спортивно-технічної, теоретичної підготовки для оцінки рівня спортивної майстерності.

3.6. Вікові особливості навчання та тренування на різних етапах багаторічної підготовки

У таблиці 7 відображено, як навчально-тренувальний процес з бойового хортингу будується з урахуванням вікових особливостей організму учнів.

Таблиця 7

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6–7 років	1. У віці 6–7 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна. 2. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення.	1. Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на занятті емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів. 2. Навчати техніці бойового хортингу в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу, не занадто втручатися у формування базових навичок виду спорту.
8–10 років	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять бойовим хортингом. Фізіологічні особливості в цьому віці: 1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів, контролюючи його м'язи фіксують не стійко. 2. Суглобо-зв'язковий апарат	На цьому етапі підготовки увагу слід приділяти формуванню правильної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих за розмахом рухів, треба давати малими дозами дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів. 1. Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату. 2. Навантаження мають бути

	еластичний і недостатньо міцний. Інтенсивно розвивається м'язова система та центри регуляції рухів. 3. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи. 4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем у періоді активного розвинення. 5. Тривалість зосередженості працездатності невелика – до 15 хв. 6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих. Розвиток у цьому віці відбувається відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. 7. Дихання в дітей часте, поверхневе, приблизно 22 рази на 1 хв. 8. Процеси збудження переважають над гальмівними процесами, тому дітям даного віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший.	незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер. 3. Необхідно підбирати вправи нескладні, що можуть бути виконані великими м'язами, але потребуючі розумової роботи, які є багатоплановими. 4. Обмежити вправи з різним напруженням, доданням значного опору, не давати завдань, що важко виконати, або які спричиняють велике нервово напруження. 5. Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. 6. Необхідно підбирати вправи відповідно до задатків учня та конституції тіла, її антропометричних даних, ступеню розвитку. 7. Слід навчати глибокому рівномірному диханню через ніс. 8. Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень при цьому слід обмежувати.
11–13	У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають	

років	стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене та триває в більш старшому віці. 1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони є передумовами для навчання і розвитку фізичних якостей. 2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система швидше сприймає інформацію, команди тренера набувають все більш вагомого значення. 3. Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, часто виникають задишка та біль, що спричиняє здавлення в ділянці серця. 4. Силкові та статичні вправи викликають швидку втому, сприймаються короткочасні силкові вправи. 5. Із фізіологічної точки зору підлітковий період – це період статевої зрілості, що характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму. 6. Грудна клітина у підлітків така,	1. Потрібно ефективно використати цей період для навчання новим, у тому числі фізичним якостям, особливо спритності, гнучкості, швидкості. 2. Все більшого застосування у навчанні мають набувати словесні методи. В тренуванні доцільно дотримуватися принципів розуміння завдання. 3. Вправи, що спричинятимуть велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти базовій техніці та формам бойового хортингу. 4. На тренуваннях застосовувати динамічні вправи, різноманітні вправи на швидкість і гнучкість. 5. При виконанні вправ на швидкість і гнучкість стежити за повільним їх виконанням, давати щільну попередню розминку, застосовувати вправи на зміцнення м'язів та на їх розслаблення. Не слід давати надмірне фізичне навантаження. 6. Тренування необхідно
---------------------	--	---

	що рух ребер обмежений, морфологічна структура грудної клітини не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання часте та неглибоке.	постійно супроводжувати вправами на відновлення дихання, навчати дихати глибоко, легко та ритмічно.
14–15 років	У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15-річного підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, що дорівнюють навантаженням дорослого спортсмена. 1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. 2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. 3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми. 4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки і тактики бойового хортингу.	Кадетському віку 14–15 років властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати високих спортивних результатів. 1. Щоб запобігти надмірному збільшенню росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. 2. Треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. 3. Потрібно більше терплячості та наполегливості. Слід обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. 4. Одним із важливих завдань виховання в цей період є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету бойового хортингу, при наданні завдань необхідно виказувати доброзичливість і вимагати

		загального порозуміння.
16–17 років і старше	У віці 16–17 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака та дівчини наближається до розвитку дорослої людини. В цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.	В цьому віці юніори та юніорки 16–17 років прагнуть до самовдосконалення і потребують додаткової уваги в період підготовки до змагань, для системного вилучення помилок в техніці й тактиці бойового хортингу. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів.

3.7. Завдання навчальних груп

1. Групи початкової підготовки (6–8 років).

Зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовка, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів. Вивчення спеціальних підготовчих вправ. Вивчення основних стійок і технік, методів пересування в основних базових стійках і виконання початкових форм (імітаційних комплексів) бойового хортингу, відповідно до вимог кваліфікаційного тесту на 1 учнівський ранк (ступінь). Вивчення правил поведінки в спортивному залі, правил спортивного етикету відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України (вимог Етичного кодексу бойового хортингу). Вивчення дихальних вправ, різноманітних повільних вправ для відновлення організму. Освоєння правил особистої гігієни.

2. Групи попередньої базової підготовки (8–12 років).

Зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовленості – розвиток швидкості, спритності, гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини). Зміцнення зв'язкового апарата. Подальше вивчення

спеціальних фізичних вправ, гімнастичних і акробатичних прийомів, техніки роботи в парах. Вивчення стійок, що вимагають силового виконання, складної комбінаційної техніки, спарингової техніки і тактики ведення сутички, захисна, атакувальна, імітаційна техніка сутички. Вивчення базових прийомів партеру.

Техніка комбінацій сутички на 1 крок, на декілька (2, 3, 4, 5) кроків, змішаних ударних і кидкових атак. Вивчення навчальних захисних та атакувальних обов'язкових форм бойового хортингу (бойових комплексів) на якісному рівні. Вивчення принципів концентрації сили в ударній техніці бойового хортингу, уникаючи емоційної напруги.

Участь у семінарах і школах. Здача атестаційних вимог на учнівський ранг (ступінь) бойового хортингу. Участь у планових змаганнях і дитячо-юнацьких спортивно-оздоровчих таборах.

Вивчення історії виникнення та розвитку бойового хортингу, його філософії, національних воїнських, оздоровчих і культурних традицій українського народу.

3. Групи спеціальної базової підготовки, групи підготовки до вищих досягнень (13–15 та 16–17 років і старші).

Удосконалювання всебічної фізичної підготовки. Посилений розвиток швидко-силових якостей, спеціальної витривалості, пристосування до психічно-емоційного та фізичного стресу. Вивчення стратегії спортивної підготовки спортсмена, тактики та методики розвитку в бойовому хортингу. Регулярна участь у календарних змаганнях, методичних семінарах, спортивних таборах. Участь у змагальній діяльності як боковий суддя та рефері на хорті, стажування і вивчення методики викладання бойового хортингу в молодших групах. Розвиток здатності до практичного застосування кидків, ударної техніки та прийомів партеру. Освоєння методик реабілітації і саморегуляції, вивчення основ лікувальної фізичної культури та масажу.

Вивчення формальних вправ підвищеної складності (інструкторських форм бойового хортингу). Здача норм кваліфікаційних вимог старших учнівських

ступенів 4–9 учнівський ранк, 1, 2, 3 інструкторський ранк. Активне вивчення психології та філософії бойового хортингу, принципів українських національних бойових традицій.

Таблиця 8

**3.8. Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах підготовки
(орієнтовно)**

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Тривалість змагального періоду, місяці	1	2–3	4–5	5–7
Кількість змагань на рік	1–3	5–9	10–12	12–14
Кількість тренувань:				
на тиждень	3–5	5–8	8–12	10–16
на день	1–2	1–2	1–3	1–3
Тривалість тренувань, хв	90	90–180	120–210	150–240
Кількість виконання на день:				
елементів техніки бойового хортингу,	50–200	100–500	200–700	300–1000
базових форм,	10–20	20–30	30–40	40–50
кидків, прийомів партеру	до 80	до 150	до 200	до 300

Таблиця 9

3.9. Основні характеристики багаторічної підготовки спортсменів бойового хортингу

Характеристики	Групи													
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень				
	Рік навчання													
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й	13-й	14-й та більше
Вік спортсменів, років	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-21	Більше 21
Кількість тренувальних занять на рік	179	179	179	230	255	306	357	408	459	459	510	510	612	612
Кількість тренувань у тижневому циклі	3	3	3-4	4-5	4-5	5	6	7	8	9	9	10	11	12
Тривалість тренувального заняття, хв	100-120	100-120	100-120	100-120	100-120	120	150	210	210	210	210	210	180	180
Тренувальний обсяг в місячному циклі, год.	30	30	30	35	35	64	77	104	119	134	149	153	153	153
Співвідношення загальної та спеціальної підготовки, %	80/20	80/20	80/20	70/30	70/30	65/35	50/50	35/65	30/70	30/70	25/75	20/80	20/80	20/80
Досягнення спортивних результатів і виконання спортивних розрядів	Виконання залікових тестів				II юнац	I юнац	III	II	I	KMC	KMC MC	MC MCMK	Вищі досягнення	
Виконання кваліфікаційних ступенів бойового хортингу (ранків)	0 ранк	0-1 ранк	1-2 ранк	2-3 ранк	3-4 ранк	4-5 ранк	5-6 ранк	6-7 ранк	7-8 ранк	8-9 ранк	1-2 інструк ранк	1-2 майстер ранк	3 майстерський ранк	

4. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

4.1. Періоди спортивної підготовки

Основний принцип побудови роботи в навчально-тренувальних групах – послідовність у процесі навчання і тренування за умов ретельного вибору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу та вивчення особливостей кожного учня.

Річний план тренування будується на засадах календаря спортивних змагань та адаптивних можливостей організму, що визначають закономірності спортивної форми.

Провідна тенденція програми навчання полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу бойового хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

Показниками роботи спортивної школи з бойового хортингу є виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовки.

Навчальний процес у кожній групі бойового хортингу планується на основі навчального плану, даної програми, кваліфікаційних вимог Національної федерації бойового хортингу України та річних графіків розрахунку навчальних годин.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях вивчаються питання з анатомії, фізіології, психології, гігієні, лікарського контролю, методики навчання і тренування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, вивчення й удосконалювання техніки і тактики бойового хортингу, інструкторської та суддівської практики, підготовки до атестаційних вимог ранк-тестів Національної федерації бойового хортингу України. Кожному виду підготовки приділяється певна кількість годин.

Інструкторську та суддівську практику спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях у спортивному клубі та на календарних змаганнях Національної федерації бойового хортингу України.

Процес становлення спортивної форми як оптимальної готовності спортсмена бойового хортингу до виступу на змаганнях відбувається за наступними фазами:

фаза створення передумов і становлення спортивної форми;

фаза тимчасового збереження спортивної форми;

фаза тимчасової втрати спортивної форми.

Це відбувається у розподілі річного циклу на три періоди (макроцикли) тренування (крім групи початкової підготовки):

підготовчий період;

змагальний період;

перехідний період (відновлювальний).

Підготовчий період (серпень – листопад)

Підготовчий період поділяється на два етапи:

загально-підготовчий;

спеціально-підготовчий.

Загально-підготовчий етап складається з двох мезоциклів:

втягувальний мезоцикл;

базовий мезоцикл.

У втягувальному мезоциклі зміст тренування підпорядкований переважно основному завданню – поступово підводити організм спортсменів до напруженої тренувальної роботи.

В базовому мезоциклі зміст тренування має бути спрямований на закладання фундаменту майбутньої спортивної форми – підвищення рівня розвитку сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, технічного рівня, техніко-тактичних дій тощо.

Спеціально-підготовчий етап поділяється також на два мезоцикли:

контрольно-підготовчий мезоцикл;

передзмагальний мезоцикл.

У контрольно-підготовчому мезоциклі поєднується тренувальна робота з участю в контрольно-тренувальних змаганнях.

У передзмагальному мезоциклі зміст тренувального процесу полягає у набутті спортсменами первинної спортивної форми, що в подальшому буде удосконалюватися.

Завдання: зміцнення здоров'я спортсменів, поліпшення загальної фізичної підготовленості, вивчення базової техніки й тактики бойового хортингу, вдосконалення вольових якостей, підготовка до атестаційних вимог на кваліфікаційний ступінь – ранк бойового хортингу для даної вікової групи, теоретична підготовка.

Тривалість періоду для груп спортивного вдосконалювання – 2–3 міс.

Змагальний період (грудень – травень)

Завдання: подальший розвиток фізичних, вольових якостей і психічної підготовленості, вивчення та удосконалювання базової техніки і тактики бойового хортингу, досягнення високого рівня тренуваності, спеціальна підготовка до участі в змаганнях, придбання інструкторських і суддівських навичок. Тривалість періоду для навчально-тренувальних груп – 5–6 місяців, для старших груп спортивного вдосконалення – 6–7 місяців.

У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів – змагальні та проміжні.

Змагальні мезоцикли включають підготовку до змагань, участь у змаганнях і відновлення.

Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними та будується як підтримувальний.

Перехідний мезоцикл починається після закінчення змагань. У цьому мезоциклі здійснюється поступове зниження навантажень за обсягом та інтенсивністю.

Перехідний період (відновлювальний) – (червень – липень)

Завдання: зниження навантаження – активний відпочинок, підтримка досягнутої загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Активне

використання впливу зовнішніх факторів середовища у відновлювальних, загальнорозвивальних заняттях (сонце, повітря, вода).

Проведення спортивно-оздоровчих і навчально-методичних виїзних таборів.

Тривалість – 1–2 місяці.

4.2. Структура побудови мікроциклів

Структура побудови мікроциклів залежить від таких чинників:

конкретних завдань на даний період тренування;

особливостей етапів і періодів підготовки;

стану спортивної та функціональної форми спортсменів бойового хортингу;

техніко-тактичної підготовки спортсменів;

потреби повторно застосовувати вправи різної спрямованості за умов оптимального зв'язку між ними;

загального режиму навчальної, тренувальної та змагальної діяльності спортсменів бойового хортингу;

кліматичних умов тощо.

Найсуттєвішим і об'єктивним чинником є взаємодія процесів стомлення та відновлення, що відбуваються в організмі спортсменів і обумовлюють чергування навантаження та відпочинку, а також зміни величини і характеру навантаження у мікроциклі.

Незважаючи на велику кількість умов, що впливають на структуру побудови мікро- та мезоциклів, при розподілі навантаження в окремому занятті слід урахувувати такі загальні принципи:

повторність застосування навантаження;

поступовість підвищення навантаження;

хвилеподібність розподілу навантаження.

Оцінка тренувальних занять за навантаженнями залежить від їх змісту, тривалості та інтенсивності.

Велике навантаження – заняття, що триває 2–3 години з щільністю до 90 % та високою інтенсивністю.

Фізичну підготовку такого заняття складають такі вправи: швидкісні для розвитку загальної та спеціальної витривалості до сутички у бойовому хортингу, силові. Всі вони виконуються з високою інтенсивністю та великою кількістю повторень.

З технічної підготовки до нього входять спеціальні вправи, що виконуються з максимальною (граничною) швидкістю і значними пересуваннями та кількістю ударних і кидкових атак.

Тактична підготовка – це вправи надзмагальної насиченості: навчальні сутички та ігрові спеціальні сутички (постійне пересування, сутичка без ударів, сутичка без боротьби, сутичка з ударами тільки у тулуб, сутичка без ударів із закритими очима, з обмеженою кількістю дотиків тощо), сутичка на зменшеному хорті, сутичка без пересувань. Спеціальні тренування та товариські зустрічі характеризуються великими навантаженнями.

Середнє навантаження – заняття тривалістю 1,5–2 години з середньою щільністю та помірною інтенсивністю.

До фізичної підготовки включаються вправи на спритність, силу (з достатнім інтервалом відпочинку) та витривалість (кроси середньої дистанції, сутички 30 % від повного контакту та навантаження).

Технічна підготовка – вправи на вдосконалення техніки (кидкової у стійці, больових і задушливих прийомів у партері, ударної техніки).

Тактична підготовка – вправи для вивчення нових комбінацій атак, навчальні сутички, ігрові вправи бойового хортингу, СФП з виконанням комбінацій «удар + кидок», «удар + переведення сутички в партер» у парі з партнером тощо.

Мале навантаження – заняття тривалістю 45–90 хвилин зі зменшеною інтенсивністю.

Фізична підготовка – вправи для загального розвитку на гнучкість і координацію.

Технічна підготовка – вправи для вдосконалення техніки бойового хортингу без одноборств, напрацювання імітаційних ударів по повітрю, гімнастичні та кидкові вправи у повільному темпі з партнером тощо.

Тактична підготовка – вправи у розслабленому протистоянні, сутички з малими швидкостями, сутички з відкриванням атакуємих місць (уразливих больових крапок), легкі сутички без блокування, виходи з партеру в стійку, виходи з больових і задушливих захватів тощо.

Розподіл тренувальних навантажень за рівнем і класифікацією засобів, що використовуються, в деякій мірі є умовним. Більш об'єктивна оцінка величини навантаження можлива за біологічними зрушеннями, що відбуваються в організмі спортсменів бойового хортингу. У старших навчально-тренувальних групах і групах спортивного вдосконалення доцільно визначати величину навантаження за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Трьом рівням навантаження відповідають такі пульсові зони:

Велике навантаження – понад 14500 серцевих скорочень;

Середнє навантаження – понад 8000–14500 серцевих скорочень;

Мале навантаження – до 8000 серцевих скорочень.

4.3. Оцінка величини тренувального навантаження

ЧСС, уд/хв	Інтенсивність, %	Тривалість тренувального заняття, хв	Величина навантаження (кількість серцевих скорочень)	Навантаження
175	87	120	21000	Велике
		90	15750	Велике
		60	10500	Середнє
		30	5250	Мале
165	79	150	24750	Велике
		120	19800	Велике
		90	14850	Велике
		60	9900	Середнє
		30	4950	Мале
150	66	150	22500	Велике
		120	18000	Велике
		90	13500	Середнє
		60	9000	Середнє
		30	4500	Мале
130	50	180	23400	Велике
		150	19500	Велике
		120	15600	Велике
		90	11700	Середнє
		60	7800	Мале
		30	3900	Мале

Річні плани конкретизуються складанням робочих планів на кожний місяць. На підставі місячних планів розробляються конспекти окремих занять.

Основною формою навчання юних спортсменів бойового хортингу є навчально-тренувальне заняття. У тренувальному процесі застосовують комплексні та тематичні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки. В комплексному тренуванні також використовують вправи з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Провідна тенденція програми – навчання, що полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів бойового хортингу, реалізації у реальних обставинах сутички напрацьованих базових технічних елементів бойового хортингу, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

Показниками роботи спортивної школи з бойового хортингу є виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовки.

Таблиця 11

4.4. Орієнтовний тематичний навчальний план роботи

Розділ підготовки у групах бойового хортингу	ГРУПА											
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціальної базової підготовки				Підготовки до вищих досягнень	
	Вік учнів, років											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17 і старше
Загальна фізична	100	128	180	210	240	240	190	190	240	240	204	204
Спеціальна фізична	30	40	60	72	120	136	224	240	236	236	360	360
Технічна	116	160	248	280	300	316	306	320	392	392	460	460
Тактична	38	52	78	98	170	228	318	348	328	328	254	254
Теоретична	12	16	24	30	44	44	70	78	74	74	90	90
Вступні та перевідні нормативи	2	4	6	8	12	12	12	12	12	12	12	12
Участь у змаганнях	14	16	78	30	40	44	54	60	64	64	84	84
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	10	10	24	24	30	30	30	30
Відновлювальні заходи	За спеціальним планом						50	80	80	80	80	80
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1456	1664	1664

Таблиця 12

4.5. Програма двоциклової технічної підготовки за кваліфікаційними ступенями (ранк) спортсменів бойового хортингу

Молодший учнівський рівень	
СИНИЙ ПОЯС 0 учнівський ранк – початківець; 1 учнівський ранк; 2 учнівський ранк	1. Теорія: основи здоровий спосіб життя; повага до батьків, посиljena участь у роботі по дому; знання етикету бойового хортингу, правил спортивної поведінки, значення виховання; історія виникнення виду спорту – бойового хортингу; важливість страховок при падіннях; знання програмних вимог на даний спортивний ступінь.

	2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 25 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 30 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 30 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 40 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 20 разів. 3. Страховки, самостраховки при падіннях: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук; падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої). 4. Акробатична підготовка: перекиди вперед на підлозі; перекиди назад на підлозі; міст на руках із положення лежачи. 5. Базові стійки: стійка етикету; нижня позиція етикету; бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці. 6. Базові пересування у сутичці: підхід кроком уперед; відхід кроком назад. 7. Базова техніка рук. Блоки: верхній блок на місці та в русі; нижній блок на місці та в русі; Удари: прямий удар у підборіддя на місці та в русі; прямий удар у тулуб на місці та в русі. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно. Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі; бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;
--	---

	9. Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя; прямий (передній) захват шиї та передпліччя; захват передпліччя і тулуба; захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. 10. Кидкова техніка: бічна підсічка захватом шиї та руки; передня опорна підсічка; внутрішня підсічка під п'яту; 11. Техніка партеру: збивання суперника в партер: виведенням із рівноваги шляхом просмикування на себе, заведення в бік захопленої руки, здавлювання під час захвата ноги; бічне утримання в партері за голову та руку (основні параметри, варіанти використання у сутичці); утримання в партері за руку і тулуб (основні параметри, варіанти використання у сутичці); вихід з утримання шляхом здавлювання плаваючих ребер, збивання ноги, здавлювання голови суперника ногою; своєчасна здача сигналом голосом, сигналом руки по хорту, частим постукуванням по партнеру. 12. Спарингова кондиція: прямий удар коліном у рівень голови з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; «двобій з тінню», 1 раунд 2 хв. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Перша захисна» (1-3) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самотійно. 2. Форма «Перша атаквальна» (1-a) – «First Attacking Form» (1-a), під рахунок і самотійно. 14. Спаринговий тест: 2 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження й відновлення подиху;
--	--

	зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
ЖОВТИЙ ПОЯС 3 учнівський ранк; 4 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; шкідливі звички: куріння, пияцтво, наркоманія; дозволена та заборонена техніка на змаганнях з бойового хортингу; якості характеру, необхідні для перемоги: воля, терпіння, працьовитість тощо. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 40 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 40 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 20 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 30 разів; тестовий крос (2 рази в рік під час семінару), 1 км. 3. Страховки, самостраховки при падіннях: страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук; падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки. 4. Акробатична підготовка: перекид боком на підлозі; стійка на голові та ліктях; стійка на руках з опорою біля стіни, 20 с; переворот боком «колесо» (в ліву та праву сторону). 5. Базові стійки: фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). 6. Базові пересування у сутичці: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків); підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). 7. Базова техніка рук.

