

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 ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Схвалено Міністерством освіти і науки України

(лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 14.1/12-Г-92 від 10.02.2014 р.)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Закон України «Про загальну середню освіту» одними із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному і фізичному розвитку, підготовки підростаючого покоління до професійного самовизначення.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є бойовий хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Бойовий хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей та молоді.

Метою навчальної програми є: патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей та молоді засобами бойового хортингу.

Основні завдання програми:

– оволодіння основами базової техніки бойового хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;

- розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей;
- формування навичок здорового способу життя;
- формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;
- залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;
- сприяння професійному визначенню вихованців.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки бойового хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, а також вправи з елементами самозахисту бойового хортингу.

У процесі навчання прийомам бойового хортингу застосовуються такі методи:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

– словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

– практичні (метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Навчальна програма розрахована на учнів загальноосвітніх навчальних закладів віком від 10 до 14 року. Розроблена на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах, враховує передовий досвід відомих тренерів з бойового хортингу, практичні рекомендації спортивної медицини; результати наукових досліджень з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки спортсменів юнацького віку.

Програма передбачає 5 років навчання.

Перший і другий роки навчання (учні 5–6 класів) – 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 години).

Третій, четвертий і п'ятий роки навчання (учні 7–9 класів) – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години).

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить:

– пояснювальну записку із загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації навчального процесу;

– навчально-тематичні плани по розділах підготовки на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

– зміст програми з переліком тем на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

– прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;

– бібліографію.

У програмі наведено перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого та тренувального процесу.

У гуртки бойового хортингу приймаються діти, які виявляють інтерес та бажання до занять бойовим хортингом, не мають медичних протипоказань та відносяться до основної медичної групи, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 року № 518/674.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості з бойового хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки бойового хортингу та акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері – продовження атакуювальних дій, захисних та атакуювальних дій тощо). При необхідності можливе окреме навчання дівчат і хлопців. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання

вихованців за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами бойового хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому тощо). Програмою передбачається участь гуртківців у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких та дорослих спортивних розрядів. Участь вихованців гуртка бойового хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань. Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається відповідно до Єдиного календарного плану заходів Міністерства молоді та спорту України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь та органів державної влади з фізичної культури та спорту.

Враховуючи різноманітність правил змагань та розділів змагань з бойового хортингу, а також засобів самозахисту бойового хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях повинен проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами та індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з бойового хортингу (отримання ступенів – ранк).

Відповідно до вимог «Типового положення про навчання з питань охорони праці» з вихованцями обов'язково проводяться відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на заняттях.

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого, підсумкового заняття або у формі змагання.

Форми контролю за досягненнями вихованців:

- спостереження за вихованцем у процесі занять з питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);

- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва загальноосвітнього навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);

- участь у показових виступах на масових заходах (за планом загальноосвітнього навчального закладу);

- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені бойового хортингу ранк;

- участь у змаганнях, отримання перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки бойового хортингу по закінченні навчального року програма передбачає виконання контрольних та перевідних нормативів. Вихованці виконують навчальні нормативи (з урахуванням динаміки особистого результату), що розроблені відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти,

затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 року № 462, програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–11 класи» авт. Круцевич Т. Ю. та програми «Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах листом ПТЗО Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1-4/18-Г-462 від 25.06.2011 року. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування.

Педагог, враховуючи рівень підготовки учнів, стан матеріально-технічної бази закладу, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем. Заняття з вихованцями може проводити педагог, який має відповідну фахову підготовку.

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ (діти 10–11 років)

Програма навчання позакласних занять з бойового хортингу для учнів 5–6 класів (діти 10–11 років) передбачає подальше вивчення особливостей базової техніки ударів та блоків руками і ногами, продовжується ознайомлення з роботою у партері. Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправах, коли вони добре засвоєні. Навчання проводиться поурочно: 90 хв – 3 рази на тиждень.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	10	9	1
3.	Загальна фізична підготовка	12	1	11
4.	Рухливі ігри	16	1	15
5.	Спеціальна фізична підготовка	40	1	39
6.	Навчання базової техніки бойового хортингу	50	2	48
7.	Вивчення імітаційних форм	16	4	12
8.	Тактична підготовка	22	4	18
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	4	1	3
11.	Навчальні та контрольні сутички	14	1	13
12.	Участь у показових виступах та змаганнях	16	2	14
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		216	30	186

Примітка: Віковий період 10–11 років найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці й дівчата), витривалості (хлопці й дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата) та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні

положення спортсмена і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (10 год.)