	Блоки: внутрішній середній блок на місці та в русі; зовнішній середній блок на місці та в русі; схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак. Удари: бічний удар у підборіддя на місці та в русі; бічний удар у тулуб на місці та в русі. удар знизу в підборіддя, тулуб на місці та в русі; удар у передпліччя, плече на місці з фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. 8. Базова техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ногою в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна. Удари: бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі; сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком; задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову (на місці та в русі, у розвороті). 9. Техніка захватів і звільнень: бічний захват шиї та захват шиї ззаду; прямий захват обох ніг; захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). 10. Кидкова техніка: підворот на кидок через стегно, кидок через стегно (захватом руки та шиї, захватом руки і тулуба);
--	--

	захід на задню підніжку, задня підніжка; захід на передню підніжку, передня підніжка. 11. Техніка партеру: утримання поперек, вихід з утримання поперек; больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом руки між ногами зверху; 12. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; маховий внутрішній удар прямою ногою в рівень голови з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 20 с. 13. Навчальна практика: самостійне проведення розминки. 14. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самостійно. 15. Спаринговий тест: 4 двоххвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. 16. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Середній учнівський рівень	
ЗЕЛЕНИЙ ПОЯС 5 учнівський ранк; 6 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; методика проведення розминки. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 50 разів;

	підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 60 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка: Демонстрація страховки при падінні: вперед, назад, на бік, через руку вперед; стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, з відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в
--	--

	русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання; больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: прямий удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв. По черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Третя атаквальна» (3-а) – «Third Attacking Form»
--	---

	(3-а), під рахунок і самостійно. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
ЧЕРВОНИЙ ПОЯС 7 учнівський ранк; 8 учнівський ранк.	1. Теорія: знання програмних вимог на даний спортивний ступінь; розуміння техніки і тактики проведення сутичок; методика проведення розминки; знання термінології бойового хортингу і використання її на тренуваннях. 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 70 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву та праву ногу, 10 см від підлоги; шпагат поперечний (side split), 20 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 40 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 3. Акробатична підготовка: стійка на руках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на кулаках з опорою біля стіни, 20 с; перекид боком «колесо» на одній руці (у ліву й праву сторону). 4. Базові стійки: низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці); демонстрація швидкісного вільного пересування. 5. Базові пересування у сутичці: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки);

	зміна стійки набіганням; відхід із лінії атаки (передньою, задньою ногою). 6. Базова техніка рук. Блоки: відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак; блок із прихватом, із підходом на місці та в русі, варіанти контратак; Удари: круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, з відходом); удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом). 7. Базова техніка ніг. Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару (ногою, коліном) у тулуб. Удари: внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі; зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі. 8. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба ззаду просмикуванням руки; захват за шию і тулуб. 9. Кидкова техніка: бічна підсічка в такт кроків; кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину; кидок упором ступнею в живіт; бічна підніжка; підворот на кидок через плече, через спину, кидок захватом руки через плече, через спину; кидок захватом двох ніг. 10. Техніка партеру: зворотне утримання захватом шиї і тулуба, вихід зі зворотного утримання;
--	---

	больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки; захват шиї передпліччями в замок, вихід від захоплення шиї; задушливий прийом захватом шиї зверху, вихід від задушливого прийому захватом шиї зверху; задушливий прийом захватом шиї ззаду, вихід від задушливого прийому захватом шиї ззаду. 11. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 30 с. 12. Навчальна практика: самостійне проведення тренування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. 13. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів): 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самостійно. 2. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самостійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. 4. Форма «Третя атакувальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самостійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 14. Спаринговий тест: 7 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на пах, гомілки та ступні. 15. Медитація: колективна медитація в нижній позиції етикету, 1 хв; зосередження та відновлення подиху; зняття психологічної напруги, накопиченої під час складання ранк-тесту.
Старший учнівський рівень	
КОРИЧНЕВИЙ ПОЯС	Теорія: Вільне володіння термінологією бойового хортингу,

9 учнівський ранк; 10 учнівський ранк.	використання її у тренувальному процесі. Знання особливостей суддівства спортивних змагань, розуміння суддівської термінології та команд рефері і суддів. 1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 70 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (тренування пресу), 80 разів; шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 5 см. від підлоги; шпагат поперечний (side split), 15 см. від підлоги; вистрибування вгору з присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази. 3. Базові пересування у сутичці: Фронтальна стійка: відхід із лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній стійці; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, знизу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 4. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній/середній на місці та в русі (з підходом, відходом); ліктювий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: відкритою долонею (в тулуб, плече, живіт); та в русі ребром долоні (в тулуб, плече, стегно). 5. Базова техніка ніг. Блоки:
---	---

	накладка ступнею на випередження бічного удару ногою в стегно. Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі (на підході, відході). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки із просмикуванням на себе; захват ноги із просмикуванням на себе. 7. Кидкова техніка: зачеп однойменної ноги зовні; зачеп однойменної ноги зсередини з захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку чи з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шийі ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). 1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самотійно. 2. Форма «Друга атаквальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самотійно. 3. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самотійно. 4. Форма «Третя атаквальна» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самотійно. 5. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самотійно.
--	---

	6. Форма «Інструкторська атакувальна» (I-a) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно. Демонстрація із закритими очима форми, вільної на вибір. 10. Навчальна практика: самотійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін усього змагання; ведення сутички з суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення та продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички та відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички, окремо кожного раунду, готовлячи сили на кінцівку, спурт; ведення сутички в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція: бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 7 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною супротивників, без боротьби або з боротьбою. Екіпірування: шолом, рукавиці 6 унцій, капа, протектори на пах, гомілки та ступні. Допомога у проведенні та суддівстві навчальних сутичок.
ВИКЛАДАЦЬКІ СТУПЕНІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	
Перший викладацький рівень – Інструктор з бойового хортингу	
ЧОРНИЙ ПОЯС 1–2 інструкторський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 60 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 70 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), 5 см від

	підлоги; шпагат поперечний – side split, 15 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 45 разів; тестовий крос (3 рази на рік під час семінару), по 3 км. 2. Акробатична підготовка: стійка на кулаках з опорою біля стіни, 40 с; стійка на руках без опори, 5 с; рондат, 3 рази. 3. Базова техніка рук. Блоки: бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом); блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом). Удари: удар підставою долоні в тулуб, плече, живіт; удар ребром долоні в тулуб, плече, стегно. 4. Базова техніка ніг. Блоки: накладка ступнею на випередження бічного удару ноги в стегно. Удари: зворотнокруговий удар із розворотом п'ятою ноги в стегно, тулуб, голову на місці та в русі (на підході, відході). 5. Базові пересування у сутичці. Пересування у фронтальній стійці: відхід з лінії атаки зсувом убік відскоком, приставним кроком, у перехідній позиції; атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямим, бічним, низу); атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою). 6. Техніка захватів і звільнень: захват обох передпліч рук; захват руки з просмикуванням на себе; захват ноги з просмикуванням на себе.
--	--

	7. Кидкова техніка: зацеп однойменної ноги зовні; зацеп однойменної ноги зсередини із захватом опорної ноги; підсад стегном і гомілкою; підхват під ногу зовні; підхват зсередини; підбив тазом із перекиданням назад; зворотний кидок через стегно; кидок через плечі «млин» (переворот через спину). 8. Техніка партеру: утримання висідом «подушка»; утримання збоку або з боку голови висідом; важіль ліктя животом; больовий прийом на гомілковостопний суглоб, захватом ступні передпліччям; задушливий прийом захватом шії ногами в замок; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови; переходи на утримання з положення «на спині». 9. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). Форма «Інструкторська захисна» «I-3» – «Instructors Defensive Form» «I-d», під рахунок і самотійно; форма «Інструкторська атакувальна» (I-a) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно. 10. Навчальна практика: самотійне проведення базового тренування. 11. Тактична підготовка: розвідка технічних навичок суперника; розподіл сил під час сутички; розподіл сил на термін всього змагання; ведення сутички із суперником високого зросту; ведення сутички з низькорослим суперником; відновлення й продовження опору після одержання сильного удару; ведення сутички й відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички (окремо кожної технічної дії) готуючи сили на кінцівку, спурт; ведення боротьби в останні 10 с сутички. 12. Спарингова кондиція:
--	---

	бічний удар ногою в рівень голови з бойової стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 3 раунди по 2 хв; підворот на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 30 разів; біг з лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1 хв. 13. Спаринговий тест: 10 двохвилинних демонстраційних сутичок зі зміною суперників, без боротьби або з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
Другий викладацький рівень – Майстер з бойового хортингу	
1–2 майстерський ранк	1. Загальна та спеціальна фізична підготовка: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги на кулаках, 80 разів; підйом тулуба з положення лежачи на підлозі (прес), 100 разів; шпагат поздовжній – frontsplit (на ліву, праву ногу), повний поздовжній шпагат; шпагат поперечний – side split, 10 см від підлоги; вистрибування вгору із присіду, 50 разів. 2. Акробатична підготовка: стійка на руках без опори, 10 с; ходіння на руках (ноги разом), 5 м; рондат (обов'язково), рондат + фляк (по можливості); підйом розгином – вистрибування розгинання тулуба зі спини на ноги, 3 рази; сальто вперед із розбігу (за можливістю). 3. Базова техніка рук. Блоки: долонний блок – відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак; долонний блок – відкидання гомілки, ступні на місці та з відходом, варіанти контратак; блок із протяганням гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак; блок скороченням дистанції, варіанти контратак. Удари: прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно;

	бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно; удар ліктем із розворотом в тулуб, плече. 4. Базова техніка ніг. Удари: прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком; сторонній удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою, задньою ногою, підскоком. 5. Техніка захватів і звільнень: захват кисті; захват ступні в партері. 6. Кидкова техніка: кидок через спину з колін захватом руки; кидок переверотом через спину («млин») з колін; кидок через груди прогином, скручуванням; бічний переверот; передній переверот; кидок через спину захватом руки під плече з падінням. 7. Техніка партеру: утримання за допомогою ніг; важіль ліктя пахвовою западиною; больовий прийом на ліктьовий суглоб зацепом руки ногою; задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду; переходи на утримання: збоку, з боку ніг, з боку голови, з положення «на спині»; перехід з утримання на больовий прийом і навпаки; перехід з утримання на задушливий прийом і навпаки; демонстрація індивідуального комплекс (набору прийомів) тактико-технічних дій у боротьбі в партері. 8. Демонстрація форм (підготовчих базових комплексів). форма «Майстерська захисна» /М-з/ – «Masters Defensive Form» /М-d/, під рахунок і самотійно; форма «Майстерська атакувальна» /М-а/ – «Masters Attacking Form» /М-a/, під рахунок і самотійно.
--	--

	9. Навчальна практика: самостійне проведення спарингового тренування. 10. Спарингова кондиція: зворотнокруговий удар ногою в рівень голови з однобічної бойової стійки – 5 хв по черзі правою та лівою ногою з набіганням; «двобій з тінню», 5 раундів по 2 хв; підворот із відривом на кидок через стегно з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; відрив суперника від підлоги захватом тулуба з партнером по черзі, за 1 хв – 40 разів; біг із лежачим на плечах рівної ваги партнером, 1,5 хв. 11. Спаринговий тест: 10 двохвилинних повноконтактних сутичок зі зміною суперників з боротьбою (екіпірування: шолом, рукавиці, капа, протектор на гомілку та ступню).
--	--

5. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ЗА РОКАМИ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

5.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 6–7 РОКІВ

Основні завдання для групи початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та бойовим хортингом зокрема (вивчення базової техніки й основних положень сутички за допомогою спеціальних ігор бойового хортингу).
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з бойового хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок із гігієни спорту.
4. Вивчення й удосконалення правил етикету та ритуалу бойового хортингу.
5. Навчання і вдосконалення елементів ударної та кидкової техніки бойового хортингу, елементів сутички у стійці та в партері.

Таблиця 13

5.1.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки першого року навчання (6–7 років) – 1–2 ранк бойового хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 12 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	1,5
Гігієнічні знання, основні навички з	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5

лікарського контролю та попередження травм											
Загальні засади техніки і тактики бойового хортингу	-	2,5	2,5	-	-	-	-	-	-	-	5,0
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Правила змагань і суддівства з бойового хортингу	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 300 годин											
Загальнорозвивальні вправи	2	1	2	3	3	4	2	2	2	2	23
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	28
Навчання елементів техніки бойового хортингу	10	10	12	10	10	12	12	12	10	12	110
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	6
Загальна фізична підготовка	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	20
Спеціальна фізична підготовка	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	30
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	2	2	3	3	5	5	4	4	5	5	38
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	2	2	2	2	2	4	4	18
Усього годин:											312

Примітка: під час канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.1.2. Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки першого року навчання (6–7 років) – 1–2 ранк бойового хортингу

Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Захвати та звільнення від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами

підсічки, зачепів, відхвватів, підхвватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей).

Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем.

Вивчення парних положень: на місці та в русі (партнер перебуває в положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою партеру в сутичці бойового хортингу:

У положенні лежачи – утримання, больові прийоми;

з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї.

Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком.

Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня підніжка.

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;
2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).
3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;
4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Базові стійки:

1. Стійка етикету;
2. Нижня позиція етикету;
3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці.

Базові пересування у сутичці:

1. Підхід кроком вперед;

2. Відхід кроком назад.

Техніка рук:

Блоки:

1. Верхній блок на місці та в русі;

2. Нижній блок на місці та в русі;

Удари:

1. Прямий удар у підборіддя на місці та в русі;

2. Прямий удар у тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.

Удари:

1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;

2. Прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі;

Техніка прийомів у партері

Основні положення сутички в партері:

1. Положення «зверху»;

2. Положення «знизу»;

3. Положення «збоку в захваті»;

4. Положення «за спиною»;

5. Положення «суперник за спиною»;

6. Положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;

7. Положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед-вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.

Контрприйом: переворот через себе; утримання з боку голови.

Утримання:

1. Збоку – із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе;

зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги;

з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

5.2. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 7–8 РОКІВ

Основні завдання для групи початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та бойовим хортингом зокрема (вивчення базової техніки та положень сутички за допомогою спеціальних ігор бойового хортингу).

2. Різнобічна фізична підготовка.

3. Опанування мінімуму теоретичних знань з бойового хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.

4. Вивчення та вдосконалення правил етикету й ритуалу бойового хортингу.

5. Навчання та вдосконалення елементів базової ударної і кидкової техніки бойового хортингу, елементів сутички у стійці та в партері.

Таблиця 14

5.2.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років) – 1–2 ранк бойового хортингу

Місяці											
Зміст занять	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 16 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	1,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Загальні засади техніки і тактики бойового хортингу	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-	6
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Правила змагань і суддівства з бойового хортингу	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 400 годин											
Загальнорозвивальні вправи	7	6	6	6	5	5	7	6	6	6	60
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	23
Навчання елементів техніки бойового хортингу	13	13	16	16	17	17	18	18	16	16	160
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	2	3	3	2	5	5	5	5	5	5	40
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	52
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП, змагання	-	-	-	-	-	3	3	4	3	3	16
Усього годин:											416

Примітки: у термін канікул проводяться спортивні табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.2.2. Техніка та методика навчання для груп початкової підготовки другого року навчання (7–8 років) – 1–2 ранк бойового хортингу

Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Захвати та звільнення від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічки, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей).

Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем.

Вивчення парних положень: на місці та в русі (партнер перебуває у положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою партнеру в сутичці бойового хортингу:

У положенні лежачи – утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї.

Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком.

Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня підніжка.

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;
2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).
3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;

4. Падіння на зігнуті руки з фронтальної стійки.

Базові стійки:

1. Сійка етикету;

2. Нижня позиція етикету;

3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці.

Базові пересування у сутичці:

1. Підхід кроком вперед;

2. Відхід кроком назад.

Техніка рук:

Блоки:

1. Верхній блок на місці та в русі;

2. Нижній блок на місці та в русі;

Удари:

1. Прямий удар у підборіддя на місці та в русі;

2. Прямий удар у тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.

Удари:

1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;

2. Прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі;

Техніка прийомів у партері

Основні положення сутички у партері:

1. Положення «зверху»;

2. Положення «знизу»;

3. Положення «збоку в захваті»;

4. Положення «за спиною»;

5. Положення «суперник за спиною»;

6. Положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;

7. Положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

Захист: виставити ногу або руку в бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед-вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.

Контрприйом: переверот через себе; утримання з боку голови.

Утримання:

1. Збоку – з захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом тощо.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини.

Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

5.3. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ

ПІДГОТОВКИ, 8–9 РОКІВ

Основні завдання для групи початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та бойовим хортингом зокрема (вивчення базової техніки та положень сутички за допомогою спеціальних ігор бойового хортингу).
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з бойового хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Вивчення та вдосконалення правил етикету й ритуалу бойового хортингу.
5. Навчання та вдосконалення елементів базової ударної та кидкової техніки бойового хортингу, елементів сутички у стійці й у партері.

Таблиця 15

5.3.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки першого року навчання (8–9 років) – 1–2 ранк хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 24 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	2,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,0
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	2,5	-	-	-	2,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Загальні засади техніки і тактики бойового хортингу	-	4	4	-	-	-	-	-	-	-	8
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	2,5	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Правила змагань і суддівства з бойового хортингу	-	-	-	2,5	-	-	2,5	-	-	-	5,0
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 600 годин											
Загальнорозвивальні вправи	9	8	8	8	6	6	7	6	6	6	70

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	37
Навчання елементів техніки бойового хортингу	24	24	26	26	24	24	25	25	25	25	248
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	8
Загальна фізична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Спеціальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	60
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	7	7	7	6	8	10	9	8	8	8	78
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	1	2	6
Участь у змаганнях	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	28
Усього годин:											624

Примітки: в термін канікул проводяться спортивні табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.3.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки першого року навчання (8–9 років) – 1–2 ранк бойового хортингу

Основні положення спортсмена бойового хортингу і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Захвати та звільнення від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами підсічки, зачепів, відхватів, підхватів; естафети з елементами боротьби та для розвинення фізичних якостей).

Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем.

Вивчення парних положень: на місці та в русі (партнер перебуває в положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнері в

чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою партнеру у сутичці бойового хортингу:

У положенні лежачи – утримання, больові прийоми, задушливі захвати; з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та шиї.

Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком.

Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня підніжка.

Техніка прийомів у стійці

Страховки:

1. Падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук;
2. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки (лівої, правої).
3. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук;
4. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Базові стійки:

1. Стійка етикету;
2. Нижня позиція етикету;
3. Бойова стійка (лівобічна, правобічна), основні параметри, варіанти використання у сутичці.

Базові пересування у сутичці:

1. Підхід кроком вперед;
2. Відхід кроком назад.

Техніка рук:

Блоки:

1. Верхній блок на місці та в русі;
2. Нижній блок на місці та в русі;

Удари:

1. Прямий удар у підборіддя на місці та в русі;
2. Прямий удар у тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг:*Блоки:*

1. Блок гомілкою від бічного удару ноги в стегно.

Удари:

1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі;
2. Прямий удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі;

Техніка прийомів у партері

Основні положення сутички у партері:

1. Положення «зверху»;
2. Положення «знизу»;
3. Положення «збоку в захваті»;
4. Положення «за спиною»;
5. Положення «суперник за спиною»;
6. Положення «у захваті ногами»: за шию; за руку; за ногу;
7. Положення «на колінах»: на одному, на обох, з упором рук.

Перевертання:

1. Захватом руки ривком або поштовхом.

Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;

2. Захватом рук збоку.

Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед-вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку.

Контрприйом: переверот через себе; утримання з боку голови.

Утримання:

1. Збоку – із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; зі зворотним захватом; висідом та ін.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку зовні; захоплюючи ближню руку зсередини.

Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ногу.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

5.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 9–10 РОКІВ

Таблиця 16

5.4.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки другого року навчання (9–10 років) – 2–3 ранк бойового хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 30 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	-	-	-	-	2,5	-	-	-	2,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5
Загальні засади техніки і тактики бойового хортингу	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9

Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	2,5	-	-	-	-	2,5	-	-	5,0
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	2,5	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4,5
Правила змагань і суддівства з бойового хортингу	-	2,5	2,5	-	-	-	-	-	-	-	5,0
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 698 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	8	9	8	7	7	8	7	8	8	80
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	5	5	5	5	3	4	3	3	3	3	39
Навчання елементів техніки бойового хортингу	30	30	30	26	26	26	28	28	28	28	280
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	8
Загальна фізична підготовка	6	6	4	4	4	6	5	4	4	5	48
Спеціальна фізична підготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	72
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	12	12	8	8	10	10	9	10	10	9	98
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	7
Участь у змаганнях	1	2	4	4	4	3	3	3	3	3	30
Усього годин:											728

Примітки: у термін канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.4.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки другого року навчання (9-10 років) – 2-3 ранк хортингу

Удосконалення бойової стійки спортсмена бойового хортингу. Пересування, вірний захват і звільнення від нього.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу; естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання в сутичці).

Базові пересування у сутичці:

1. Скорочення дистанції (варіанти підскоків);
2. Розриви дистанції (варіанти відскоків).

Техніка захватів і звільнень:

1. Однойменний прямий захват передпліччя.

Техніка рук:

Блоки:

1. Внутрішній середній блок на місці та в русі;
2. Зовнішній середній блок на місці та в русі;

Удари:

1. Бічний удар у підборіддя на місці та в русі;
2. Бічний удар в тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг:

1. Бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Перша захисна» (1-з) – «First Defensive Form» (1-d), під рахунок і самотійно.
2. Форма «Перша атаквальна» (1-а) – «First Attacking Form» (1-a), під рахунок і самотійно.

Кидкова техніка:

1. Бічна підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулуба, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника.

Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника.

Контрприйом: бічна підсічка (перепідсічка); підхват зсередини.

2. Підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки та тулуба; захватом руки та шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнутихся, перенести центр ваги назад.

Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'яту зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

3. Підсічка зсередини різнойменною п'ятою: захватом руки і тулуба, двох рук, руки і шиї; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнутихся, перенести центр ваги назад.

Контрприйом: бічна підсічка проти підсічки зсередини різнойменною п'ятою.

4. Підсічка зсередини під однойменну п'яту: захватом руки і тулуба; захватом двох рук; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час відступу суперника.

Захист: збільшити дистанцію, зігнутихся, перенести центр ваги вперед.

Контрприйоми: бічна підсічка проти підсічки під п'яту зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

5. Зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки та шиї – під час відступу суперника.

Захист: тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати рухи. *Контрприйом:* бічна підсічка проти кидка зачепом зсередини.

6. Задня підсічка під п'яту: захватом руки і тулуба; руки і шиї; захватом двох рук – під час відступу суперника; заведенням.

Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через атакуючого; захопити ногу атакуючого.

Контрприйом: підсічка зсередини п'ятою проти задньої підсічки під п'яту.

Техніка прийомів у партері

Переводи сутички в партер:

1. Кидком та опрокидуванням;
2. З больовим захватом;
3. Із задушливим захватом.

Утримання:

1. Основне утримання збоку: з захватом шиї та руки під плече.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.

2. Варіант утримання збоку: з захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем.

Захист: притиснути свої зігнуті руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми до грудей і захопити руки; перевернутися на живіт.

Виходи: ривком вбік; викручуючись.

3. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: з захватом шиї та руки в ручний замок.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. *Виходи:* сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.

4. Утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги.

Захист: відштовхнути гомілками атакуючого; збити атакуючого, стаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.

5. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; з захватом дальньої руки різнойменною рукою; з захватом ближньої руки між ногами. *Захист:* збити атакуючого, стаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.

Контрприйом: задушення передпліччям.

6. Утримання з боку голови: із захватом рук і тулуба.

Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

7. Варіант утримання з боку голови: з захватом рук; із захватом тулуба; зі зворотним захватом рук; зі зворотним захватом з боку голови.

Захист: підвести ноги та відштовхнути руками; стиснути шию руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

8. Утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки та перевернутися на живіт, підвести руки під ноги атакуючого та скинути його через голову; збиваючи захватом руки, обхопити ногу ногами.

Контрприйоми: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на обидва стегна.

5.5. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ (10–11 РОКІВ)

Таблиця 17

5.5.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової базової підготовки третього року навчання (10–11 років) – 3–4 ранк бойового хортингу

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 44 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	-	-	5,0
Стислі відомості про вплив	-	2,5	-	2,5	-	-	2,5	-	-	-	7,5

фізичних вправ на організм людини											
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2,5	-	-	-	-	2,5	-	-	-	-	5,0
Загальні засади техніки і тактики бойового хортингу	-	3	-	-	-	3	-	-	3	-	9,0
Морально-вольове обличчя спортсмена України	-	-	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	5,0
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	2,5	-	-	-	2,5	-	-	-	-	-	5,0
Правила змагань і суддівства з бойового хортингу	-	-	-	2,5	-	-	-	2,5	2,5	-	7,5
П РА К Т И Ч Н А П І Д Г О Т О В К А – 892 години											
Загальнорозвивальні вправи	11	9	12	8	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	5	5	6	6	6	5	5	6	5	6	55
Навчання елементів техніки бойового хортингу	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	6
Загальна фізична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Спеціальна фізична підготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	170
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	-	-	-	-	-	-	1	1	2	2	6
Кваліфікаційні змагання усередині колективу, участь у змаганнях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	10
Усього годин:											936

Примітки: у термін канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювання за спеціальним планом.

5.5.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки третього року навчання (10–11 років) – 3–4 ранк бойового хортингу

Вдосконалення бойової стійки спортсмена бойового хортингу, пересувань, захватів і звільнень від них.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу; естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці).

Базові пересування у сутичці:

1. Підхід у перехідній стійці (варіанти підходів);
2. Відхід у перехідній стійці (варіанти відходів).

Техніка захватів і звільнень:

1. Прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою.

Техніка рук:

Блоки:

1. Схресний нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;
2. Схресний середній блок на місці та в русі, варіанти контратак;
3. Схресний верхній блок на місці та в русі, варіанти контратак.

Удари:

1. удар Нижній в підборіддя на місці та в русі;
2. удар Нижній в тулуб на місці та в русі.

Техніка ніг:

Блоки:

1. Блок коліном від бічного удару ноги в тулуб;
2. Блок гомілкою від прямого удару ноги по внутрішній частині стегна.

Удари коліном та сторонній удар ногою:

1. Прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі – нанесення ударів у клінчу (із захватом шиї руками на затылку суперника, руки впираються в груди суперника, руки не з'єднуються у пальцях, а охоплюють шию) – відхиленням свого тулуба назад притягненням голови суперника до однойменного плечу ноги, якою наноситься удар;

2. Круговий удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі – нанесення удару з передньої та задньої ноги, «проносом», ударні атаки суперника ніби удар проходить скрізь нього (у клінчу та без нього); з розворотом тіла в сторону удару;

3. Бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову) на місці та в русі – нанесення удару в клінчу з захватом за шию; відведенням та бічним "проносом" коліна, нанесення удару внутрішньою поверхнею коліна; з направленням суперника ривком назустріч удару для посилення його дії.

4. Сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) на місці та в русі вперед і в сторону, боком – ступнею та ребром ступні.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Друга захисна» (2-з) – «Second Defensive Form» (2-d), під рахунок і самотійно.

2. Форма «Друга атаквальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-a), під рахунок і самотійно.

Кидкова техніка:

1. Передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки в коліно; підсічка проти кидка передньої підсічки в коліно.

2. Передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки і шиї.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки; підсічка зсередини під п'яту однойменної ноги проти кидка передньої підсічки.

3. Бічна підсічка під дві ноги у темп кроку: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки і шиї.

Захист: опустити центр ваги; збити темп пересування.

Контрприйом: передня підсічка проти бічної підсічки під дві ноги у темп кроку.

4. Відхвват під ногу зовні: захватом руки і тулуба; руки та шиї; руки за зап'ястя і плече; зап'ястя та руки під плече.

Захист: заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого в момент зближення.

Контрприйоми: відхвват під одну ногу зовні проти відхвату під одну ногу зовні; задня підніжка проти відхвату під одну ногу зовні.

5. Задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки та шиї спереду; двох рук.

Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхнути атакуючого в момент зближення.

Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхвват під ногу зовні проти задньої підніжки.

б. Кидок через стегно в розніжці з захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї.

Захист: не дозволити захопити шию; впертися рукою в бік; не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час підвороту.

Контрприйоми: посадка під дві ноги проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї; кидок через груди скручуванням проти кидка через стегно в розніжці із захватом шиї.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом "подушка": із захватом руки та тулуба.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

2. Варіант утримання висідом «*подушка*»: із захватом двох рук; руки та власного зап'ястя.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

3. Утримання збоку або з боку голови висідом: із захватом двох рук; із захватом руки та шиї.

Захист: підвести ноги і відштовхнутися руками.

Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання.

Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.

4. Варіант утримання верхи із захватом рук; без захвату рук; із захватом тулуба.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки та повернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого та скинути його через голову; збиваючи захватом руки, покласти ногу на ногу.

Контрприйом: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на два стегна.

5. Утримання за допомогою ніг: з «*трикутним*» захватом руки та шиї.

Захист: розірвати «*трикутний*» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

6. Варіант утримання за допомогою ніг: із захватом руки.

Захист: розірвати «*трикутний*» замок.

Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

Принципи атаки в боротьбі лежачи (у партері):

1. Переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

2. Переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

3. Переходи на задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

5.6. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 11–12 РОКІВ

Таблиця 18

5.6.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки четвертого року навчання (11–12 років) – 4–5 ранг бойового хортингу (II юнацький розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 44 години											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	4
Ознайомлення з технікою і тактикою сутички бойового хортингу	-	4	4	-	-	4	4	-	-	-	16
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	4
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	-	-	3	-	-	-	3	3	-	9
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 996 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Навчання елементів техніки бойового хортингу	31	31	31	31	31	31	32	34	32	32	316
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	6
Загальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	60
Спеціальна фізична підготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	96
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	30	30	20	20	19	20	19	30	18	22	228

Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП		1	1		1	1		1	1		6
Навчальні та контрольні сутички	1	1	1	2		1	1	1	2		10
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	44
Усього годин:											1040

Примітки: у термін канікул проводяться спортивно-оздоровчі табори; відновлювальні заходи за спеціальним планом.

5.6.2. Техніка та методика навчання для груп попередньої базової підготовки четвертого року навчання (11–12 років) – 4–5 ранк бойового хортингу (II юнацький розряд)

Удосконалення стійки спортсмена бойового хортингу, пересувань, захватів і звільнень від них, відпрацювання *«почуття дистанції»*.

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки хортингу, естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка прийомів у стійці

Пересування у бойовій стійці:

1. Крок вперед у стійці. Для зближення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів; крок (дистанція, що перевищує довжину ступні, або рівна їй) та підкрок (дистанція менша довжини ступні) вперед та назад; спираючись на передню частину ступні.

2. Крок назад у стійці. Для збільшення та збереження дистанції, із застосуванням ударів та без ударів.

3. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Із застосуванням прямих ударів рукою у голову і тулуб; короткочасне зменшення дистанції з її наступним розривом.

4. Подвійний крок вперед у стійці. Для зближення в атакувальних діях; із застосуванням ударів та без ударів; з ціллю підготовки атаки.

5. Подвійний крок назад у стійці. Для розриву дистанції в захисних діях; із застосуванням прямих ударів і без ударів; виконання однією ногою в одному і тому ж напрямку.

6. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Для закріплення вивчених раніше пересувань окремо подвійного кроку вперед у стійці та подвійного кроку назад у стійці. Для зближення дистанції з її подальшим розривом та збереження вигідної для атаки дистанції; із застосуванням прямих ударів; у переході від атакувальних дій до захисних.

7. Крок вліво. З ціллю пересування в ліву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

8. Крок вправо. З ціллю пересування в праву сторону – при діях, пов'язаних з захистом; при діях, пов'язаних з підготовкою атаки; з пересуваннями та поверненнями.

9. Крок вліво з розворотом тулуба. При захисті від прямих ударів суперника правою рукою (ногою) в голову і тулуб.

10. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. При захисті від прямих ударів суперника лівою рукою (ногою) в голову і тулуб.

11. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

12. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вліво на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

13. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° вперед; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

14. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Виконання по лінії, що направлена вправо на 45° назад; виконання слизьким кроком; з ударами та без ударів руками (ногами).

15. Випад кроком вліво-вперед. З повним переносом вали тіла на ліву ногу та наступним підтягуванням правої ноги до лівої; виконання з ударами та без них.

16. Випад кроком вправо-вперед. З повним переносом вали тіла на праву ногу та наступним підтягуванням лівої ноги до правої; виконання з ударами та без них; з невеликим розворотом тіла зліва направо.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват за шию;
2. Прямий захват обох ніг;
3. Захват руки передпліччям (під плече);
4. Захват протилежної руки (за передпліччя, за плече);
5. Захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку).

Техніка рук:

Удари:

1. Удар у передпліччя на місці з фронтальної стійки;
2. Удар у плече на місці з фронтальної стійки;
3. Прямий удар у стегно;
4. Бічний удар у стегно.

Техніка ніг:

Удари:

1. Задній удар ногою (в тулуб, голову) на місці та в русі, в розвороті;
2. Внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті;
3. Зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці та в русі, в розвороті.

Кидкова техніка:

1. Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече.

Захист: зробити крок через ногу атакуючого, упертися рукою в стегно.

Контрприйом: посадка проти кидка передньою підніжкою.

2. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї.

Захист: не дозволити атакуючому підвернутися; випростатися; упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого.

Контрприйоми: посадка; кидок через груди; задня підніжка.

3. Посадка під дві ноги: із захватом шиї ззаду й однойменної руки за зап'ястя.

Захист: переставити ногу через ноги атакуючого; повернутися грудьми до атакуючого.

Контрприйоми: кидок зацепом зсередини; кидок задньою підніжкою; накривання й утримання верхи.

4. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду й однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча й упору в інше плече (груди).

Захист: переступити через ногу атакуючого; зірвати другий захват.

Контрприйоми: виведення з рівноваги; накривання та утримання верхи.

5. Кидок через спину з захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча та руки на плече.

Захист: упертися рукою в стегно; забіганням і заходом у бік кидка.

Контрприйоми: виведення з рівноваги рукою; перекидання та утримання верхи; задушення петлею за комір хортівки.

б. Зачеп зсередини під однойменну ногу з захватом руки з-під плеча; з захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече.

Захист: забіганням і заходом у бік кидка.

Контрприйоми: зацепом зсередини під однойменну ногу проти зачепа зсередини під однойменну ногу; виведенням із рівноваги скручуванням проти зачепа зсередини під однойменну ногу із захватом з-під плеча.

Техніка прийомів у партері

Больові прийоми:

1. Вузол ліктя поперек тулуба.

Захист: зчепити руки; захопити руку атакуючого та вперти його тулуб; випростати руку; звільнитися обертотом на живіт.

2. Важіль ліктя з упором на своє плече.

Захист: прокрутити руку; притиснути руку до грудей.

3. Важіль ліктя під час захвату руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть у партері; супернику, який лежить на животі.

Захист: зчепити руки, захопити ногу; переступити через атакуючого і стати в стійку; вивести лікоть із захвату вниз; повернутися грудьми до атакуючого.

4. Важіль ліктя коліном зверху.

Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвату та зчепити руки; убрати її під себе.

5. Важіль ліктя животом.

Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвату та зчепити руки; убрати руку під себе; узяти захват і повернутися обличчям до суперника.

6. Важіль ліктя пахвовою западиною.

Захист: зігнути руку; розвернути лікоть донизу, сісти, підтягнути руки на себе ліктями донизу.

Переходи на утримання:

1. Прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника).

2. Прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (лівий, правий).

5.7. ПЕРШІЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 12–13 РОКІВ

Таблиця 19

5.7.1. Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціальної базової підготовки першого року навчання (12–13 років) – 5–6 ранк бойового хортингу
(І юнацький розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 70 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	3	-	-	-	-	2	-	-	-	-	5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	-	2	-	3	-	3	-	-	-	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	16
Ознайомлення з технікою і тактикою сутички бойового хортингу	-	3	3	-	-	-	-	3	-	-	9
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	2	1	-	2	-	2	-	2	-	8
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	-	-	5	-	5	-	5	-	5	20
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1178 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Навчання елементів техніки бойового хортингу	30	30	30	30	31	31	31	31	31	31	306
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	6
Загальна фізична підготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28
Спеціальна фізична підготовка	16	16	16	16	16	16	17	17	17	17	164
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	32	32	32	32	32	32	32	32	31	31	318
Заняття іншими видами спорту	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	34

(плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)											
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	38
Навчальні та контрольні сутички	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська й інструкторська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	22
Відновлювальні заходи	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Усього годин:											1248

Примітки: – можливі перерозподіл годин участі, пов'язаних з календарем змагань.

5.7.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки першого року навчання (12–13 років) – 5–6 ранк бойового хортингу (І юнацький розряд)

Удосконалення бойової стійки спортсмена бойового хортингу, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення «*почуття дистанції*», «*почуття часу*».

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання в сутичці).

Базові пересування в сутичці:

1. Зміна бойової стійки на місці (варіанти зміни стійки);
2. Зміна бойової стійки набіганням.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват тулуба двома руками;
2. Захват тулуба позаду просмикуванням руки;
3. Захват за шию і тулуб.

Техніка рук:

Блоки:

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Удари:

2. Розкручений удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом);

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб.

Кидкова техніка:

1. Кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; рук за зап'ястя та плече.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт.

2. Кидок упором ступнею в живіт вбік: захватом двох рук; руки та плеча.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік.

3. Кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї.

Захист: випрямитися, присісти, послати таз уперед; повернутися до атакуючого, збити його ногу вбік.

Контрприйоми: кидок двох ніг проти кидка підсадом гомілкою сідаючи; утримання збоку проти кидка підсадом гомілкою сідаючи.

4. Кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись уперед без відриву.

Захист: узяти захват за руки; піднятися в однойменну стійку; впертися рукою в плече.

Контрприйоми: кидок упором ступнею в живіт проти кидка захватом двох ніг; кидок підхватом проти кидка захватом двох ніг.

5. Кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки та шиї з-під руки.

Захист: не дозволити атакуючому підвернутися, виставити ногу в бік його повороту.

Контрприйоми: задня підніжка проти кидка через спину; кидок через груди проти кидка через спину; кидок підсадом проти кидка через спину.

6. Кидок через спину з захватом однією рукою.

Захист: відштовхнути атакуючого, зігнутися; зірвати захват ривком або викручуванням; зробити крок в бік скручування.

Контрприйом: зачеп гомілкою проти кидка через спину з одним захватом.

Техніка прийомів у партері

Задущливі захвати:

1. Задущливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

2. Задущливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

3. Задущливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

5. Задущливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до грудей.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

6. Задущливий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

7. Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг.

Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

Переходи на утримання:

1. Прорив на утримання з положення «збоку» – притягуванням захватами рук та ніг.

2. Прорив на утримання з положення «збоку» – відкиданням кінцівок та захватом тулуба та шиї, руки, ноги.

3. Прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват руки і шиї під 45° від голови (діагональний захват).

4. Прорив на утримання з положення «з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече.

5. Прорив на утримання з положення «на спині» – захватом руки і переверотом.

6. Прорив на утримання з положення «на спині» – захватом ноги і переверотом.

7. Прорив на утримання з положення «на спині» – захватом шиї і перекатом.

5.8. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 13–14 РОКІВ

5.8.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки другого року навчання (13–14 років) – 6–7 ранк бойового хортингу (ІІІ розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 78 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
Відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	2		2	-	2	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ознайомлення з технікою і тактикою сутички бойового хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	-	2	-	2	-	2	-	1	-	-	7
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	2	-	2	-	2	-	1		-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1274 години											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Навчання елементів техніки бойового хортингу	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	320
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Спеціальна фізична підготовка	18	18	18	18	18	19	18	18	18	18	181
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	34	34	34	34	34	34	38	34	38	34	348
Заняття іншими видами спорту	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20

(плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)											
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Вільні та контрольні сутички	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	24
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	27
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1352

Примітка: можливі зміни у розподілі годин пов'язані з календарем змагань.

5.8.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки другого року навчання (13–14 років) – 6–7 ранк бойового хортингу (ІІІ розряд)

Удосконалення бойової стійки спортсмена бойового хортингу, пересувань, захватів та звільнень від них; вироблення «*почуття дистанції*», «*почуття часу*».

Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у сутичці:

Однобічна стійка (правобічна, лівобічна):

1. Відхід з лінії атаки (передньою, задньою ногою).

Фронтальна стійка:

1. Відхід з лінії ударної атаки зсувом вбік відскоком;
2. Відхід з лінії ударної атаки приставним кроком;
3. Відхід з лінії ударної атаки в перехідній стійці.

Техніка рук:

Блоки:

1. Блок із прихватом, з підходом на місці та в русі, варіанти контратак;

Удар перевернутим кулаком:

1. Удар перевернутим кулаком на місці та в русі (з підходом, відходом).

Удари в рукавицях:

1. Прямий удар лівою в голову. Для дальньої дистанції; для розв'язування атаки; для зупинки атаки суперника; для утримання суперника на дистанції; для заповнення пауз сутички; для тримання суперника в напрузі. З прикриттям більшої частини рота і підборіддя.

2. Прямий удар лівою в голову з кроком вперед.

3. Прямий удар лівою в голову з кроком назад.

4. Прямий удар правою в голову. Для дальньої та середньої дистанції; з вкладенням більшої частини ваги в удар; за прямим лівою; для завершення атаки; для зупинки суперника, використання в серіях ударів. Закінчення з випрямленням руки та назад.

5. Прямий удар правою в голову з підкроком вперед.

6. Прямий удар правою в голову з відкроком назад, зі швидким поверненням у бойову позицію.

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват обох передпліч рук;

2. Захват руки з просмикуванням на себе;

3. Захват ноги з просмикуванням на себе.

Техніка ніг:

Удари:

1. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі;

2. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Третя захисна» (З-з) – «Third Defensive Form» (З-d), під рахунок і самотійно.

2. Форма «Третя атакувальна» (З-а) – «Third Attacking Form» (З-a), під рахунок і самотійно.

Кидкова техніка:

1. Підсад стегном і гомілкою: з захватом тулуба; з захватом руки під плече; з захватом руки на плече.

Захист: захопити тулуб суперника, не дозволити атакуючому підвернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого.

Контрприйоми: задня підніжка; кидок через груди.

2. Кидок вперед через ногу: із захватом руки і шиї; руки і тулуба.

Захист: захопити тулуб суперника, не дозволити атакуючому підвернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися своїм тазом в таз атакуючого; підхват під ногу зовні захватом руки і шиї; захватом руки і тулуба (з крокуванням і підскоком).

Захист: зігнути ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок через груди проти кидка підхватом під одну ногу зовні.

3. Підхват зсередини: захватом руки та шиї; захватом руки і тулуба (заходом і підскоком).

Захист: зігнути ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого.

Контрприйоми: кидок бічним переворотом проти кидка підхватом зсередини; кидок через груди проти кидка підхватом зсередини.

Техніка прийомів у партері

Переходи на утримання:

1. Прорив на утримання з положення «позаду» – прямим зваленням суперника на спину захватом шиї і руки, шиї і тулуба – пряме утримання зі сторони голови.

2. Прорив на утримання з положення «позаду» – бічним зваленням суперника назад-вбік (вліво, вправо) захватом шиї і руки, шиї і тулуба – бокове утримання зі сторони голови.

3. Прорив на утримання з положення «*позаду*» – скручуванням суперника за плече (вліво, вправо) захватом руки і шиї, руки і тулуба – утримання збоку, збоку висідом.

Звільнення захопленої ноги:

1. Перший варіант – витягуванням з упором рукою (ногою) у захват.
2. Другий варіант – згинанням у колінному та тазостегновому суглобі зі звільненням від захвату.
3. Третій варіант – скручуванням з упором рукою (ногою) у захват.

Техніка і тактика сутички

1. Серія ударів руками у голову: лівий прямий + правий бічний.

Захист: відставити праву ногу назад, розірвати дистанцію відкроком, ухилитися вправо від правого бічного удару в голову ухилом тулуба, захопити тулуб атакуючого.

Контрприйоми: кидок через груди (бічне скручування); звалювання, утримання висідом.