Теоретичні заняття (9 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків та дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт та здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як навчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (12 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів та вміння повторювати за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Розповіді про фізичні якості: швидкість, спритність, гнучкість, силу та інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (11 год.)

Загальнорозвиваючі вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками та ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. *Загальнорозвиваючі вправи з партнером. Допоміжні (партнерні) вправи. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості хребта і зміцнення преса.*

Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг). Розтяжка (сидячи на підлозі нахилити корпус по черзі до правої і до лівої ніг, які розведені широко в боки, а також, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги в сторони).

Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Загальнорозвивальні вправи для розігріву: різноманітні стрибки та біг, оберти руками та ногами, вистрибування вгору, присіди, махові рухи руками та ногами. Більше уваги приділяється суглобам плечового поясу і тазостегнового суглоба.

Вправи для розтягування. Вправи для розтягування підвищують рухові здібності тіла завдяки збільшенню гнучкості та еластичності м'язів. Починайте з легких розтягувань і поступово, коли м'язи достатньо розігріються, переходьте до повним розтягувань. Плануючи вправи для розтягування, підрозділіть їх на

виконувані стоячи, сидячи і лежачи, щоб під час занять уникнути непотрібних змін положень. При виконанні вправ для розтягування у м'язах повинна відчуватися напруга, але не біль. Відчуття дискомфорту в м'язах вказує на те, що вправа виконується правильно, тоді як біль свідчить про розриви в м'язових тканинах, що в кінцевому підсумку призводить до травм. Уникайте надмірних розтягувань, які можуть мати місце при зайвому навантаженні на м'язи положенням тіла або різким рухом кінцівки. Варіанти вправ на розтягування та їх послідовність (орієнтовно): розминання пальців; розтягування м'язів шиї; розтягнення грудних м'язів; нахили тулуба в сторони; нахили тулуба вперед та назад; торкання підлоги долонями (стоячи); розтягування м'язів колінного суглоба; розтягування м'язів передньої поверхні стегна; шпагат в сторони і поперечний; розтягування з партнером; розтягування ноги вперед; розтягування ноги вбік; розтягування ноги назад; обертання ногами; місток; стійка на плечах; обертання руками; напівмлин; обертання тулубом сидячи; перекид назад; розтягування "метелик"; розтягування на чотири сторони.

Загальнорозвиваючі вправи з партнером

1. 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).

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

3. Перший: сидячи, 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 випрямлюється, а другий опирається.

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

5. 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. Педагог з бойового хортингу пояснює і показує вправи з одним із вихованців, 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).

Допоміжні (партерні) вправи. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості тулуба і зміцнення преса.

Дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг).

Розтяжка (сидячи на підлозі нахиляти тулуб по черзі до правої і до лівої ніг, які розведені широко в боки, а також, щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги – в сторони).

4. Рухливі ігри (16 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Прості вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Відповідайки для дітей: «Ігри бувають...», «м'ячі бувають...», «синці бувають...», «чому згинаються колінки?» та інші. Розбір правил гри.

Практичні заняття (15 год.)

Прийоми гри у баскетбол, футбол, ігри з бігцем і подоланням перешкод, з метанням, зустрічні й лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком й ін. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом, загальнорозвиваючого та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу; естафети з вимогами до вихованців. Ігри на розвиток уваги. Загальнорозвиваючі командні ігри: «Хто далі кине?», «Влучно в ціль».

Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»

Учні 10–11 років прагнуть прилучитися до бойового хортингу, а також до інших видів спорту, успішно виконують основні технічні прийоми гри у баскетбол, футбол, захоплюються рухливими іграми з досить складними руховими завданнями. Для їх розвитку важливе значення мають ігри з бігцем і подоланням перешкод, які рухаються, з метанням, більше тривалими силовими напруженнями (зустрічні й лінійні естафети, «П'ятнашки маршем», «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком й ін.). Також використовуються рухливі ігри загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу); естафети з вимогами до вихованців.