Тактичні завдання:

1. Ведення сутички як у стійці, так і в партері.
2. Ведення сутички з мінімальним арсеналом технік.
3. Ведення сутички тільки ударною технікою.
4. Ведення сутички тільки кидковою технікою.
5. Навчання дії удушення на шию та діафрагму суперника.
6. Навчання больової дії на суглоби суперника.
7. Обережне опробування всього арсеналу заборонених дій та самоаналіз відчуттів від кусання, щипання, дряпання, надавлювання на очі суперника, хватання за волосся, вуха, ніс, губи, ударів у пах, ударів ліктем у голову. Розуміння цілі та причини заборони таких прийомів у бойовому хортингу.

5.9. ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 14–15 РОКІВ

Таблиця 21

5.9.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки третього року навчання (14–15 років) – 7–8 ранк бойового хортингу (II розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 74 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	2	1	2	-	2	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ознайомлення з технікою і тактикою сутички бойового хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	10
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	2	-	2	-	2	-	1	-	-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1382 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	77
Навчання елементів техніки бойового хортингу	32	32	32	32	32	32	32	32	33	33	322
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	43
Спеціальна фізична підготовка	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20	196
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	33	33	33	33	33	33	33	33	32	32	328
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20

Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Вільні та контрольні сутички	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	7	8	7	8	7	7	8	8	7	7	74
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1456

Примітка: можливі зміни у розподілі годин пов'язані з календарем змагань.

5.9.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки третього року навчання (14–15 років) – 7–8 ранк бойового хортингу (II розряд)

Удосконалення стійки спортсмена бойового хортингу, пересувань, захватів і звільнень від них; вироблення «почуття дистанції», «почуття часу».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у сутичці:

Фронтальна стійка:

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, бічний, знизу);
2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват кисті;
2. Захват ступні.

Техніка рук:

Блоки відкритою долонею (техніка захисних дій бойового хортингу):

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Захисти від ударів в рукавицях (техніка захистів підставками):

1. Захист уходом. З пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції.

2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.

3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, що наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою в кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вгору, вниз. Контрудари на швидкість.

4. Захист ухилом. Ухили тулуба від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. Захист підсіданням (піднуренням). З пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, колінами у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Удари:

1. Розкручений удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом).

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб.

Удари:

2. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі;

3. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці та в русі.

Кидкова техніка:

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбивання тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбивання тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку.

Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».

3. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. *Контрприйом:* кидок упором ступнею в живіт.

Кидкові комбінації:

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;
2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;
3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт;
2. Утримання з боку голови.

Перевороти:

1. Переворот ривком на себе та захватом руки;

2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба.

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя: під час захвату руки між ногами при перевероті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе та лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвату ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).

Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз.

Комбінації партеру:

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Задущливі прийоми:

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию;

2. Удушення ногами.

Техніка і тактика сутички

1. Змішані перевероти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече та за гомілку різнойменної ноги.

Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілку опорної ноги суперника.

Контрприйом: зачеп зовні проти кидка.

2. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні.

Тактичні завдання:

Взяття вигідної позиція в сутичці партеру.

1. Переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням.

2. Основні позиції: положення «зверху», «знизу», «збоку в захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: шиї, рук, ніг, тулуба.

3. Зведення інших позицій до цих основних.

4. Удосконалення фази завершення сутички в партері у даних позиціях:
утриманням;
больовим;
задушливим прийомом.

5.10. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 15–16 РОКІВ

Таблиця 22

5.10.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп спеціальної базової підготовки четвертого року навчання (15–16 років) – 7–8 ранк бойового хортингу (І розряд)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 74 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	3
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	-	2	-	-	-	2	1	2	-	2	8
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ознайомлення з технікою і тактикою сутички бойового хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	18
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	10
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	2	-	2	-	2	-	1	-	-	7
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1382 годин											
Загальнорозвивальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	77
Навчання елементів техніки	32	32	32	32	32	32	32	32	33	33	322

бойового хортингу											
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	43
Спеціальна фізична підготовка	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20	196
Тактична підготовка ударної та кидкової атаки	33	33	33	33	33	33	33	33	32	32	328
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Вільні та контрольні сутички	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	7	8	7	8	7	7	8	8	7	7	74
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1456

Примітка: можливі зміни у розподілі годин пов'язані з календарем змагань.

5.10.2. Техніка та методика навчання для груп спеціальної базової підготовки четвертого року навчання (15–16 років) – 7–8 ранк бойового хортингу (І розряд)

Удосконалення стійки спортсмена бойового хортингу, пересувань, захватів і звільнень від них; вироблення «*почуття дистанції*», «*почуття часу*».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у сутичці:

Фронтальна стійка:

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, бічний, знизу);
2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват кисті;
2. Захват ступні.

Техніка рук:

Блоки відкритою долонею:

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці та в русі, варіанти контратак;

Захисти від ударів в рукавицях:

1. Захист уходом. З пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції.

2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.

3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою в кулаку рукою; відбиви вліво, вправо, вгору, вниз. Контрудари на швидкість.

4. Захист ухилом. Ухили тулуба від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. Захист підсіданням (піднуренням). З пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, колінами у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Удари:

1. Круговий удар у підборіддя на місці та в русі (з підходом, відходом, у розвороті).

Техніка ніг:

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб.

Удари:

2. Удар ногою зверху (внутрішній, зовнішній) в голову, на місці та в русі.

Кидкова техніка:

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбивання тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбивання тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку.

Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів.

Контрприйоми: кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».

3. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт.

4. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. ***Контрприйом:*** кидок упором ступнею в живіт.

Кидкові комбінації:

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;

2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;

3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання висідом захватом руки й упором руки в хорт;
2. Утримання з боку голови;

Перевороти:

1. Переворот ривком на себе та захватом руки;
2. Переворот звальюванням захватом руки та ноги з-під тулуба;

Больові прийоми:

1. Важіль ліктя: під час захвату руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе та лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвату ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).

Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз;

Комбінації партеру:

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Задущливі прийоми:

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию;
2. Удушення ногами;

Техніка і тактика сутички

1. Змішані перевороти: з захватом тулуба зверху через однойменне плече та за гомілку різнойменної ноги.

Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілку опорної ноги суперника.

Контрприйом: зачеп зовні проти кидка.

2. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: з захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу зовні.

Тактичні завдання:

Взяття вигідної позиція в сутичці партеру.

1. Переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням.
2. Основні позиції: положення «зверху», «знизу», «збоку в захваті», «з-за спини», «суперник з-за спини», «у захваті ногами»: шиї, рук, ніг, тулуба.
3. Зведення інших позицій до цих основних.
4. Удосконалення фази завершення сутички в партері у даних позиціях:
утриманням;
больовим;
задушливим прийомом.

5.11. ПЕРШІЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ, 16–17 РОКІВ

Таблиця 23

5.11.1. Орієнтований план-графік річного циклу для груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16–17 років) – 1–3 інструкторський ранг бойового хортингу (кандидат у майстри спорту)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 90 годин											

Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	6
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	2	-	2	-	3	-	2	-	-	3	12
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	4	-	4	-	4	-	-	-	4	16
Ознайомлення з технікою і тактикою сутички бойового хортингу	4	2	2	-	4	-	-	4	-	-	16
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	4	2	-	-	-	4	-	4	-	14
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	3	-	-	-	3	-	-	-	-	2	8
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	-	-	4	3	-	4	-	3	4	-	18
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1574 годин											
Загальнорозвивальні вправи	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	64
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Навчання елементів техніки бойового хортингу	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	460
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	16
Спеціальні заняття із ЗФП та СФП, Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	180
Вільні та контрольні сутички	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	130
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу та офіційних юнацьких змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	84
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1664

Примітки: можуть бути зміни у змагальній діяльності відповідно до календаря змагань; у термін канікул організовуються оздоровчі спортивні табори.

5.11.2. Техніка та методика навчання для груп підготовки до вищих досягнень першого року навчання (16–17 років) – 1–3 інструкторський ранг бойового хортингу (кандидат у майстри спорту)

Удосконалення бойової стійки спортсмена бойового хортингу, пересувань, захватів та звільнень від них; вироблення «*почуття дистанції*», «*почуття часу*».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Техніка рук:

Блоки:

1. Бічний блок передпліччям верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);
2. Ліктьовий блок верхній, середній на місці та в русі (з підходом, відходом);
3. Блок двома передпліччями верхній, середній, бічний (верхній, середній) на місці та в русі (з підходом, відходом).

Удари:

1. Відкритою долонею в тулуб, плече;
2. Ребром долоні в тулуб, плече, стегно.

Техніка ніг:

Удари:

1. Прямий удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
2. Бічний удар ногою в стрибку (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком;
3. Удар ногою вбік у стрибку (в тулуб, голову) передньою ногою, задньою ногою, підскоком.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Інструкторська захисна» (І-з) – «Instructors Defensive Form» (I-d), під рахунок і самотійно.

2. Форма «Інструкторська атакувальна» (І-а) – «Instructors Attacking Form» (I-a), під рахунок і самотійно

Кидкова техніка:

1. Кидок через спину з захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Захист: зробити крок в бік кидка; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: задушення передпліччям; виведення з рівноваги ривком.

2. Бічний переверот: захватом шиї (плеча) та стегна.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйом: звалювання, утримання висідом.

Ударно-кидкові комбінації:

1. Зачеп зовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий + правий бічний у голову.

2. Переверот за стегно захватом однойменного стегна зовні від ударної комбінації: правий прямий у голову + лівий знизу по печінці.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання спиною захватом рук під плече.

Перевероти:

1. Перевертання ногами.

Больові прийоми:

Подальше вдосконалення арсеналу больових прийомів партеру на руки та ноги, переходи від больових до задушливих захватів.

Комбінації партеру:

1. При виході суперника з утримання верхи – больовий прийом на руку (важіль ліктя) між ногами.
2. Перекат суперника з його верхньої позиції підсадом гомілкою у ногу – перехід на утримання захватом руки та шиї.
3. Після прориву на утримання перехід на больові прийоми: на руку (кистьові, ліктеві та плечові заломі): на ногу (важіль коліна, защемлення ахіллового сухожилля).
4. Знаходження особистої індивідуальної техніки партеру (утримань, больових і задушливих прийомів, захватів і важелів).

Задушливі прийоми:

Навчити способам захвату на удушення передпліччям зверху:

вхід пальцями;

при захваті однойменного плеча.

Техніка і тактика сутички

1. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба та стегна зсередини-ззаду.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: підсічка зсередини проти кидка «зворотний вихват стегна і таза»; звалювання, утримання висідом.

Тактичні завдання:

1. Відновлення та продовження опору після одержання сильного удару;
2. Ведення сутички та відбиття атаки в куті хорту;
3. Контроль часу сутички (окремо кожного моменту протистояння) готуючи сили на кінцівку, спурт;
4. Ведення боротьби в останні 10 с сутички.

5.12. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ – ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ, 17 РОКІВ І СТАРШЕ

Таблиця 24

5.12.1. Орієнтовний план-графік річного циклу для груп підготовки до вищих досягнень другого року навчання (17 років і старші) – 1–2 майстерський ранк бойового хортингу (КМСУ, МСУ)

Місяці	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього годин
Зміст занять											
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА – 90 годин											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку бойового хортингу.	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	3	2	-	3	2	-	3	-	3	-	16
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Техніка і тактика сутички бойового хортингу	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	-	2	2	-	2	-	-	2	-	1	9
Організація та місце проведення занять з бойового хортингу	3	-	-	3	-	-	3	-	-	-	9
Правила змагань і суддівства	2	2	-	2	-	2	-	2	2	-	12
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА – 1574 годин											
Загальнорозвивальні вправи	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Рухливі ігри загальнорозвивального характеру	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру (ігри бойового хортингу)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Навчання елементів техніки бойового хортингу	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (Спарингова кондиція на час, 2 прийоми у стійці, 2 – у партері)	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	20
Спеціальні заняття із ЗФП та СФП, Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Вільні та контрольні сутички	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Участь у кваліфікаційних змаганнях у середині колективу та офіційних юнацьких	10	10	10	10	10	10	10	12	10	12	104

змаганнях. Суддівська та інструкторська практика.											
Відновлювальні заходи	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Усього годин:											1664

Примітка: можливі зміни в обсягах змагальної діяльності.

5.12.2. Техніка та методика навчання для груп підготовки до вищих досягнень другого року навчання (17 років і старше) – 1–2 майстерський ранг бойового хортингу (КМСУ, МСУ)

Удосконалення бойової стійки спортсмена бойового хортингу, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення «*почуття дистанції*», «*почуття часу*».

Рухливі ігри: загальнорозвивального, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка прийомів у стійці

Техніка рук:

Блоки:

1. Відкидання коліна на місці та з відходом, варіанти контратак;
2. Відкидання ноги на місці та з відходом, варіанти контратак;
3. Блок-протяжка гомілки, виведення з рівноваги, варіанти контратак;
4. Блок скороченням дистанції, варіанти контратак.

Удари:

1. Прямий удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно;
2. Бічний удар ліктем у тулуб, передпліччя, плече, стегно;
3. Удар ліктем знизу в тулуб, передпліччя, плече, стегно;
4. Удар ліктем зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно;
5. Удар ліктем із розворотом у тулуб, плече.

Техніка ніг:

Удари:

1. Удар по опорній нозі, виведення з рівноваги.

Вивчення форм (підготовчих базових комплексів):

1. Форма «Майстерська захисна» (М-з) – «Masters Defensive Form» (M-d), під рахунок і самотійно.

2. Форма «Майстерська атакуюча» (М-а) – «Masters Attacking Form» (M-a), під рахунок і самотійно.

Кидкова техніка:

1. Передній переворот: захватом ший (плеча) і міжпахової області.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: передня підсічка проти кидка «передній переворот»; звалювання, утримання висідом.

2. Кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Захист: зробити крок в бік кидка; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: задушення передпліччям; виведення з рівноваги ривком.

Ударно-кидкові комбінації:

1. Кидок захватом двох ніг з проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову-акцентований правий прямий у голову.

2. Передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою в голову з ближньої дистанції.

Техніка прийомів у партері

Утримання:

Вдосконалення переходів від захватів утримання до больових і задушливих захватів.

Перевороти:

Переворот накатом захватом однойменних ноги і руки суперника.

Больові прийоми на гомілковостоп:

Вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці.

Больовий на гомілковостоп захватом ногами за ноги.

1. Скручування п'яти з позиції захвату ногами за ноги; перекидуванням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг в колінних суглобах.

2. Скручування з партеру п'яти суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'яти суперника та скручуванням свого тулуба; скручуванням гомілковостопу суперника.

3. Скручування п'яти лежачого суперника зі стійки. Зворотне скручування п'яти суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим перевертанням суперника на живіт; звільнившись від захвату та піднявшись з партеру з захватом верхнього.

Задущливі прийоми ногами:

1. Задущливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват із позиції «знизу» з захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, що лежала на шії суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами.

2. Задущливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів.

3. Задущливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ззаду». Проведення прийому як ногами так і руками.

4. Задущливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захватом ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів пресу. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

Техніка і тактика сутички

1. Напрацювання арсеналу прийомів захисту та атаки, у вигляді рухових вмінь і навичок, що здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання сутички.

2. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів.

3. Напрацювання швидкого темпу сутички, доцільності рухів спортсмена бойового хортингу з максимальними вкладаннями в удари та кидки.

4. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має впливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись із найменшими витратами енергії.

5. Напрацювання безперервності різнобічних бойових дій. При цьому положення тіла, в якому завершено один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. В серійних атаках спортсмен приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом.

6. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості та сили при нанесенні ударів і виконанні кидкових атак, щоб направлення рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидка співпадали з масою тіла спортсмена, який проводить атаку.

6. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

6.1. Спеціально-підготовчі вправи

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання строю, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного типу: вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування линви; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, линві, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве

плече; переверот боком, підйом розгином з голови; переверот вперед; рондат; фляки; арабське сальто.

Парні перекиди вперед, назад та інші. Перевороти через партнера з упором руками знизу та зверху, сальто вперед і назад.

Спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст із стійки; те ж саме з наступним переверотом через голову; вправи в падіннях зі страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидючи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидючи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Спеціально-підготовчі вправи спортсмена бойового хортингу: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою та інші.

Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ із техніко-тактичним ухилом, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; всілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «Двобій півнів» та інші.

Вимоги щодо загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-спортсменів бойового хортингу на всіх етапах багаторічної двоциклової підготовки наведені у табл.15.

6.2. Фізична підготовка спортсменів бойового хортингу-початківців

Завдання навчально-тренувальних занять із ЗФП та СФП – різнобічний розвиток рухових якостей юних спортсменів бойового хортингу.

Вирішується це завдання в нерозривній єдності з навчанням і вдосконаленням технічної підготовки.

Поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ із розвиненням основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) дозволяє досягти високого рівня майстерності.

6.3. Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей

Вправи для м'язів плечового поясу

1. В. П. стоячи, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч (повинен знаходитися на рівні грудей). Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.

2. Упор лежачи.

Згинання та розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях.

3. Вправу 1 виконують з гирею.

Ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити в попереднє положення.

4. В. П. упор на руках (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби).

Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг

1. В. П. стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім із змахом рук вперед-уверх стрибнути вгору.

2. Вправу 1 виконують із гирею, штангою або з партнером на плечах.

3. Вправу 1 виконують із кроком та попереднім нахилом тулуба вперед.

4. Вправу 2 виконують із кроком та попереднім нахилом тулуба вперед.

5. В. П. стоячи на гімнастичному козлу висотою до 70 см зі злегка розведеними ногами.

Зістрибнути вниз і, не затримуючись, зі змахом руками догори-вперед вистрибнути вгору.

6. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять із висоти 30–40 см.

7. В. П. стоячи на гімнастичному козлу висотою до 70 см із злегка розведеними ногами.

Зістрибнути вниз і, не затримуючись, вистрибнути угору. Під час стрибка прийняти позу, характерну для кидків прогином чи нахилом.

8. В. П. стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка – кіл-ть разів за 10 с).

9. В. П. стоячи, ноги нарізно з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки.

Швидко прийти в положення напівприсіду та різко встати, підіймаючись на носки.

10. В. П. стоячи у правобічній (лівобічній) стійці, злегка зігнутими руками тримати набивний м'яч на рівні грудей. Підставити вперед ногу, що стоїть ззаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Спортсмени, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.

11. Вправу 10 виконують із гирею.

Підставити вперед ногу, що стоїть позаду, ривком підняти гирю вгору-вперед.

12. В. П. з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися. Випрямляючи ноги та спину, різко вирвати гирю вверху.

13. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

14. Те ж саме, але піднімаючи ноги в момент згинання і випрямлення рук.

15. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім – без допомоги.

16. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з 1–2 оплесками в долоні.

17. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги й опускаючи їх за голову.

18. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.

19. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

20. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

21. Стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискаючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

22. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в боки, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг

1. Перший: упор у присіді; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6–8 разів.

2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той опирається. Повторити 5–6 разів кожною ногою.

3. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахиляючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10–12 разів.

4. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12–15 разів.

5. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10–12 разів.

6. Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5–6 разів.

7. Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий йому опирається, стримуючи за плечі. Повторити 10–12 разів.

Вправи з опором

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.

2. Опустити руки того, який опирається, натискуючи на них під час піднімання.

3. Упертися долонями і з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.

4. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі.

5. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки догори, кисті зчеплені. Перший розводить руки в боки і опускає їх донизу, другий чинить опір. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

6. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший опирається. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

7. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий опирається.

8. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахиляє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий

піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6–8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, учинити опір правою рукою.

9. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямляється, а другий, натискуючи на спину, чинить опір. Потім перший нахиляється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.

10. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахиляється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).

11. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.

12. Перший: сидючи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискуючи на плечі першого, нахиляє його; той чинить опір. Потім перший випрямляється, а другий опирається.

13. Сидючи спиною щільно один до одного, ноги трохи нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахиляється вперед, а другий чинить опір.

14. В. П. покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8–10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям до обличчя. Тренер-викладач пояснює і показує вправи з одним із учнів, потім вправи виконуються за завданням – на кількість (6–10) або на час (1–2 хв) 2–3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1–2 хв).

6.4. Комплексні вправи

1. Перекидання м'яча один одному у вільній манері і заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча.

2. Різні присіди з партнером або штангою на плечах.
3. Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.
Різні підстрибування з партнером або штангою.
Поштовх штанги руками за завданням тренера.
6. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера.
7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією, за завданням тренера.
8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.
9. Жим штанги з-за голови.
10. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.
11. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.
12. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.
13. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.
14. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.
15. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсічки, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.
16. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.
17. Рухливі ігри: «Чехарда», «Двобій півнів», перетягування в парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.
18. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.
19. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захватів.

20. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до хорту, тобто виконати утримання.

21. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.

22. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.

23. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.

24. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

6.5. Заняття додатковими видами спорту

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 і 800 м).

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.).

Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).

Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.).

Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

7. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

7.1. Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні.

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика в денному режимі; спортивні секції та дитячо-юнацькі спортивні школи. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені.

Фізична культура та спорт як форма морального виховання підростаючого покоління. Бойовий хортинг у загальній системі фізичного виховання та в системі народної освіти. Бойові та культурні традиції українського народу. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце бойового хортингу в системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з бойового хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь у чемпіонатах світу і Європи.

Тема 2. Історія розвитку та сучасний стан бойового хортингу в Україні та за кордоном.

Виникнення та подальший розвиток бойового хортингу, заснованого на бойових традиціях українського козацтва, воїнських звичаях Запорозької Січі. Біографія, військовий і спортивний шлях засновника, ідея та мета заснування бойового хортингу як виховної системи сильних українців. Філософія, виховна роль бойового хортингу, його естетика. Розвиток бойового хортингу в Україні. Офіційне визнання бойового хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, територіальні змагання серед дітей та дорослих. Аналіз результатів найбільших національних і міжнародних змагань. Виступ українських спортсменів бойового хортингу на міжнародній арені.

Сучасний бойовий хортинг і шляхи його подальшого розвитку. Національна федерація бойового хортингу України, Європейська та Всесвітня федерація бойового хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм.

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання волевих і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову тіла і поставу.

Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять бойовим хортингом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей і досягнення високих спортивних результатів.

Тема 4. Гігієна та режим харчування юних спортсменів бойового хортингу.

Роль гігієни в житті спортсмена. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять бойовим хортингом.

Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у тренувальних заняттях. Гігієна сну. Гігієна житла і місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Гігієнічні вимоги до занять бойовим хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму.

Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня спортсмена бойового хортингу.

Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі.

Енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування юних спортсменів бойового хортингу. Харчування спортсмена. Згін ваги у бойовому хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, ЛФК та спортивний масаж.

Лікарський контроль і самоконтроль під час занять бойовим хортингом. Самоконтроль, його значення та зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для юних спортсменів бойового хортингу.

Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональними можливостями кожного спортсмена.

Лікувальна фізична культура. Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів бойового хортингу. Протипоказання до масажу.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку рухових якостей.

Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілірічні заняття з фізичної підготовки.

Основні вимоги до фізичної підготовки юних спортсменів бойового хортингу. Контрольні вправи та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням і змагальною сутичкою.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою бойового хортингу.

Поняття про техніку й тактику бойового хортингу, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні.

Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях сутички. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних спортсменів бойового хортингу.

Основні положення спортсменів бойового хортингу: загальний етикет, спортивний ритуал, стійки, пересування, удари та блоки руками і ногами, захвати, кидкова техніка, прийоми партеру, заборонені прийоми.

Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі в партері – перевороти на утримання, больові прийоми на руку та ногу, задушливі прийоми руками та за допомогою хортівки, задушливі прийоми ногами.

Основні чинники, що впливають на техніку спортсмена бойового хортингу у сутичці та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла, скоординованість дій руками, ногами і тулубом, погляд і увага.

Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки і тактики тренувальних сутичок.

Характеристика й аналіз тактичних систем ведення сутички хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів і атак. Тактика партеру.

Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів сутички хортингу.

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів із техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу.

Залежність вибору тактичної побудови сутички від завдань тренера й умов проведення змагання.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу.

Поняття про психологічну підготовку спортсмена бойового хортингу. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування в бойовому хортингу – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на значних міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка й її значна роль у досягненні великої мети.

Виховна роль бойового хортингу. Моральність спортсменів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм тощо. Естетика сутички та мужність спортсмена бойового хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до свого тренера і тренерів інших колективів, до друзів, спортивних суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура та моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних і нечесних вчинків тощо.

Самовиховання у процесі заняття бойовим хортингом: хоробрості, мужності, наполегливості, цілеспрямованості, самостійності, сміливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-тренувальному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання

смівливості та рішучості в сутичках з більш сильним суперником; підвищення особистого больового порога, подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки спортсменів бойового хортингу різного віку в навчально-тренувальному процесі.

Врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена бойового хортингу під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання та тренування.

Поняття про навчання та тренування як про єдиний педагогічний процес. Форми організації спортсменів бойового хортингу під час навчання та тренування: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних спортсменів бойового хортингу. Принципи виховного навчання, свідомості, активності, наочності, систематичності, приступності, міцності.

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий.

Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки юних спортсменів бойового хортингу у процесі навчання та тренування.

Навчально-тренувальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування спортивного тренування, облік і контроль.

Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчально-тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Періодизація навчально-тренувального процесу. Терміни, завдання, зміст періодів та етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани тренування в бойовому хортингу.

Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості спортсменів бойового хортингу. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Щоденник юного спортсмена бойового хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання та тренування.

Тема 11. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань.

Історія виникнення та розвитку правил змагань з бойового хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з бойового хортингу та їх місце у навчально-тренувальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: рукопашна сутичка, борцівська сутичка, форма, самозахист. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення сутичок із вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права й обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість сутичок у змаганнях, хід і тривалість сутички, особливості правил змагань з бойового хортингу тощо.

Суддівство змагань. Критерії оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди судді.

Суддівство змагань у розділах: форма, самозахист.

Оформлення результатів ходу та результатів змагань.

Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Настанова на сутичку. Розбір проведеної сутички.

Підготовка тренера до проведення настанови на сутичку у бойовому хортингу. Значення майбутньої сутички. Попереднє вивчення індивідуальних техніко-тактичних прийомів суперника. Характеристика суперника. Особливості тактичної побудови д сутички, сильні та слабкі сторони захисту суперника. Тактичний план на повне змагання. Завдання на окрему сутичку. Можливі зміни тактичного плану в ході сутички.

Використання тренером перерви між сутичками для внесення поправок у технічні й тактичні дії спортсмена, виходячи з конкретних обставин попередньої сутички.

Роль капітана команди у здійсненні тактичного плану в командних змаганнях.

Розбір і аналіз проведеної сутички. Позитивні та негативні моменти у ході сутички. Висновки щодо проведеної сутички. Загальна оцінка виступу на змаганні. Причини успіху або невиконання завдань.

Тема 13. Місце для занять, обладнання та інвентар.

Вимоги до місць проведення навчально-тренувальних занять і змагань з бойового хортингу. Хорт і догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, що використовується на заняттях з бойового хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами, підготовка їх до тренувальних занять та виступів на змаганнях.

Вимоги до змагального костюму (хортовки: куртки, брюк, поясу), спортивного одягу та взуття залежно від місця проведення занять і кліматичних умов.

8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка ґрунтується на відповідності психологічних вимог бойового хортингу як виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від спортсмена бойового хортингу високих результатів.

У психологічній підготовці виділяють:

базову психологічну підготовку;

психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);

психологічну підготовку до змагань (змагальну, що, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну та післязмагальну).

8.1. Базова психологічна підготовка

Базова психологічна підготовка включає:

розвиток важливих психологічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті тощо;

розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих моральних і вольових якостей: любові до обраного виду спорту – бойового хортингу, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану та способи подолання несприятливих станів;

вироблення вмінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час проведення сутички, протистояти несприятливим діям і впливам.

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати спортсмена бойового хортингу до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи;
2. Формування сприятливих відношень до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку та повинна вирішувати такі завдання:

- формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
 - опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі, своїх силах;
 - розробка індивідуального комплексу налаштовувальних і мобілізуючих заходів;
 - удосконалення методики саморегуляції психічних станів;
 - формування емоційної стійкості до змагального стресу;
 - відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;
 - збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.
- Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди, етапи та мезоцикли.

Формування специфічних психічних властивостей

Спеціалізованими сприйняттями у бойовому хортингу є: відчуття дистанції до суперника в обміні ударами, відчуття положення суперника при захваті у стійці та партері. Під час тренування даних відчуттів використовують метод контрастних завдань, суть якого полягає в проведенні навчальних сутичок із суперниками різного зросту, ваги та сили; зі зниженим тиском повітря (до 90, 80, 70, 60 %), у виконанні технічних прийомів, що суттєво відрізняються за структурою дії: довгий – короткий захват, дальня – ближня дистанція тощо. Під час формування «відчуття суперника» важливими є організація термінової інформації про результативність руху, повне зосередження уваги спортсменів на виконуваних діях, настанови на влучення у найуразливіші місця на тілі суперника з урахуванням його бойової

стійки. Інші спеціалізовані сприйняття: «відчуття часу», «відчуття стійки» – є компонентами тактичного мислення.

Успішність тактичної діяльності спортсменів бойового хортингу залежить від адекватного функціонування уваги. При цьому велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти сутички, значний обсяг і широкий розподіл уваги. Увага відіграє особливу роль у захисних діях спортсмена бойового хортингу. Протягом сутички інтенсивність уваги значно коливається. У зв'язку з цим великого значення набуває вміння своєчасно мобілізувати та розслабити увагу. Під час навчання тактики сутички бойового хортингу, здійсненні тактичної підготовки спортсменів треба застосовувати спеціальні вправи для тренування уваги.

Тактичне мислення спортсменів бойового хортингу є однією з психічних якостей, що суттєво впливає на успішність тренувальної та змагальної діяльності. Тактичне мислення обумовлене двома чинниками:

адекватним і своєчасним вибором потрібної бойової позиції в ситуації сутички, що пов'язане з розвитком «відчуття позиції» та «відчуття часу»;

адекватним і своєчасним прийняттям рішення щодо проведення технічної дії сутички (ударної або кидкової атаки, блокування удару, контркидка).

Для розвинення тактичного мислення слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги, контролю за ситуацією: обмежений хорт – майданчик сутички, навчальна сутичка із двома суперниками, сутички із зав'язаними очима, гра у регбі двома м'ячами тощо.

Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості

Для формування високого рівня морально-вольових якостей та емоційної стійкості юних спортсменів бойового хортингу потрібен насамперед особистий приклад тренера та здійснення ряду спеціальних заходів, що складають розділ виховної роботи (лекції, бесіди, диспути). З іншого боку на це спрямований спеціально організований тренувальний процес.

Тренеру слід вводити у тренування вправи з граничним напруженням м'язів, на досягнення максимальної швидкості рухів, високе напруження уваги,

переборення негативних психічних станів (хвороба, стомлення). Такі вправи мають бути індивідуальними та груповими.

Підвищити емоційність і водночас інтенсивність вольових зусиль спортсмена бойового хортингу допомагають ігровий та змагальний методи.

У навчально-тренувальному процесі доцільно застосовувати спеціальні прийоми для виховання морально-вольових якостей, формування емоційної стійкості спортсменів:

1. Мобілізація сили спортсменів бойового хортингу шляхом різних ввідних у тренувальні сутички. Для підсилення даного прийому доцільно проводити серію сутичок, даючи одному із суперників фору в дві три оцінки (декілька балів), що стимулює спортсмена бойового хортингу до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги, тим самим найбільш якісно проводячи кінцівки сутички.

2. Використання в послідовних навчальних сутичках спортсменів, які відпочили.

Для підвищення атакувальної активності спортсмена бойового хортингу доцільно проводити заміну спаринг-партнера. Це виконують декілька разів протягом сутички. Постійно відбувається загострення ситуацій сутички, підвищення темпу, активності, швидкості.

3. Створення умов, що максимально наближені до змагань.

Усі заплановані заняття мають виконуватися незалежно від будь-яких обставин та погодних умов, створюючи труднощі для спортсменів бойового хортингу: сутичка у стані втоми, тренування на снігу, під дощем (виходячи з віку учасників тренування), несподіване збільшення часу сутички, «необ'єктивне» суддівство тощо.

4. Визначення проміжних завдань.

Під час застосування цього прийому для досягнення визначеної головної мети послідовно протягом тренувального процесу ставлять конкретне завдання, на виконання якого спрямовують зусилля спортсмена.

5. Повторні самонакази.

Перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності та своєї спроможності повністю виконати завдання. Чим більшою стає втома, тим більшого значення набувають повторні самонакази, висловлені в категоричній формі. У найнапруженіші моменти їх можна вимовляти вголос.

8.2. Спеціальна психологічна підготовка

Даний вид психологічної підготовки спрямований на створення передстартового стану психологічної готовності (бойової готовності), щоб запобігти виникненню негативних станів перед початком сутички – стартової лихоманки, стартової апатії та самозаспокоєння.

Існує ряд прийомів управління та самоуправління передстартовим станом спортсмена бойового хортингу:

1. Продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) сутички.

Цей прийом допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв'язання тактичних завдань (ідеомоторне тренування), усунути Perezбудження, дає змогу зняти хвилювання, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти сутички. Тренер може давати спортсменові завдання, що навмисно викладені схематично.

2. Аналіз подумки негативних емоцій, станів, унаслідок якого стає зрозумілою необґрунтованість, незначущість переживань, що турбують спортсмена.

3. Перенесення думок із майбутньої сутички на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на сутичку із пасивної на активну. Тренер має проводити постійну роботу щодо навчання спортсменів бойового хортингу умінню керувати своїм емоційним станом, має пояснювати про недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу.

5. Вплив самонавіюванням. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню та вимовлятися від себе у стверджувальній формі.

Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання.

6. Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступну сутичку – перегляд кінофільму, відвідання театру, читання художньої літератури, заняття музикою тощо.

7. Уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання (під час підготовки до сутички й особливо в день змагань).

8. Моральна підтримка спортсмена бойового хортингу тренером – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують спортсмена, надають йому сили та впевненості.

У разі самозаспокоєння спортсмена, його слід підбадьорити та «розворушити» будь-якою несподіваною дією. Можна застосувати спеціальні групові або індивідуальні завдання.

В разі стартової апатії необхідним є енергійний струс спортсмена. Тренер акцентує увагу спортсмена бойового хортингу на доконечність перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, посиляється на здібності, талант спортсмена, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів, малює подальші перспективи тощо.

Для переборення негативних передстартових станів у розминці застосовують спеціальні вправи. У разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайна, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо у спортсмена бойового хортингу спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, що складається зі швидких, різких рухів і прискорень.

Емоційні стани регулюються також за допомогою дихальних вправ і масажу: в разі перезбудження – заспокійливе дихання, у разі апатії, самозаспокоєння – збудливе.

Таблиця 25

8.3. Орієнтовний план психологічної підготовки у річному циклі тренування

Етап підготовки	Завдання	Засоби та методи
Загально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів напруженого тренування. 2. Формування сприятливого відношення до спортивного режиму і тренувальних навантажень. 3. Вдосконалення здібності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе. 4. Розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності й ініціативності. 5. Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції. 6. Опанування прийомами саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підкорення самонаказу; заспокійлива й активуюча розминка; - дихальні вправи. 7. Розвинення психологічних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності в бойовому хортингу: високої активності; намагання захопити ініціативу; домінування в тактичному та психологічному відношенні; орієнтації й успіху діяльності з адекватною самооцінкою; швидкості та глибини мислення.	1. Поставлення перед спортсменом важких, але здійснюваних завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка досягнень. 2. Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення та покарання. - Те ж саме - 4. Регулярне застосування тренувальних завдань, що викликають у спортсмена бойового хортингу об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах. 5. Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної методичної літератури, самоспостереження та самоаналіз. 6. Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу та вивчення нового, застосування методичних прийомів, що дозволяють акцентувати увагу на психологічних функціях та якостях, що розвиваються. - Те ж саме -
Спеціально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності. 2. Опанування методиками формування стану бойової готовності до змагань. 3. Розробка індивідуального	1. Разом зі спортсменом визначити завдання наступного змагального періоду в цілому та конкретизувати їх на кожні змагання. Коригувати завдання відповідно до потреби. 2. Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних і пробних змаганнях, проаналізувати, внести поправки і коригувати відповідно до потреби. 3. Розробити комплекс дій спортсмена

	комплексу заходів для налаштування. 4. Вдосконалення методики саморегуляції психологічного стану. 5. Формування емоційної стійкості до змагального стресу. 6. Опрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів.	бойового хортингу перед викликом на хорт, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби. 4. Вдосконалювати у застосуванні методів саморегуляції в умовах змагань, під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань. 5. Під час підготовки до основного змагання провести спортсмена бойового хортингу через систему навчально-підготовчих змагань, індивідуально визначити доцільну норму таких змагань. 6. Шляхом самоаналізу визначити ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри, виходи на природу.
Змагальний	1. Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів. 2. Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика нервово-психічних перенапружень. 3. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів. 4. Зняття змагального напруження.	1. Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності спортсмена бойового хортингу, переконування його щодо можливості вирішення поставлених змагальних завдань. 2. Застосування індивідуального значущого комплексу психорегулювальних заходів. 3. Застосування всього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів. 4. Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє, відтяжні, відновлювальні та психорегулювальні заходи.

9. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою в процесі підготовки юних спортсменів бойового хортингу, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення.

В сучасному спортивному тренуванні з великим навантаженням повторна робота проводиться як правило у стані загального та локального недовідновлення функціональних можливостей організму спортсмена після попереднього навантаження. Специфіка процесів стомлення і відновлення в умовах тренування та змагань залежить від таких чинників: кількості та маси м'язів, що беруть участь у русі, характеру й інтенсивності виконаної роботи, ступеня тренуваності спортсмена бойового хортингу, віку та статі.

Переборення труднощів, що обумовлені пошуком оптимального режиму тренувальних навантажень в окремих заняттях та мікроциклах, створення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів можна здійснювати у двох напрямках:

- оптимізація планування навчально-тренувального процесу;
- цільове застосування різних відновлювальних засобів.

Питання відновлення вирішуються у ході окремих занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає у себе засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії й умовно поділяється на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

9.1. Педагогічні засоби відновлення

Педагогічні відновлювальні засоби спрямовані на управління працездатністю та перебігом відновлювальних процесів спортсмена бойового хортингу шляхом доцільно організованої м'язової діяльності на основі обліку кількісних характеристик режимів навантаження та відпочинку.

До педагогічних відновлювальних засобів відносять:

- раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- та мікроциклах;
- створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;

використання різних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних;

дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;

індивідуалізація навчально-тренувального процесу;

адекватні інтервали відпочинку;

вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;

коригувальні вправи для хребта і ступні;

дні профілактичного відпочинку.

Таблиця 26

Застосування педагогічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних і спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження під час заняття; широке застосування специфічних і неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій і окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті чи після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття в різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

9.2. Медико-біологічні засоби відновлення

Медико-біологічні засоби відновлення застосовують для:

сприяння підвищенню адаптивності організму до навантажень;

швидкого знімання гострих форм загального та локального стомлення;

надолуження енергетичних ресурсів;
 прискорення відновлювальних процесів;
 підвищення працездатності;
 відновлення стійкості до неспецифічних і специфічних стресових впливів.

Медико-біологічні засоби відновлення:

раціональний денний режим;
 нічний сон не менш 8–9 год на добу, денний сон (1 год) у період інтенсивної підготовки до змагань;
 тренування переважно в слушний час: після 8 і до 20 год;
 тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні у підготовчому періоді;
 збалансоване 3–4-разове раціональне харчування за схемою: сніданок – 20–25 %, обід – 40–45 %, полуденок – 10 %, вечеря – 20–30 % добового раціону;
 використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування;
 гігієнічні процедури;
 зручний одяг і взуття.

У медико-біологічні також входять направлені фізіотерапевтичні засоби відновлення:

1. Душ: теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджувальний).
2. Ванни: хвойна, жемчужна, сольова.
3. Лазні: парні чи сухоповітряні, 1–2 рази на тиждень; при температурі 80–90° С, 2–3 «заходи» по 5–7 хв – не пізніше, ніж за 5 днів до змагань.
4. Масаж: ручний, вібраційний, крапковий, сегментарний, гідромасаж.
5. Спортивні розтирання.
6. Електросвітлотерапія – струмені Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Таблиця 27

Застосування медико-біологічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Рациональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних і спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних і неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій і окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття в різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

9.3. Психологічні засоби відновлення

Психологічні засоби відновлення вирішують такі питання:

зниження нервово-психічного напруження, стану психічної пригніченості;

швидкого відновлення витраченої енергії;

формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі.

Засоби психічного впливу на організм:

організація зовнішніх умов і чинників тренування;

створення позитивного емоційного фону тренування;

формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренувань;

переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази;

ідеомоторне тренування;

психорегулювальне тренування;

відволікальні заходи: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо.

Таблиця 28

Застосування психологічних засобів для відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних і спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних та неспецифічних серій та окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах у кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основі функціональних систем організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

Таблиця 29

9.4. Орієнтовна схема організації та використання відновлювальних заходів під час підготовки до змагань

Час застосування	Заходи
	1. Самомасаж. 2. Вітамін С.

Перед тренуванням	3. 60–80 мл спортивного напою або 20–30 мл шипшини. 4. Настанова на тренування, позитивний фон. 5. Самоналаштування.
Під час тренувань	1. Раціональна побудова тренувального заняття. 2. Різнобічність засобів та методів тренування. 3. Адекватні інтервали відпочинку. 4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення та корекцію дихання. 5. Самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази. 6. Ідеомоторне тренування. 7. Спортивні напої.
Після зарядки або першого тренування (ранок)	1. Нетривалий контрастний душ. 2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання болючих ділянок. 3. Мультивітаміни, вітамін С, комплевіт (під час сніданку). 4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття. 5. Активний або пасивний відпочинок, прогулянки на повітрі, екскурсії, читання, слухання музики.
Після першого тренування (день)	1. Теплий душ. 2. Загальний масаж. 3. Аеронізація. 4. Полівітаміни (під час обіду). 5. Денний сон.
Після другого тренування (вечір)	1. Заспокійливий душ чи ванна. 2. Заспокійливий масаж. 3. Психорегулювальне тренування. 4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері). 5. Пасивний відпочинок, відтяжні заходи. 6. Нічний сон.
Два рази на тиждень (наприклад: у середу та суботу)	1. Лазня: парова чи сауна. 2. Вільне плавання в басейні. 3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення.
Один раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

10. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи – формування особистості спортсмена бойового хортингу як громадянина та цілеспрямованого спортсмена, відданого своєму

улюбленому виду спорту. Звідси витікають завдання, що вирішуються у процесі виховної діяльності тренера:

виховання стійкого інтересу та цілеспрямованості в спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри;

формування здорових інтересів і потреб;

прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і зборів, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання включає у себе формування почуття колективізму, дружби і товариськості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування спортивної працьовитості, прагнення досягати високих результатів, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання служить гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;

висока організація навчально-тренувального процесу;

атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;

дружній колектив;

обережне та вдумливе відношення до традицій бойового хортингу;

система морального стимулювання;

наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:

урочистий прийом вступників;

проводи випускників;

перегляд (у тому числі телевізійний) трансляцій про змагання та їх обговорення;

змагальна діяльність учнів та її аналіз;

регулярне підведення підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів, її аналіз;

проведення тематичних свят;

зустрічі з видатними спортсменами;

екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;

тематичні диспути та бесіди;

трудові збори;

оформлення стендів, стіннівок тощо.

Таблиця 30

10.1. Орієнтовний план виховної роботи

Захід	Термін проведення	Відповідальний
Відвідання міських змагань	1–2 рік	Тренер, батьківський актив
Перегляд міжнародних і національних змагань по телебаченню	Постійно	Тренер
Відвідування тренувань групи вищої спортивної майстерності	1–2 рік	Тренер
Відвідання тренувань збірних команд	1–2 рік	Тренер
Зустрічі з видатними спортсменами бойового хортингу	1–2 рік	Тренер
Проведення тренувань разом зі спортсменами вищих розрядів	Систематично	Тренер
Проведення змагань і свят, присвячених знаменним датам	За календарем	Тренер, батьківський актив
Зустрічі з ветеранами війни, праці, спорту	2–3 рази на рік	Тренер, батьківський актив
Огляд політичних подій у країні та світі	1 раз на тиждень	Тренер, кращі спортсмени
Коротка інформація про знаменні дати країни	1 раз на місяць	Тренер, кращі спортсмени
Головні культурні та спортивні події в країні	1 раз на місяць	Тренер, кращі спортсмени
Відвідання історичних місць, екскурсії по місту	1 раз на рік	Батьківський актив
Прогулянки у парку, місцях відпочинку	Цілорічно	Батьківський актив
Організація самообслуговування (чергування під час тренувального заняття, підготовка і ремонт обладнання та інвентаря, підготовка і прибирання місць занять)	Цілорічно	Батьківський актив
Проведення урочистих зборів, вручення нагород	1 раз на рік	Тренер, батьківський актив
Проведення зборів команди разом з батьками	2-3 рази на рік	Тренер,

		батьківський актив
Вийзд на природу із тренуванням та відпочинком	Систематично	Тренер, батьківський актив

11. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять із малюками. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Уміти скласти комплекс вправ із фізичної, технічної і тактичної підготовки.
2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами.
3. Вміти скласти конспект заняття.
4. Вміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.
5. Вміти складати положення про змагання.
6. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних і міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати та проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.
7. Вміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички.
8. Отримати звання Національної федерації бойового хортингу України «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організовувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів.