Ігри на розвиток уваги:

1. В. П. – основна стійка.

Подивитися вгору, вниз, вправо, вліво, в правий нижній кут, в лівий верхній кут, потім в правий верхній кут і в лівий нижній кут (можна виконувати з руками). В крайніх положеннях погляд фіксується декілька секунд.

2. Дивитися 5–6 с на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Відводячи руку вправо, стежити за пальцями, не повертаючи голови. Повернути руку у В. П. не відриваючи погляд від кінчика пальця. Те ж виконати з лівою рукою.

Загальнорозвивальні командні ігри для вихованців 10–11 років:

1. «Хто далі кине?»

Варіант 1.

Підготовка. На одній стороні майданчика креслиться лінія старту. За 5 м від неї паралель їй 3-4 лінії з інтервалом 4 м між ними. Вихованці діляться на декілька команд і шикуються кожна в колону по одному за лінією старту. У кожного гравця по мішечку з піском або малому м'ячу.

Зміст гри. Вихованці по черзі в своїх командах кидають м'ячі (мішечки з піском) якнайдалі за накреслені лінії і встають кінець своєї колони. Виграє команда, в якій гравці зуміли закинути більше м'ячів за дальню лінію.

Правила. 1. Кожний може кинути тільки один м'яч. 2. М'ячики кидають по черзі за сигналом вчителя. 3. Той, що кинув, м'яч відразу йде в кінець своєї колони.

Варіант 2.

Зміст і правила гри такі ж, як у варіанті 1, тільки кожному гравцю дається по два м'яча. Один м'яч треба кинути на 2 лінію, а другий – за дальню лінію.

2. «Влучно в ціль»

Підготовка. Посередині майданчика проводиться межа, уздовж якої ставляться 10 булав (кубиків). Вихованці діляться на дві команди і шикуються шеренгами одна позаду іншої на одній стороні майданчика лицем до булав. Учасники шеренги, що стоїть попереду одержують по маленькому м'ячу. Перед шеренгою проводиться лінія старту.

Зміст гри. За встановленим сигналом вчителя, гравці першої шеренги, кидають м'ячі в булави, стараючись їх збити. Збиті булави підраховуються і ставляться на місце. Учасники, що кидали м'ячі, біжать, підбирають їх і передають учасниками наступної команди, а самі стають в шеренгу позаду них. По команді педагога, гравці другої шеренги (команди) також кидають м'ячі в булави. Знову підраховуються збиті булави. Так грають 2–4 рази. Виграє команда, що зуміла збити більшу кількість булав.

Правила. 1. Кидати м'ячі можна тільки за сигналом тренера. 2. При кидку заходити на стартову лінію не можна. Кидок гравця, що зайшов, за лінію не зараховується.

Пропозиції до керівника гуртка. У віці 10–11 років формується й зміцнює вольова сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість й ініціатива. Діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої групи правил. Тому у групах бойового хортингу можна використати командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником – «Боротьба за м'яч», «Сильні й спритні», «Перетягання через рису» та інші. Порівняльна оцінка показників швидкості хлопців і дівчат 10–11 років з нормативними вимогами свідчить про необхідність використання на заняттях гуртка бойового хортингу методів розвитку як локальних проявів швидкості, так і комплексних швидкісних якостей.

5. Спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвитку рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (39 год.)

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з

положення сидячи тощо); вправи на розвиток швидко-силових якостей: біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3 × 10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл. раз; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *додаткові елементи*: передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с. тощо; *вправи на спеціальну витривалість*: комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; вільна імітація елементів техніки бойового хортингу на час.

Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Спеціальні фізичні вправи: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, допоміжні (гімнастичні) вправи на підлозі (нахили вперед з положення сидячи тощо);

вправи на розвиток швидко-силових якостей: біг 30 м; біг 30 м з ходу; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3×10 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл. раз;

вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);

додаткові елементи: передача м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с тощо.

вправи на спеціальну витривалість:

комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи;

високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;

мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;

«вільна імітація техніки бойового хортингу на час» (вільна імітація елементів техніки).