Наприкінці семінару складається залік із теорії та практики, що оформляється протоколом. До протоколу заносять оцінки з теорії, практики та підсумкову оцінку кожному слухачеві семінару. Присвоєння звань «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу» проводиться наказом або розпорядженням по ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР (див. Додаток 1).

11.1. Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки «громадських інструкторів з бойового хортингу», «суддів з бойового хортингу»

Т Е М А
Теоретичні заняття
Фізична культура та спорт в Україні.
Сучасний розвиток і стан бойового хортингу в Україні та світі.
Стислі відомості про організм людини.
Гігієна, режим і харчування спортсмена.
Лікарський контроль і самоконтроль.
Травми, їх профілактика, перша допомога.
Загальні основи навчання і тренування в бойовому хортингу.
Планування спортивного тренування, облік і контроль.
Обладнання місць занять, тренувального залу бойового хортингу.
Правила змагань. Організація та проведення змагань.
Методичні заняття
Техніка і тактика ведення сутички бойового хортингу.
Методика навчання і тренування.
Методика загальної та спеціальної підготовки.
Практичні заняття
Інструкторська практика.
Практика проведення змагань.

12. ВИБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ

12.1. Оцінка перспективності юних спортсменів бойового хортингу

Відбір дітей і підлітків, перспективних для занять бойовим хортингом, є основним завданням тренера-викладача.

Оцінка перспективності юних спортсменів має бути покладена в основу оцінки роботи спортивних шкіл та окремих тренерів з бойового хортингу. Система дитячих спортивних змагань має розв'язувати завдання різнобічної оцінки перспективності юного спортсмена, тобто давати змогу оцінити:

рівень генетично обумовлених якостей, що важко піддаються розвитку – гнучкості, швидкості, координації, спеціалізованих сприйнять;

ефективність техніки;

здібність до навчання;

психологічні особливості.

У практиці бойового хортингу слід дотримуватись таких положень щодо ефективного спортивного відбору:

комплексний підхід до контингенту, який відбирається. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку та рівня моторних здібностей;

необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору;

детальне вивчення закономірностей формування рухової функції дітей, без чого неможлива розробка тестів відбору;

діагностування не навичок та умінь, а задатків (здібностей);

особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик;

необхідність оцінки біологічного віку;

врахування рівня та спрямованості інтересів і мотивації спортсменів;

поетапна оцінка перспективності.

12.2. Методи визначення перспективності спортсменів бойового хортингу

З метою об'єктивного визначення перспективності спортсменів бойового хортингу та вчасного виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання та виявлення технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження, його доцільно проводити протягом кількох днів.

Наприклад:

1-й день: оцінка морфотипових (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітини, талії, шиї, стегон тощо);

2-й день: оцінка технічної підготовленості;

3-й день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);

4-й день: оцінка функціональної підготовленості (тестування різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);

5-й день: оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена про його дії в різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі – на рівні ДЮСШ, міста, області, країни, спрямовуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. В процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах: мати можливість розминки, бути присутніми при жеребкуванні, за потребою отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5-бальну систему оцінок для всіх видів підготовки та для кожного конкретного нормативу.

Таблиця 32

12.3. Орієнтовна схема визначення потенціальних можливостей спортсмена бойового хортингу

Вихідний рівень спортсмена	Темпи приросту показників	Здібності спортсмена бойового хортингу
Високий вихідний рівень	Високі темпи приросту	Дуже великі здібності
Високий вихідний рівень	Середні темпи приросту	Великі здібності
Середній вихідний рівень	Високі темпи приросту	Великі здібності
Високий вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Середні темпи приросту	Середні здібності
Низький вихідний рівень	Високі темпи приросту	Середні здібності
Середній вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Середні темпи приросту	Малі здібності
Низький вихідний рівень	Низькі темпи приросту	Дуже малі здібності

Примітка: Вихідний рівень + Темпи приросту = Здібності спортсмена.

Таблиця 33

12.4. Критерії відбору та прогнозування перспективності спортсменів бойового хортингу на різних етапах підготовки

Етап спортивної підготовки	Завдання відбору та прогнозування	Генотипні характеристики, які використовуються для оцінки спортивного обдарування/таланту у бойовому хортингу
Етап попередньої підготовки (I)	Оцінка здатності та доцільності вдосконалення в бойовому хортингу	1. Показники, що характеризують наявність профільних рухових якостей, які визначають ефективність діяльності в бойовому хортингу. 2. Ознаки соматичної та функціональної конституції з високою залежністю від генотипу й обмеженої мінливості у процесі спортивної підготовки. 3. Показники психомоторних здібностей, що обумовлені генотипом (профіль моторики; якості, що переважають; координаційні здібності; швидкість вивчення рухових елементів та елементів спортивної техніки бойового хортингу). 4. Психодинамічні характеристики (темперамент, емоційність, схильність до впливу різних мотивацій, стійкість до стрес-фактів). 5. Показники аеробної та анаеробної працездатності за умов дозованого навантаження доступної потужності. 6. Показники фізичного розвитку та біологічної зрілості.
Етап попередньої базової підготовки (II) та спеціальної базової підготовки (III)	Виявлення здатності до адаптації та умов спеціалізованого тренування, виявлення функціонального потенціалу резервних можливостей організму	1. Показники, що характеризують можливості вегетативної нервової системи, системи мобілізації м'язового метаболізму, системи регуляції активності нервово-м'язового апарату. 2. Показники ефективного використання аеробного та анаеробного потенціалу для вдосконалення спеціальних рухових якостей і спеціальної підготовленості. 3. Ефективність реалізації координаційного потенціалу під час освоєння базової техніки бойового хортингу. 4. Стійкість організму до навантаження, ефективність процесів відновлення, темпи компенсаторних пластичних перебудов у м'язах. 5. Ступінь і темпи розвитку спеціалізованих сприйнять (почуття часу, рухів, ступеня м'язового напруження та зусиль, що розвиваються) – показники гостроти сприйняття та диференціювання чутливості м'язів. 6. Темпи приросту показників провідних рухових якостей і координації у тренувальних циклах – тренуваність, адаптивність, норма реакції організму на тренувальні навантаження різного характеру, обсягу, інтенсивності.
Етап підготовки до вищих досягнень (IV)	Виявлення можливостей досягнення високих спортивних результатів у	1. Відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик спортсмена до критеріїв і модельних характеристик спортсменів бойового хортингу міжнародного рівня. 2. Оцінка стану функціональних резервів спортсмена бойового хортингу і динаміка їх

	змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалих періодів підготовки та змагальної діяльності	використання у процесі довготривалої адаптації та розвитку тренуваності. 3. Показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсеналу технічних прийомів, рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів у комбінаціях сутички. 4. Стійкість до змагальних стресів: здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань; стабільність технічних навичок та координації. 5. Здатність до взаємодій, інтуїція та екстраполяція ситуацій сутички, точність самооцінки та оцінки суперника, значення та вплив на вибір відношення до справи, інші психологічні характеристики.
--	---	---

13. КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Ефективна система комплексного контролю є важливою ланкою управління багаторічною підготовкою спортсменів бойового хортингу, що дає змогу оцінити підготовленість спортсмена на всіх етапах навчально-тренувального процесу, правильність обраного напрямку підготовки, постійно стежити за станом та динамікою тренуваності спортсменів, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес.

Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю під час навчально-тренувальної роботи.

13.1. Педагогічні методи контролю в системі бойового хортингу

До методів педагогічного контролю відноситься візуальний огляд спортсмена перед початком, під час, і після тренування. До критеріїв оцінки стану спортсмена відносяться: зовнішній вигляд, одяг і поведінка, психічний стан, усмішливість та бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний стан – колір шкіри обличчя та рук, колір губ, колір склери та очного яблука, зниження ваги і затримка в рості при сприятливих умовах сну та харчування. Опитування про стан здоров'я та настрою, сну і харчування спортсмена.

Психологічна оцінка стану спортсмена є показником адекватності тренувальної програми та рівня навантажень і відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться: оперативно у процесі однієї тренувальної вправи; потоково в серії тренувальних вправ або циклу тренувальних занять; поетапно на черговий тренувальний цикл. Для цього проводиться тестування кожного спортсмена за контрольними та перевідними нормативами із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 34

13.2. Орієнтовний педагогічний контроль.

Прийомні та перевідні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

ВПРАВИ	Результати											
	Групи початкової підготовки					Групи попередньої базової і спеціальної підготовки					Групи підготовки вищих досягнень	
	Вік учнів, років											
	6–7	7–8	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18
Тестовий рівень спортсмена	0 ранк	0–1 ранк	1–2 ранк	2–3 ранк	3–4 ранк	4–5 ранк	5–6 ранк	6–7 ранк	7–8 ранк	8–9 ранк	1–3 інст-рук. ранк	1–2 май-стер ранк
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Біг: 60 м (с)	-	-	-	-	11,4	10,7	10	9,6	-	-	-	-
100 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	15	14,2	13,8	13,6
500 м (хв)	-	-	-	-	-	-	1,50	1,45	1,40	-	-	-
800 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	2,50	2,45	2,40	2,35
1000 м (хв)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,15	3,10
Крос 1500 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,20	4,10
3000 м	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,45	10,30
Стрибок у довжину з розбігу (м)	-	-	-	-	-	-	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60	4,70
Метання гранати (700 г), м	7	15	18	24	27	28	30	31	34	38	44	46
Підтягування на перекладині (швидкісне), кіл-ть разів	3-4	4-5	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-22	22-25
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи на кулаках, разів - на пальцях, разів -	10 -	12 -	15 -	16-20 2	20-22 4-6	21-25 6-8	25-28 8-10	28-30 10-12	30-35 12-16	35-45 20-25	45-60 30-40	60-80 40-50
Присідання: - під своєю вагою, разів - - з партнером своєї ваги	20 -	20 -	20 -	20-25 -	25-30 -	30-35 -	35-40 -	40-50 1-2	50-70 4-8	70-90 8-12	90-120 12-16	120-150

на плечах, разів - - на одній нозі, разів -	-	-	-	5-7	7-8	8-11	11-12	12-14	14-16	16-18	18-20	16-20 22-30
Піднімання ніг у висі на перекладині, разів	-	-	-	-	1	2	4	8-10	10-16	16-25	25-32	32-40
Піднімання тулуба з положення лежачи (прес), ноги закріплені, кіл-ть разів	8-10	10	10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-40	40-60	60-80	80-100	100- 120
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, кіл-ть разів	5-7	5-7	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-18	18-20	20-22	22-25	25-30
Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Поштовх штанги двома руками (своя вага, +/- кг): Відмінно - Добре Задовільно -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	- своя вага - своя вага -5 кг - своя вага -10кг	- своя вага+1 0 - своя вага +5кг - своя вага	- своя вага +20 - своя вага +15 - своя вага+1 0	- своя вага +25 - своя вага +20 - своя вага+ 15
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА												
Кількість ударів руками і ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів	26-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-45	45-50	50-80	80-100	100- 150	150- 170	170- 200
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів	15	15	15	18-20	20-22	22-25	25-30	30-33	33-35	35-37	37-40	40-44
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів	30	35	40	45-50	50-55	55-60	60-75	100- 110	140- 150	160	180	200
Стрибки через палку у власних руках	-	-	-	-	2-3	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА												
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1-5 балів	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	-	-	-	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28	26
Виконання форм бойового хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1-5 балів	1-2	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5	5

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Вправи: біг, стрибок у довжину з розбігу, метання гранати – виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг виконується з високого старту.

2. Швидкісне підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується раз, якщо

перекладина була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному спортсмену дається одна спроба.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання рук і повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях – рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного спортсмена повинна складати не менше 10 хв. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

4. Піднімання ніг у висі на перекладині виконується до торкання ногами перекладини або наявного положення, коли пальці ніг опинилися вище перекладини. Кожному спортсмену дається одна спроба.

5. Піднімання тулуба з положення лежачи виконується під рахунок тренера, руки виконуючого вправу знаходяться за головою.

6. Розгинання тулуба з положення лежачи на животі виконується з розташуванням рук за головою з пальцями у замку. При розгинанні тулуба має зробити положення не менше 35–40° від горизонтальної лінії підлоги, при паузі дозволяється покласти вагу тіла на підлогу. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

7. Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагат на оцінку виконуються у демонстраційному варіанті з урахуванням правил етикету гімнастики. В групах початкової підготовки 8–9, 9–10, 10–11 років стійка на руках може виконуватись біля опори. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби.

8. Поштовх штанги двома руками виконується при самостійному взятті спортсменом штанги на груди та підсадом тулуба при розгинанні рук згідно правил змагань зі штанги.

1. Кількість ударів ріками в рукавицях і ногами в гомілковостопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хв виконується швидко на кількість разів при акцентованих ударах. При цьому кількість ударів разом з тренером рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрю виконується у фронтальній або бойовій стійці (на вибір спортсмена) за 30 с тільки в середній (тулуб) і верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки через скакалку за 1 хв починають виконуватися та закінчують виконуватися за сигналом тренера. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок тренера – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному спортсмену. Спортсмен, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному спортсменові для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

1. Виконання кидків зі стійки носить демонстраційний характер, де спортсмен має показати кидки, завдані тренером, з максимальною силою підвороту та амплітудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням тренера щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися за ваговими категоріями.

3. Виконання форм бойового хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де спортсмен (або одночасно група спортсменів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти і максимальною амплітудою блоків та ударів. Кількість і призначення тестових форм, відповідно року навчання, тренер

задає спортсменам самостійно. На залікову демонстрацію форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени школи.

13.3. Медико-біологічний контроль у системі бойового хортингу

Медико-біологічний контроль здійснюється відповідно до плану диспансеризації, і проводиться медичною установою. На загальній диспансеризації вирішується питання допуску або можливості займатися бойовим хортингом. На плановій диспансеризації (1–2 рази на рік) реєструється загальний стан спортсмена, антропометричні та фізіологічні показники. На спеціальному контролі вирішується питання про допуск спортсмена на змагання.

До завдань медичного забезпечення входять: діагностика спортивної придатності дитини до занять бойовим хортингом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування в процесі навчально-тренувальних зборів (НТЗ); санітарно-гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

З цією метою проводиться початкове, етапне і поглиблене обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження у процесі навчально-тренувальних занять.

Також здійснюється контроль впливу вправи на організм спортсмена за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) за фіксований час з урахуванням віку та рівня тренуваності.

Наприклад. При серії тесту, при однаковій кількості ударів руками в грушу ЧСС спортсмена планомірно знижується до стандартного показника, то навантаження в даній вправі є розвивальним, якщо показник ЧСС стабільна або росте, то навантаження є надмірним. Стан серцево-судинної системи спортсмена не встигає відновитися, що й служить передумовою для внесення змін до тренувальної програми.

Таблиця 35

13.4. Орієнтовні критерії функціональної підготовленості

Показник (тест)	Вік спортсменів, років											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ЧСС у спокої, уд/хв	96	94	92	81	79	75	74	72	69	69	62	61
ЖЄЛ, мл	12	1650	1850	2150	2560	2580	3000	3350	3800	4600	-	-
Затримка дихання на вдосі, с	25	35	44	55	59	61	70	91	127	134	-	-
Затримка дихання на видосі, с	12	15	16	17	18	18	18	22	27	30	-	-
Теплінг-тест, кіл-ть разів за 10 с	26	30	33	34	38	40	46	47	48	48	55	59
Проба Ромберга, с.	16	18	20	22	25	27	45	52	55	-	-	-
Максимальне споживання кисню (МСК), л/хв	-	-	-	-	1700	2000	2100	2400	3500	3900	460	5100
PWC ₁₇₀ КГМ/хв	-	-	-	485	520	550	600	740	950	1020	120	1300

Визначення функціональної підготовленості здійснюється за загальноприйнятою у спортивній медицині методикою.

Теплінг-тест виконується постукуванням пальцями в максимальному темпі за 10 с. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Проба Ромберга виконується в стійці на одній нозі, п'ята другої торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, очі заплющені. Час фіксується з моменту набуття вихідного положення до виявлення перших ознак порушення статичної стійкості. Надаються дві спроби, враховується найкращий результат.

Методику визначення PWC₁₇₀ та МСК викладено у підручнику / Дитяча спортивна медицина / За редакцією С. Б. Тихвинського, С. В. Хрущова. – М.: Фізкультура і спорт, 1991. – 560 с. Під час лікарського обстеження юних спортсменів бойового хортингу для оцінки їхнього здоров'я великого значення набуває вивчення фізичного розвитку, оскільки дані антропометричних та фізіологічних показників в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають розв'язувати питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

У процесі підготовки юних спортсменів бойового хортингу використовується етапний, поточний та оперативний контроль.

Основними завданнями *етапного контролю* є визначення змін стану спортсмена бойового хортингу під впливом досить тривалого періоду тренування та розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвинення різних сторін підготовленості спортсмена, виявити недоліки підготовленості та резерви подальшого її вдосконалення. Результатом цього є розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або весь макроцикл. Найефективнішою є така форма поетапного контролю, коли у макроциклі обстеження проводяться тричі – на першому і другому етапі підготовчого та у змагальному періодах.

Під час *поточного контролю* оцінюється робота різної переважної спрямованості, визначаються фази стомлення у спортсменів бойового хортингу під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дає змогу оптимізувати процес спортивного тренування протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов.

За допомогою *оперативного контролю* оцінюють реакцію організму спортсмена бойового хортингу на окремі вправи та вживають заходів для досягнення реакцій, що призводять до заданого тренувального ефекту. Цими заходами визначається склад та взаємодія засобів і методів тренування, що використовуються у занятті й стимулюють розвинення відповідних якостей і здібностей: оперативна корекція параметрів тренувального навантаження (тривалість роботи під час виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямі отримання заданих реакцій.

Названі види контролю є основою для розробки відповідних планів підготовки: перспективного – на черговий тренувальний етап або макроцикл; поточного – на мезо-, мікроцикл, окреме тренувальне заняття; оперативного – на окрему вправу або комплекс вправ.

Під час контролю за підготовкою спортсмена бойового хортингу оцінюють:

- ефективність змагальної діяльності;
- рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної та інтегральної підготовленості;
- можливості окремих функціональних систем і механізмів, що відносять до певних чинників, які забезпечують ефективну змагальну діяльність;
- реакцію організму спортсмена на пропоновані тренувальні навантаження;
- особливості перебігу процесів стомлення та відновлення;
- показники навантаження різних структурних утворень тренувального процесу: вправ, окремих занять, мікро-, мезо-, та макроциклів.

Таблиця 36

13.5. Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренованості та розробка індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу.	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі.
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій. 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки і розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу.	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо стану учнів, електрокардіографія, аналізи.
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом спортсменів бойового хортингу,	Експрес-контроль до, в процесі та після тренування, що проводить лікар разом із тренером-викладачем: візуальні

	оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я.	спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірного опору, теппінг-тест, координаційні проби та тести на рівновагу.
--	--	--

13.6. Орієнтований робочий план, 1–2-й рік навчання

При складанні робочого плану заняття тренер-викладач керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає викладачу дотримуватися певної послідовності щодо викладання навчального матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні його доцільно складати за етапами навчання, а при текстуальному – на кожний місяць занять. Якщо тренер-викладач попередньо складе графічний робочий план занять, то в подальшому йому легше буде скласти текстуальний.

У графічному робочому плані занять тренер-викладач перераховує теоретичний і практичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічає хрестиками, на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися. У текстуальному плані він перераховує основні вправи, технічні дії, тренувальні сутички та вказує час, що відводиться на них протягом заняття.

13.7. Форма конспекту заняття

На основі текстуального робочого плану занять тренер-викладач складає конспект заняття, де записує конкретний зміст кожної частини заняття, дозування вправ, організаційно-методичні вказівки.

Конспект заняття з бойового хортингу складається за такою формою:

Дата заняття;

Тема заняття;

Завдання заняття;

Місце проведення заняття;

Інвентар;

Зміст заняття: у підготовчій частині, у основній частині, у заключній частині;

Дозування;

Методичні вказівки;

Домашнє завдання;

Підпис тренера.

Таблиця 37

13.8. Конспект тренувальних занять: основні завдання (орієнтовні)
для груп початкової підготовки

Вік, років:		
6–7	7–8	8–9
Ознайомлення з основними елементами бойового хортингу	Вдосконалення вміння виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Вдосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ спортсмена бойового хортингу
Навчання умінню виконувати загальнорозвивальні та спеціальні вправи спортсмена бойового хортингу, а також основних елементів базової техніки бойового хортингу	Вивчення спеціально-підготовчих вправ спортсмена бойового хортингу	Навчання техніко-тактичної майстерності згідно програмного матеріалу
Навчання засобам розвитку ЗФП і СФП у різних іграх	Вивчення техніки бойового хортингу згідно програми	Вдосконалення ЗФП та СФП
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	ЗФП і СФП у рухливих і спортивних іграх	Поняття про моральну та вольову підготовку
Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП	Знання засад теорії та практики змагань	Складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
	Швидкісно-силове тренування з партнером і без нього	Вдосконалення базових ударів руками та ногами у тулуб

13.9. ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ
для груп попередньої базової та спеціальної базової підготовки

Тема: Напрацьовування техніки ударів руками та ногами на мішку.

Завдання 1: Закріпити раніше вивчені технічні прийоми.

Завдання 2: Навчити нових технічних прийомів у русі.

Завдання 3: Сприяти розвитку рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості.

Місце проведення: Спортивний зал із м'яким килимовим покриттям.

Інвентар: тренувальні ударні подушки, шиті фабричним або ручним способом з міцної тканини розміром – 40х30 см, висота 15–20 см, що мають середню пружністю.

Таблиця 38

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
I	Підготовча частина 1. Шикування. Вітання. Пояснення завдання заняття 2. ЗРВ на місці. 3. Вправи на розвиток гнучкості та рухливості тазостегнового суглоба: а) Вправи у положенні сидячи, ноги нарізно; б) Поперечний шпагат, поздовжній шпагат вліво, вправо, у сторони. 4. Вправи на відновлення подиху	15–20 хв 3 хв 4–5 хв 6–8 хв по 10 рахунків 20 рахунків по 20 разів 6–8 разів	у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони темп повільний, з акцентом (короткочасним зусиллям) на останній рахунок. Учні лічать по черзі, зберігаючи темп. Поступове збільшення амплітуди
II	Основна частина 1. В.П. фронтальна бойова стійка а) відпрацьовування техніки удару: у середній рівень; у верхній рівень; у нижній рівень. 2. Вправи на відновлення подиху 3. В. П. лівобічна, правобічна бойова стійка; відпрацьовування удару подушкою ступні вперед. 4. Вправи на відновлення подиху. 5. Вправи на розвиток гнучкості та рухливості в тазостегнових суглобах: а) сід, ноги нарізно, нахили до лівої, прямо, до правої ноги; б) поперечний шпагат;	40–45 хв 20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків 6–8 разів 40 разів 6–8 разів 5–6 хв на 10 рахунків 20 рахунків	Ноги ледве ширше плечей зігнуті в колінах, носки вільно. темп високий темп високий темп високий темп повільний при ударі опорна нога призігнута в коліні. руки в бойовому положенні біля голови темп повільний Учні рахунок рухам ведуть самостійно та по черзі, дотримуючи ритму. Темп повільний. ноги прямі, голова торкається

	в) поздовжній шпагат. г) В.П. сид, ноги разом, нахил уперед. 6. Шикування по парах. Перші номери тримають подушки. 7. Демонстрація та пояснення техніки удару рукою в подушку.	по 20 рахунків 10 рахунків 1 хв 2 хв	колін темپ повільний пари підбираються по вазі та зросту самостійно повільний показ руху з акцентом на крапці торкання
	8. В. П. бойова стійка: а) удари лівою рукою; б) удари правою рукою; в) подвійні удари, ліва починає; г) зміна стійки, подвійні удари, права починає.	10 разів 10 разів 20 разів 20 разів	темп повільний темп повільний темп високий темп високий
	9. Зміна завдань. Другі номери тримають подушки. 10. В. П. бойова стійка на ширині плечей. Вправи для відновлення подиху. 11. В. П. бойова стійка: а) три удари на 1 рахунок, ліва починає; б) три удари на 1 рахунок, права починає; в) зміна завдань, повторення для других номерів. 12. Вправи на відновлення подиху. 13. Пояснення техніки удару ногою вперед. 14. Відпрацьовування удару ногою в подушку: а) лівою; б) правою; в) лівою, правою на 1 рахунок. 15. Вправи для відновлення подиху. 16. Відпрацьовування техніки удару в подушку в русі: а) руками; б) ногами. 17. Вправи для відновлення подиху.	повтор 10 разів 20 разів 20 разів 40 разів 6–8 разів 2 хв 20 разів 20 разів 40 разів 6–8 разів 5–6 хв 5–6 хв 6–8 разів	темп високий темп повільний ліва, права, ліва права, ліва, права сила удару зростає від першого до третього темп повільний подушкою ступні темп середній темп середній темп високий темп повільний Рух у бойовій однобічній стійці темп повільний
III	Заключна частина 1. Шикування на вихідну для проведення естафети. 2. Пояснення правил безпеки під час гри. 3. Проведення гри. 4. Вправи на відновлення подиху, зняття напруги. 5. Шикування. Визначення команди-переможниці. 6. Підведення підсумків заняття.	20–25 хв 2 хв 1–2 хв 6–8 разів 2–3 хв 2 хв 3 хв	«Група, напра-во! До позаду стоячого зімкнися!» Поступове ускладнення завдання темп повільний Відпрацьовування вивченого на

Підготував тренер _____

Таблиця 39

13.10. Орієнтовна форма запису конспекту занять для груп підготовки до вищих досягнень

Зміст заняття	Методичні вказівки
Підготовча частина (30 хв) Шикування, рапорт, пояснення основних завдань (3 хв). Ходьба, ходьба з прискоренням і переходом на біг, з високо піднятими колінами, закидаючи п'яти назад, лівим і правим боком, схрещуючи ноги (300 м). Перехід до уповільненої ходьби і виконання загальнорозвивальних вправ (5 хв): змахи руками знизу-догори; В. П. руки перед грудьми, розведення рук у боки; колові обертання рук у плечовому суглобі вперед-назад; повороти тулуба вправо-вліво з одночасним рухом рук в однойменний бік повороту; махові рухи ногами вгору, торкаючись при цьому різнойменною рукою носка ноги; поклавши руки на потилицю, рухи головою вперед-назад, вліво-вправо за умови активного опору рук. Акробатичні вправи (5 хв) перекиди через голову, через праве та ліве плече, назад через партнера із страховкою, переворот через партнера за допомогою рук спиною, підйом розгином, переворот боком «колесо», підйом розгином з плечей, переворот вперед, сальто вперед. Ставши на міст із положення на спині, виконати рухи вперед-назад з поворотом голови по черзі вправо та вліво. Перевороти через міст на голові. Падіння на міст зі стійки з наступним відходом вправо та вліво (7–10 хв). Виконання спеціальних підготовчих вправ спортсмена бойового хортингу	Вправи виконуються у сполученні з ходьбою Виконуються на хорті по діагоналі Вправи виконуються з наростаючою швидкістю
Основна частина (1 година 45 хв) Навчання прямого та бічного удару з переходом у кидкову атаку кидком через стегно захватом руки і шиї (55 хв): показ прийому в цілому; пояснення методики виконання прийому в цілому і по частинах; виконання прийому з індивідуальним виправленням помилок; виконання прийому на оцінку; виконання прийому груповим методом; виправлення основних помилок і недоліків. Навчання утриманню з боку голови (20 хв): показ утримання в цілому з опором партнера; навчання вірного утримання в статичному положенні; виконання прийому з невеликим опором; виконання прийому з повним опором на час. Практичний розбір основних варіантів проведення блокувань	

проти удару ногою в тулуб і захистів проти кидка передня підніжка (10 хв). Блокування долонним блоком з лівої та правої сторони, захват ударної ноги. Захисний варіант заходом за ногу атакуючого при контрдії проти передньої підніжки. Контратакувальні дії: кидок з утриманням ударної ноги підсічкою опорної ноги; кидок посадка під дві ноги проти кидка передня підніжка; виведення з рівноваги та відповідні удари у верхній рівень проти кидка + передня підніжка.	
Заклучна частина (3-5 хв) Повільний двобій; ходьба Вправи на уповільнення дихання та розслаблення Вправа на увагу «Заборонені рухи» (3–5 хв) Шикування, підведення підсумків.	Ті, хто порушили правила, виконуючи вправи, вибувають із гри та стають глядачами

14. ТРЕНУВАННЯ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗБОРАХ, СПОРТИВНИХ ТАБОРАХ ТА ПІД ЧАС ЗИМОВИХ І ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Для організації тренувань під час зимових і літніх канікул організовуються навчально-тренувальні збори та спортивні табори. Навчально-тренувальні збори, як правило, проводяться при підготовці до змагань. Тренувальний процес у зв'язку з цим будується з урахуванням безперервного циклу підготовки до змагань.

На навчально-тренувальних зборах, які носять оздоровчий характер, тренування спортсмена бойового хортингу мають виключно оздоровчий характер.

У спортивних таборах, що організовуються під час канікул, учні повинні вдосконалювати загальну фізичну підготовку. З цією метою в тренувальний процес включаються заняття різними видами спорту:

у зимові канікули – лижі, ковзани, хокей та санний спорт. На цей період тренування з силовою спрямованістю повністю не включаються. Необхідно проводити заняття з партнером, зі штангою, гириями, гантелями тощо, використовуючи спеціально-допоміжні вправи;

у літні канікули – спортивні ігри (баскетбол, волейбол, теніс, настільний теніс, гандбол, футбол тощо), гімнастика, легка атлетика, плавання, веслувальний спорт, велоспорт тощо.

Під час літніх канікул для учнів також не виключені тренування з бойового хортингу. Треба проводити заняття з метою підвищення функціонального рівня, спеціальної витривалості, а також базової техніки бойового хортингу: відпрацьовування форм (стандартних технічних комплексів), вдосконалення прийомів захисту та атаки з партнером, вдосконалення техніки ударів рук і ніг по повітрю та спортивній груші (мішку), лапах, ударних подушках тощо.

15. СИСТЕМА ЗМАГАНЬ ТА ОЦІНКА ПРАЦІ ТРЕНЕРА

Завдання та функції змагань у бойовому хортингу різноманітні. Великі офіційні змагання завершують тривалі етапи підготовки спортсменів, у значній мірі визначають систему відбору спортсменів, організацію та методику їхньої підготовки. Інші змагання можуть бути відбірковими і бути важливим чинником підвищення спеціальної тренуваності.

Розрізняють чотири рівня змагань: підготовчі, контрольні, відбіркові, основні.

Підготовчі змагання. Їх основною метою є адаптація спортсменів до умов змагальної боротьби, вдосконалення раціональної техніко-тактичної схеми змагальної діяльності, набуття змагального досвіду.

Контрольні змагання. В них перевіряється спроможність спортсмена, рівень його підготовленості, ефективності завершеного етапу підготовки. Результати змагань є основою для складання програми подальшої підготовки спортсмена. Контрольними можуть бути офіційні змагання різного рівня та спеціально організовані.

Відбіркові змагання. Такі змагання проводяться з метою виявлення найсильніших спортсменів для участі в наступному етапі змагань.

Основні змагання. Головна мета участі в таких змаганнях – перемога, або виборювання якомога вищого місця. Спортсмена орієнтують на досягнення максимального результату, повну мобілізацію функціональних можливостей у процесі змагальної боротьби. Ці змагання дають змогу об'єктивно оцінити сили

спортсмена, зіставити якість проведеної навчально-тренувальної роботи зі спортивними досягненнями.

Під час планування змагальної практики юного спортсмена бойового хортингу керуються такими положеннями. За станом здоров'я, фізичними та психічними можливостями спортсмен має бути готовий до розв'язання завдань, які поставлені перед ним. Змагання слід підбирати так, щоб за спрямованістю та ступенем важкості вони відповідали завданням та особливостям етапу підготовки.

Роль і місце різних змагань суттєво різняться залежно від етапу багаторічної підготовки спортсменів. На початкових етапах багаторічної підготовки планують тільки підготовчі та контрольні змагання. Змагання проводять рідко, без спеціальної підготовки до них. Їхньою основою є контроль за ефективністю тренувального етапу, що минув, набуття змагального досвіду, підвищення емоційної насиченості процесу підготовки. Зі зростанням кваліфікації спортсменів бойового хортингу на наступних етапах багаторічної підготовки кількість змагань зростатиме. У змагальну практику вводитимуться відбіркові та основні змагання. Кількість і роль останніх є найбільшими на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

15.1. Критерії оцінки праці тренера

Основними критеріями оцінки праці тренера є такі показники:

на етапі попередньої підготовки: стабільність контингенту учнів, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та кількість учнів, яких зараховано до груп початкової підготовки;

на етапі початкової спортивної спеціалізації: виконання спортсменами, які навчалися на етапі попередньої підготовки не менше, ніж 1 рік, нормативних вимог із загальної та спеціальної фізичної підготовки, технічної підготовки, а також рівень показаних ними спортивних результатів;

на етапі поглибленого тренування та спортивного вдосконалення: виконання спортсменами вимог програми бойового хортингу: для спортсменів до 17 років – не нижче III розряду, для дорослих спортсменів 18 років і старше – не нижче II спортивного розряду.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Прийом заліку з підготовки суддів з бойового хортингу в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР

Комісією у складі голови комісії _____
та членів комісії _____;
_____;
проведено перевірку знань учнів семінару з підготовки _____
_____,
що проводився з _____ по _____ 20____ року.

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Оцінка		Загальна оцінка
		Теорія	Практика	
1.				

2.				
3.				

Голова комісії: _____

Члени комісії: _____;
_____.

Дата: " _____ " _____ 20__ р.

Продовження додатку 1

Постанова /Розпорядження/ № _____

Про присвоєння звання _____
(громадського інструктора з бойового хортингу, судді з бойового хортингу)

" _____ " _____ 20__ р.

На підставі протоколу прийому заліку в учнів семінару з бойового хортингу, проведеного

_____ (назва організації)

з _____ по _____ 20__ року, присвоїти звання:

_____ (інструктора з бойового хортингу, судді з бойового хортингу)

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Рік народження	Місце навчання
1.			
2.			
3.			

Місце печатки _____ Підпис
(керівник організації)

Додаток 2

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА СПОРТСМЕНА

Прізвище, ім'я,
по батькові _____, дата, рік народження _____.
Вид спорту _____. Рік, місяць початку занять спортом _____.
Спортивна школа _____. Спортивне товариство _____.
Місто, область _____.

Група	Рік навчання	Дата обстеж.	Фізичний розвиток						Висновок лікаря
			Зріст, см	Маса тіла, кг	Сила, кгс	ЖЄЛ мл	МСК		
							мл/хв	мл/хв /кг	

Вихідні дані при зарахуванні в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР									
Початкової підготовки	1-й								
	2-й								
	3-й								
Навчально-тренувальна	1-й								
	2-й								
	3-й								
	4-й								
	5-й								
Спортивного вдосконалення	1-й								
	2-й								
Вищої спортивної майстерності	1-й								
	2-й								

Продовження додатку 2

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА СПОРТСМЕНА (продовження)

Група	Рік навчання	Фізична підготовленість		Найкращі спор	Змагальна та тренувальна діяльність
		Загальна	Спеціальна		Кількість

		Біг 60 м	Біг 100 м	Біг 500 м	Біг 800 м	Біг 1000 м	Крос 1500 м	Крос 3000 м	Стрибок у довжину	Метання гранати	Підтягування на перекладині	Згинання, розгин. рук в упорі леж.	Присідання з вагою, партнер. на нозі	Піднімання ніг у висі на перекладині	Піднімання тулуба з полож. лежачи	Розгинання тулуба з полож. лежачи	Гімнастич. міст, стійка на руках, шпагат	Поштовх штанги двома руками	Кількість ударів рук і ніг у групу	Техніка ніг по повітро, за 30 секунд	Стрибки через скакалку за 1 хвилину	Стрибки через палку у власних руках	- тивні результати	Змагань	Тренувальних та змагальних днів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ВИХІДНІ ДАНІ																									
Початк. підг-ки	1-й																								
	2-й																								
	3-й																								
	4-й																								
	5-й																								
Навчально-тренувальні	1-й																								
	2-й																								
	3-й																								
	4-й																								
	5-й																								
Спор. т. вдосконал.	1-й																								
	2-й																								
Випроб. спорт. майстер	1-й																								
	2-й																								

Відмітки про переведення на наступний етап підготовки:

у НТГ _____ (підпис, печатка);
у ГСУ _____ (підпис, печатка);
у ГВСМ _____ (підпис, печатка);
випуск _____ (підпис, печатка).

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронченко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко... - 2019.
2. Антоненко С. А. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 399–415.
3. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. А. Гришук // 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. 52–62.

4. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 343–353.
5. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
6. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // 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. 334–346.
7. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
8. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // 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. 242–254.
9. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця // 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. 23–38.
10. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // 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. 226–242.
11. Бойовий хортинг: фізіологічні показники адаптації спортсменів до фізичних навантажень / Е. А. Єрьоменко, Б. Б. Шаповалов, Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, О. О. Ляховець // 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. 321–334.
12. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрьоменко, О. Буток, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
13. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрьоменко, Г. Коломоець, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
14. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку / С. Бадьора, Е. Єрьоменко, М. Тимчик, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
15. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // 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. – С. 368–377.
16. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.
17. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, О. А. Бухтіяров // 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. – С. 14–28.

18. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. Литвиненко, Е. Єрьоменко, О. Остапенко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
19. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрьоменко, В. Гришук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
20. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.
21. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. А. Гришук, О. А. Бухтіяров // 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. – С. 72–95.
22. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. Гришук // 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. – С. 399–415.
23. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрьоменко, О. Остряньська, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.
24. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 43–58.
25. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Зверев, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // 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. – С. 385–399.
26. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрьоменко, С. Болтівець, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
27. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. Остапенко, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, М. Тимчик // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
28. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, А. В. Зверев // 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. – С. 353–368.
29. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.
30. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук.праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.
31. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // 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. 188–200.
32. Боровець Н. О. Організація занять з бойового хортингу для підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів / Н. О. Боровець, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // 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. 447–462.

33. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // 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. 200–214.

34. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // 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. 564–575.

35. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

36. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.

37. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // 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. 126–139.

38. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // 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. 827–840.

39. Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // 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. 101–126.

40. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломєєць // 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. 667–682.

41. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // 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. 155–173.

42. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 262–273.

43. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

44. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 251–262.

45. Грищук В. Л., Єрьоменко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14–15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 14–28.

46. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції

об'єднаних сил / В. А. Гришук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

47. Гришук В. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. А. Гришук, Е. А. Єрьоменко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

48. Гришук В. А. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. А. Гришук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // 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. 80–101.

49. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Бутко // 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. 384–403.

50. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

51. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

52. Ерєменко Э. Военно-патриотическое воспитание и физическая подготовка допризывной молодежи, курсантов и военнослужащих вооружённых сил украины, работников силовых структур / Э. Ерєменко // Теорія і методика хортингу. – 2014. – Вип. 1. – К. : Паливода А. В.

53. Ерєменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерєменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

54. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

55. Єрьоменко Э. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120–128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.

56. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

57. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.

58. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.

59. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 195–215.

60. Єрьоменко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал. – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.

61. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

62. Єрьоменко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції

об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.

63. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

64. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький // *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. 288–306.*

65. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.

66. Єрьоменко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрьоменко // *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашико П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 37–44.*

67. Єрьоменко Е. А. Актуальні напрями тактичної підготовки в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України*. – Ірпінь, 2020. – 460 с.

68. Єрьоменко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров'я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр.* – Вип. 3. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – С. 270–283.

69. Єрьоменко Е. А. Бойове коріння і воїнське призначення бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *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. 793–812.*

70. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України*. – ГС «НФБХУ», 2020. – 245 с.

71. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України*. – К. : Паливода А. В., 2020. – 146 с.

72. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм позакласних занять для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти*. – ГС «НФБХУ», 2020. – 240 с.

73. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм спортивної секції з бойового хортингу для проведення позакласних занять у школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти*. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 251 с.

74. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Методика вивчення арсеналу техніки прийомів : монографія / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України*. – Ірпінь, 2021. – 638 с.

75. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України*. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

76. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України*. – К. : Паливода А. В., 2020. – 154 с.

77. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти*. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.

78. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма гурткових занять для учнів молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // *Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти*. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.

79. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма оздоровчих занять для дитячого гуртка : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 68 с.
80. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма позакласних занять для школярів молодшого шкільного віку 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 111 с.
81. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для студентів закладів вищої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 63 с.
82. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
83. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // 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. – С. 322–334.
84. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: вогнева підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 32–36.
85. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: криміналістичні аспекти незаконного обігу вогнепальної зброї в Україні / Е. А. Єрмоєнко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 37–41.
86. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // 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. – С. 240–251.
87. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
88. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
89. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – система вдосконалення особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2020. – 514 с.
90. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для дітей : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 151 с.
91. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.
92. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 217 с.
93. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для студентів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.
94. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 441 с.
95. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури. 5 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.
96. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури для учнів 8–9 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 87 с.
97. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 222 с.

98. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 220 с.
99. Єрмоєнко Е. А. (2020). Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.
100. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – 2020. – Вип. 189. – С. 120–128.
101. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Наукові записки / Ред. кол.: В. Ф. Черкасов, В. В. Радул, Н. С. Савченко та ін. Випуск 190. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. 66–75 с.
102. Єрмоєнко Е. А., & Вехтєв В. В. (2020). Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (190).
103. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у програмі позакласних занять для школярів 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 112 с.
104. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у різних аспектах виховання особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 387 с.
105. Єрмоєнко Е. А., & Карасевич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126), 48-58. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.6\(126\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.6(126).12).
106. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / Мін-во освіти і науки України, Поліський нац. ун-т. – Житомир : Рута, 2020. – С. 255–270.
107. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
108. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 185–195.
109. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 28–40.
110. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 249 с.
111. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. А. Гришук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
112. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
113. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 221 с.
114. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
115. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 240 с.

116. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
117. Єрмоєнко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
118. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
119. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 215–225.
120. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // 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. – С. 273–287.
121. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 43–58.
122. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
123. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 128–138.
124. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
125. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 231–289.
126. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 110–128.
127. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.
128. Єрмоєнко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоєнко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.
129. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 6 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

130. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового хортингу у програмі позакласної роботи в школі для юнаків та дівчат 16–17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 120 с.

131. Єрмоєнко Е. А. Викладання елементів бойового хортингу на уроці фізичної культури для школярів 5–6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 85 с.

132. Єрмоєнко Е. А. Викладання хортингу у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

133. Єрмоєнко Е. А. Викладання хортингу у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.

134. Єрмоєнко Е. А. Використання елементів техніки бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.

135. Єрмоєнко Е. А. Вимоги програми позакласних занять з бойового хортингу для школярів 3 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 103 с.

136. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.

137. Єрмоєнко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 138–157.

138. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

139. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

140. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

141. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип. 1. – С. 125–127.

142. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.

143. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.

144. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 438 с.

145. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.

146. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична

культура і спорт): зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.

147. Єрьоменко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

148. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.

149. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.

150. Єрьоменко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрьоменка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.

151. Єрьоменко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

152. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.

153. Єрьоменко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький // *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р.* / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.

154. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха, Ю. І. Рейдерман // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

155. Єрьоменко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 539 с.

156. Єрьоменко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 216 с.

157. Єрьоменко Е. А. Впровадження дитячо-юнацького гуртка з бойового хортингу у закладі освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 136 с.

158. Єрьоменко Е. А. Впровадження дитячого гуртка з бойового хортингу для молодших школярів у закладі загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

159. Єрьоменко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

160. Єрьоменко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.

161. Єрьоменко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрьоменка / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. – С. 8–9.

162. Єрьоменко Е. А. Гурткова робота з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 6 років (1 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.

163. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // *Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп.* : Київ, 2008. – 12 с.

164. Єрьоменко Е. А. Дитячий гурток з бойового хортингу закладу позашкільної освіти та прогнозований результат реалізації програми занять : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 146 с.

165. Єрьоменко Е. А. Дитячо-юнацька спортивна школа у впровадженні бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 225 с.

166. Єрмоєнко Е. А. Дозування вправ та організація позакласних занять з бойового хортингу для школярів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 113 с.
167. Єрмоєнко Е. А. Дозування тренувальних навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для школярів 8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 114 с.
168. Єрмоєнко Е. А. Духовні основи бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. 812–827.
169. Єрмоєнко Е. А. Елементи бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі для старшокласників 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 88 с.
170. Єрмоєнко Е. А. Забезпечення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу для дітей : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 116 с.
171. Єрмоєнко Е. А. Завдання і прогнозований результат реалізації навчальної програми з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 210 с.
172. Єрмоєнко Е. А. Завдання програми позакласних занять з бойового хортингу основного рівня навчання для школярів 4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 108 с.
173. Єрмоєнко Е. А. Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 428 с.
174. Єрмоєнко Е. А. Загальна програма практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 467 с.
175. Єрмоєнко Е. А. Загальна характеристика спортивного тренування в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 519 с.
176. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
177. Єрмоєнко Е. А. Засоби вивчення прийомів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 663 с.
178. Єрмоєнко Е. А. Засоби навчання в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2021. – 519 с.
179. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.
180. Єрмоєнко Е. А. Засоби тренування в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2020. – 267 с.
181. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.
182. Єрмоєнко Е. А. Застосування елементів бойового хортингу на уроках фізичної культури для школярів 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 64 с.
183. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік* / [за ред. І. Д. Бека, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.

184. Єрмоєнко Е. А. Застосування співробітниками поліції прийомів бойового хортингу при затриманні злочинців / Е. А. Єрмоєнко // 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. 477–493.
185. Єрмоєнко Е. А. Застосування технічних елементів бойового хортингу на уроці фізичної культури у закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 96 с.
186. Єрмоєнко Е. А. Збірка програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 183 с.
187. Єрмоєнко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 157 с.
188. Єрмоєнко Е. А. Збірник програм позакласних занять з хортингу для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 236 с.
189. Єрмоєнко Е. А. Здійснення позакласної роботи в школі з бойового хортингу для дітей 8–9 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.
190. Єрмоєнко Е. А. Зміст і методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
191. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми позакласних занять з бойового хортингу основного рівня навчання для школярів 5 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 111 с.
192. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 6 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.
193. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 9 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 116 с.
194. Єрмоєнко Е. А. Зміст робочої програми гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 8–9 років (3–4 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 128 с.
195. Єрмоєнко Е. А. Зміст, форми і методи проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
196. Єрмоєнко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / Мін-во молоді та спорту України, Ірпінська міська рада, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.
197. Єрмоєнко Е. А. Змістове впровадження гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 8 років (3 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 128 с.
198. Єрмоєнко Е. А. Змістовий матеріал програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 8 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.
199. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71–79.
200. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.
201. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во

- фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
202. Єрьоменко Е. А. Контроль у процесі викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 505 с.
203. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
204. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.
205. Єрьоменко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.
206. Єрьоменко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрьоменко, Д. Самоха // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 61–65.
207. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.
208. Єрьоменко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
209. Єрьоменко Е. А. Медико-педагогічні аспекти фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 298 с.
210. Єрьоменко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
211. Єрьоменко Е. А. Менеджмент бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 148 с.
212. Єрьоменко Е. А. Методи і зміст тренувальних навантажень програми позакласних занять з бойового хортингу для школярів 6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 106 с.
213. Єрьоменко Е. А. Методика вдосконалення спеціальної фізичної готовності спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 460 с.
214. Єрьоменко Е. А. Методика вдосконалення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 223 с.
215. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
216. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. Гришук, С. М. Бадьора // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.
217. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 7 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.
218. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 102 с.
219. Єрьоменко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
220. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти: монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 302 с.
221. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 318 с.
222. Єрьоменко Е. А. Методика викладання хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – К. : Паливода А. В., 2020. – 476 с.

223. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання хортингу у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
224. Єрмоєнко Е. А. Методика військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. 713–732.
225. Єрмоєнко Е. А. Методика підвищення навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів 9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 108 с.
226. Єрмоєнко Е. А. Методика планування і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів середньої школи 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 114 с.
227. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 9 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.
228. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 3–4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 104 с.
229. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення практичних занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 79 с.
230. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 10–11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 156 с.
231. Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 460 с.
232. Єрмоєнко Е. А. Методична розробка програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.
233. Єрмоєнко Е. А. Методичне забезпечення навчальної програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів та молоді 16–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 166 с.
234. Єрмоєнко Е. А. Методичне забезпечення позакласної роботи з бойового хортингу для дітей 12–13 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
235. Єрмоєнко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.
236. Єрмоєнко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 9 років (4 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 129 с.
237. Єрмоєнко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення занять з бойового хортингу у закладах освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.
238. Єрмоєнко Е. А. Методологія виховання спеціальних фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.
239. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна кваліфікаційна програма бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 200 с.
240. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
241. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
242. Єрмоєнко Е. А. Місія бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // 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. 852–867.

243. Єрьоменко Е. А. Моделювання процесу військово-патріотичного виховання школярів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // 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. 620–638.

244. Єрьоменко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // 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. – С. 287–296.

245. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

246. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

247. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 217 с.

248. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.

249. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.

250. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 209 с.

251. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 74 с.

252. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

253. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 211 с.

254. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.

255. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.

256. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

257. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.

258. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.

259. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.

260. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 69 с.
261. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 78 с.
262. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 62 с.
263. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 157 с.
264. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 58 с.
265. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.
266. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.
267. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.
268. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 162 с.
269. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.
270. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.
271. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.
272. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 100 с.
273. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 116 с.
274. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.
275. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма спортивної секції з хортингу для учнів 5–9 класів закладів загальної середньої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.
276. Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.
277. Єрмоєнко Е. А. Навчальний матеріал програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів 16–17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.
278. Єрмоєнко Е. А. Навчальні нормативи і програма викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 139 с.

279. Єрмоєнко Е. А. Навчально-виховна програма оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей до 10 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 101 с.
280. Єрмоєнко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.
281. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 14–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.
282. Єрмоєнко, Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 3 (123). – С. 47–56. – DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.
283. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3 (123). – С. 47–56. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
284. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.
285. Єрмоєнко Е. А. Оздоровчий хортинг і методика викладання : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 323 с.
286. Єрмоєнко Е. А. Оптимізація роботи дитячого гуртка «Бойовий хортинг» для учнів молодшого шкільного віку 1–4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
287. Єрмоєнко Е. А. Оптимізація технічної готовності спортсменів бойового хортингу різних вікових груп : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 685 с.
288. Єрмоєнко Е. А. Організаційне планування та впровадження гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 13 років (8 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
289. Єрмоєнко Е. А. Організаційні вказівки щодо здійснення гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 10 років (5 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 132 с.
290. Єрмоєнко Е. А. Організаційно-методичне забезпечення та методика проведення гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 11 років (6 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 132 с.
291. Єрмоєнко Е. А. Організація дитячого гуртка з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 5–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.
292. Єрмоєнко Е. А. Організація діяльності дитячого гуртка з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 80 с.
293. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 10 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.
294. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 415–427.

295. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.
296. Єрмоєнко Е. А. Організація занять і методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
297. Єрмоєнко Е. А. Організація занять та основи викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 139 с.
298. Єрмоєнко Е. А. Організація і проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 11 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.
299. Єрмоєнко Е. А. Організація навчально-виховної роботи педагога з бойового хортингу у закладі позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 204 с.
300. Єрмоєнко Е. А. Організація навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу у спортивному клубі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.
301. Єрмоєнко Е. А. Організація позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 1–2 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 94 с.
302. Єрмоєнко Е. А. Організація спортивної секції з бойового хортингу у закладі вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 107 с.
303. Єрмоєнко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.
304. Єрмоєнко Е. А. Основи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 495 с.
305. Єрмоєнко Е. А. Основи викладання хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 148 с.
306. Єрмоєнко Е. А. Основи воїнського звичаю та філософське підґрунтя бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. 514–538.
307. Єрмоєнко Е. А. Основи побудови тренувального процесу в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 596 с.
308. Єрмоєнко Е. А. Основи проведення навчальних занять з бойового хортингу на уроках фізичної культури для учнів 6–7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.
309. Єрмоєнко Е. А. Основи хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 482 с.
310. Єрмоєнко Е. А. Основні принципи проведення позакласних занять з бойового хортингу для школярів 11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 94 с.
311. Єрмоєнко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
312. Єрмоєнко Е. А. Особливості базової психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. 139–155.
313. Єрмоєнко Е. А. Особливості позакласної роботи з бойового хортингу в школі для юнаків та дівчат 17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
314. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення гурткових занять з бойового хортингу для дітей у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 142 с.

315. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення занять з бойового хортингу у програмі гурткової роботи в загальноосвітній школі для юнаків та дівчат 16–17 років (10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 133 с.

316. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 10 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.

317. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 6–7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 86 с.

318. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 69 с.

319. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 40–55.

320. Єрмоєнко Е. А. Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 466 с.

321. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.

322. Єрмоєнко Е. А. Патріотичне виховання молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 169 с.

323. Єрмоєнко Е. А. Педагогічні особливості організації гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для старших учнів 16 років (10 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.

324. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

325. Єрмоєнко Е. А. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 434 с.

326. Єрмоєнко Е. А. Підвищення тактичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.

327. Єрмоєнко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 55–63.

328. Єрмоєнко Е. А. Планування та організація позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 111 с.

329. Єрмоєнко Е. А. Планування та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 10–11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.

330. Єрмоєнко Е. А. Показники загальної фізичної готовності спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 292 с.

331. Єрмоєнко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 157–171.

332. Єрмоєнко Е. А. Принципи організації позакласних занять з бойового хортингу для школярів 10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 88 с.
333. Єрмоєнко Е. А. Проблеми та перспективи розвитку бойового хортингу в Україні : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 147 с.
334. Єрмоєнко Е. А. Проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 8 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.
335. Єрмоєнко Е. А. Проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 5–6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.
336. Єрмоєнко Е. А. Програма викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 5 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
337. Єрмоєнко Е. А. Програма дитячого гуртка з бойового хортингу для вихованців 8–9 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 154 с.
338. Єрмоєнко Е. А. Програма з бойового хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 212 с.
339. Єрмоєнко Е. А. Програма занять з хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.
340. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 146 с.
341. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 135 с.
342. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
343. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для молоді 18–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.
344. Єрмоєнко Е. А. Програма основного рівня навчання з бойового хортингу для вихованців 8–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 177 с.
345. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з бойового хортингу початкового рівня навчання для школярів 2 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 101 с.
346. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласної роботи з бойового хортингу у школі для дітей 6–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.
347. Єрмоєнко Е. А. Програма початкового рівня другого року навчання з бойового хортингу для вихованців 6–7 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 153 с.
348. Єрмоєнко Е. А. Програма початкового рівня навчання з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для дітей 5 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 152 с.
349. Єрмоєнко Е. А. Програма початкового рівня навчання позакласних занять з бойового хортингу для школярів 1 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.
350. Єрмоєнко Е. А. Програма самостійних занять бойовим хортингом для вихованців закладів позашкільної освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.
351. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал для проведення уроків фізичної культури за методикою бойового хортингу з учнями 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 66 с.

352. Єрмоєнко Е. А. Програмні вимоги викладання бойового хортингу на уроках фізичної культури для школярів 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 89 с.
353. Єрмоєнко Е. А. Програмування позакласної роботи в школі з бойового хортингу для юнаків та дівчат 14 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
354. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.
355. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
356. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 95–110.
357. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.
358. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
359. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для дитячих спортивних секцій : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 72 с.
360. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 96 с.
361. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 112 с.
362. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.
363. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 201 с.
364. Єрмоєнко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 290–354.
365. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 63–72.
366. Єрмоєнко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 159 с.
367. Єрмоєнко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 171–185.
368. Єрмоєнко Е. А. Психологія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 164 с.
369. Єрмоєнко Е. А. Психолого-педагогічні умови організації гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для старшокласників 16–17 років (11 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.
370. Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Сучасне дошкілля:

реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

371. Єрьоменко Е. А. Реалізація програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.

372. Єрьоменко Е. А. Рекомендації щодо організації гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 7 років (2 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.

373. Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 с.

374. Єрьоменко Е. А. Робоча програма гурткової роботи з бойового хортингу для учнів 1–2 класів загальноосвітньої школи : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.

375. Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.

376. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 67 с.

377. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 59 с.

378. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.

379. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

380. Єрьоменко Е. А. Розвиток бойового хортингу в позашкільній освіті : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 537 с.

381. Єрьоменко Е. А. Самозахист як основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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. 214–226.

382. Єрьоменко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

383. Єрьоменко Е. А. Система обліку тренувальних навантажень у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 466 с.

384. Єрьоменко Е. А. Система присвоєння ступенів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 188 с.

385. Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 461 с.

386. Єрьоменко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

387. Єрьоменко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. II міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 березня 2019 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.

388. Єрьоменко Е. А. Спортивна діяльність у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 523 с.

389. Єрьоменко Е. А. Спортивна секція з хортингу. Навчальна програма для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

390. Єрьоменко Е. А. Спортивне тренування в бойовому хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 141 с.
391. Єрьоменко Е. А. Спортивно-підготовча складова системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 400 с.
392. Єрьоменко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
393. Єрьоменко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
394. Єрьоменко Е. А. Стратегічне управління розвитком бойового хортингу в Україні : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 141 с.
395. Єрьоменко Е. А. Структура програми занять з хортингу для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 64 с.
396. Єрьоменко Е. А. Структура програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 13–14 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
397. Єрьоменко Е. А. Структура програми спортивної секції з бойового хортингу для здобувачів вищої освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 255 с.
398. Єрьоменко Е. А. Структура програми та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 12 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
399. Єрьоменко Е. А. Структурування та проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 87 с.
400. Єрьоменко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.
401. Єрьоменко Е. А. Тактика і стратегія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 464 с.
402. Єрьоменко Е. А. Тактика поводження зі зброєю за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 27–31.
403. Єрьоменко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
404. Єрьоменко Е. А. Тематика робочої програми гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 12–13 років (7–8 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
405. Єрьоменко Е. А. Тематична структура програми гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 12 років (7 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
406. Єрьоменко Е. А. Тематичне планування позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 13 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
407. Єрьоменко Е. А. Тематичне програмування гурткової роботи в загальноосвітній школі з бойового хортингу для юнаків та дівчат 14 років (9 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
408. Єрьоменко Е. А. Теоретико-методична компетентність тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 506 с.
409. Єрьоменко Е. А. Теоретико-методична структура програми гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 13–14 років (8–9 класи) : навч.-метод. посіб. /

- Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
410. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
411. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні основи викладання хортингу у закладах вищої освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 690 с.
412. Єрмоєнко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.
413. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.
414. Єрмоєнко Е. А. Теорія і практика фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 393 с.
415. Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 1. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
416. Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
417. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.
418. Єрмоєнко Е. А. Техніка бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 653 с.
419. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
420. Єрмоєнко Е. А. Технологія навчально-тренувальної роботи педагога у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 269 с.
421. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 12–13 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.
422. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні засоби системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 668 с.
423. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 478 с.
424. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
425. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
426. Єрмоєнко Е. А. Удосконалення професійних компетентностей тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 274 с.
427. Єрмоєнко Е. А. Фактори впливу на психологічну готовність спортсменів бойового хортингу різного віку : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 192 с.
428. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
429. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 394 с.
430. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання курсантів у процесі занять бойовим хортингом : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 260 с.

431. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання учнів початкових класів засобами бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 107 с.
432. Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // 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. – С. 377–385.
433. Єрмоєнко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 225–240.
434. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
435. Єрмоєнко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготівча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрмоєнко // Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 104–111.
436. Єрмоєнко Е. А. Форми і методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
437. Єрмоєнко Е. А. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 585 с.
438. Єрмоєнко Е. А. Формування спеціальної професійно-психологічної готовності співробітників поліції засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 177 с.
439. Єрмоєнко Е. А. Формування тематики гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 10–11 років (5–6 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 132 с.
440. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
441. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.
442. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.
443. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.
444. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.
445. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
446. Функції військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // 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. 750–765.
447. 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 2012 рік / [За ред.

- О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
448. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.
449. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.
450. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Збірник навчальних програм для закладів освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 311 с.
451. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
452. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Програма спортивної секції для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 48 с.
453. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
454. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
455. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.
456. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національне бойове мистецтво України : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 488 с.
457. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
458. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – система оздоровлення учнівської молоді: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 124 с.
459. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.
460. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 138 с.
461. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 144 с.
462. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 500 с.
463. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).
464. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 467 с.
465. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
466. Єрмоєнко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрмоєнко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.
467. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.
468. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 березня 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К., 2014. – С. 87–91.

469. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // 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. 593–603.

470. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

471. Зубалій Н. П., Зубалій М. Д., Єрьоменко Е. А., Єрьоменко В. Е. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу. Теорія і методика хортингу: зб.наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 122–129.

472. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.

473. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // 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. 346–357.

474. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // 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. 502–514.

475. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрьоменко, В. В. Деревянко // 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. 776–793.

476. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрьоменко, О. М. Сидоренко // 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. 493–502.

477. Кольченко А. П. Патріотично-орієнтована діяльність бойового хортингу як результат привласнення всіх видів соціального досвіду / А. П. Кольченко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // 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. 765–776.

478. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // 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. 840–852.

479. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 6–14.

480. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // 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. 403–422.

481. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

482. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

483. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 305–315.

484. Методичний посібник патріотично-спортивного спрямування «Хортинг-фехтування» : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв, Г. А. Коломєєць, І. В. Кузора. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2021. – 200 с.

485. Медичні і фізіологічні показники самоконтролю студентів у процесі тренування з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Р. В. Кіблицький, С. А. Карасевич // 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. 550–564.

486. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Гришук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

487. Методика проведення занять з бойового хортингу для співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин, О. В. Буток, А. П. Кольченко // 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. 273–288.

488. Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко... - 2020.

489. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. Єрьоменко, Т. Федорченко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

490. Мухін О. А. Бойовий хортинг як засіб військово-фізичної підготовки та явище бойової культури українців / О. А. Мухін, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // 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. 732–750.

491. Навчальна програма гуртка з хортинг фехтування для закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, І. В. Кузора, Г. А. Коломєєць, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 76 с.

492. Національний професійно-прикладний вид спорту України – бойовий хортинг / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. А. Гришук, О. А. Бухтіяров // 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. 38–52.

493. Національно-патріотичне та фізичне виховання школярів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. А. Гришук, О. А. Бухтіяров // 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. 263–273.

494. Оптимізація функціональної підготовки курсантів та співробітників правоохоронних органів за методиками бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. А. Гришук, О. А. Бухтіяров // 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. 62–80.

495. Оржеховська В. М. Бойовий хортинг: регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів / В. М. Оржеховська, Е. А. Єрьоменко, О. А. Мухін // 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. 652–667.

496. Основи функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. А. Гришук, В. В. Бондарчук // 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. 357–373.

497. Особливості військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти / Е. А. Єрьоменко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // 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. 682–695.

498. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // 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. 638–652.
499. Остряньська О. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. Остряньська, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
500. Параниця С. П., Єрьоменко Е. А., Коломоець Г. А., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 102–111.
501. Параниця С. П. Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойового хортингу / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // 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. 462–477.
502. Петрович Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрович, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
503. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
504. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // 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. 538–550.
505. Принципи застосування прикладних прийомів бойового хортингу співробітниками правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. Гришук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // 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. 254–263.
506. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
507. Присяжнюк С. І., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ технологій. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 217–225.
508. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
509. Пустолякова А. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / А. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
510. Рамазанова У. В. Бойовий хортинг як чинник спеціально-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / У. В. Рамазанова, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // 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. 438–447.
511. Розвиток фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, Н. О. Боровець, О. В. Буток, О. В. Деркач // 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. 306–321.
512. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 334–343.

513. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // 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. 603–620.
514. Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрьоменко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
515. Система фізичного виховання студентів і курсантів за програмою бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. А. Гришук, С. П. Параниця // 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. 373–384.
516. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
517. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.
518. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрьоменко, О. В. Бутко // 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.
519. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.
520. Тимчик М. В. Бойовий хортинг і виховання учнів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // 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. 575–593.
521. Тимчик, М. В., Єрьоменко Е. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. – Сер.: Психолого-педагогічні науки. № 5. – 2013. – С. 197–202.
522. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
523. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 296–305.
524. Управління і контроль у процесі занять бойовим хортингом курсантів правоохоронних спеціальностей / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. А. Гришук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // 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. 422–438.
525. Фалєєв Р. Г. Викладання хортинг фехтування у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 73 с.
526. Фалєєв Р. Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 123 с.
527. Фалєєв Р. Г. Методика проведення занять з хортинг фехтування у закладах освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.
528. Фалєєв Р. Г. Основи хортинг фехтування : метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 83 с.
529. Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.

530. Фалєєв Р. Г. Хортинг фехтування у закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 77 с.

531. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // 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. 695–713.

532. Федорченко Т. Є., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 80–87.

533. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрьоменко, В. А. Гришук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

534. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

535. Чмелюк В. В., Єрьоменко Е. А., Біла В. Р., Бондарчук В. В., Бобік С. П. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення Операції об'єднаних сил. Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Ін-т модернізації змісту освіти / Мін-во освіти і науки України, 2020. С. 513–527.

536. Чмелюк В. В., Єрьоменко Е. А., Біла В. Р., Гришук В. А., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 72–95.

537. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // 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. 8–23.

538. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 315–322.

539. Шаповалов Б. Б., Єрьоменко Е. А. & Нечерда В. Б. (2018d). Хортинг – національний вид спорту України. Поліцейський центр бойових мистецтв, 1, 16-17.

Навчальне видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

ЗБІРНИК НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Навчально-методичний посібник

*Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки
«Національна федерація бойового хортингу України».
Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 9 від 12.01.2021 р.,
протокол № 8 від 12.01.2021 р.*

Редактори: В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко

Коректори: О. М. Гречаний, Л. О. Гречана

Комп'ютерна верстка: І. Р. Ільницький

Підписано до друку 12.01.2021 р.
Формат 84х108/16
Умов. друк. арк. 90,41

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0169
Наклад 500 пр.

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.
E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
КИЇВ – 2021**