Вправи для розвитку рівноваги. Вправи для розвитку рівноваги покращують просторове сприйняття і стійкість, а також сприяють формуванню правильної стійки. Всі ці три фактори вкрай важливі для проведення ефективних атакуючих і оборонних дій при спарингах і самообороні. Вправи для розвитку рівноваги повинні виконуватися повільно, причому основну увагу слід звертати на досягнення мети руху. У стрибкових вправах зосередьтеся на збереженні координації в повітрі і рівноваги при приземленні. Варіанти вправ: стрибки через скакалку (по черзі на швидкість і техніку); стрибки на одній нозі; швидка зміна положення ніг (одночасно); стрибок з розворотом на 360°; стрибки з дотиком колінами грудей; дотик пальців витягнутих ніг у стрибку; торкання пальців ніг за спиною в стрибку; стрибки через скакалку або інший рухомий предмет; стійка на голові; стійка на руках; ходіння на руках самостійно або за підтримки партнера; удари ногою в стійці на іншій нозі; розтягування на одній нозі; присідання на одній нозі; перекид боком; місток з партнером.

6. Навчання базової техніки бойового хортингу (50 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Принципи виконання захисної техніки підставок та блоків руками і ногами. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних спортсменів 10–11 років. Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками.

Практичні заняття (48 год.)

Удосконалення стійки спортсмена. Пересування, вірний захват і звільнення від нього. Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). Базові пересування у сутичці: скорочення дистанції (варіанти підскоків); розриви дистанції (варіанти відскоків). Техніка захватів і звільнень: однойменний прямий захват передпліччя. Техніка рук. Блоки: внутрішній середній блок на місці й у пересуванні; зовнішній середній блок на місці й у пересуванні. Удари: бічний удар у підборіддя на місці й у пересуванні; бічний удар в тулуб на місці й у пересуванні. Техніка ніг: бічний удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у пересуванні. Кидкова техніка: бічна підсічка під виставлену ногу: захватом руки і тулуба, двох рук; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом руки та тулуба; захватом руки та голови; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника; підсічка зсередини різнойменною п'яткою: захватом руки і тулуба, двох рук, руки і голови; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час наступу суперника; підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом руки і тулуба; захватом двох рук; руки в двох місцях (зап'ястя та плече) – під час відступу суперника; зачеп зсередини: захватом руки і тулуба; захватом руки і голови – під час відступу суперника; задня підсічка під п'ятку: захватом руки і тулуба; руки і голови; захватом двох рук – під час відступу суперника; заведенням. Техніка прийомів у партері. Переводи сутички у партер: кидком та опрокидуванням; з больовим захватом; із задушливим захватом. Утримання: основне утримання збоку: із захватом шиї та руки під плече. Варіант утримання збоку: із захватом дальнього плеча з-під руки і ближньої руки під плечем. Утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом голови та руки в ручний замок. Утримання поперек: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. Варіант утримання поперек: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. Утримання з боку голови: із захватом рук і тулуба. Варіант утримання з боку голови: із захватом рук;

із захватом тулуба; із зворотним захватом рук; із зворотним захватом з боку голови. Утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку.

Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

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

Техніка прийомів у стійці

Базові стійки:

1. Фронтальна бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у 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 й у пересуванні;

2. Зовнішній середній блок на місці й у пересуванні;

Удари:

1. Бічний удар у підборіддя на місці й у пересуванні;

2. Бічний удар в тулуб на місці й у пересуванні.

Техніка ніг:

1. Бічний удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у пересуванні.

Захватна техніка:

Атакувальні і блокуючі захвати.

Засвоєння блокуючих захватів і упорів, притискуючи руки до тулуба.

Засвоєння способів звільнення від захватів:

при захваті зап'ястя – зробити різкий ривок захопленою рукою на себе і, повертаючи її в сторону великого пальця руки суперника, тут же захопити його зап'ястя;

при захваті однойменного зап'ястя і плеча – впертися вільною рукою в однойменне плече суперника і, вириваючи руку, звільнити її;

при захваті обох рук за зап'ястя – зробити різкий ривок руками на себе, повертаючи їх у сторону великих пальців суперника, звільнитися від захвата і тут же захопити його зап'ястя;

при захваті рук зверху – впертися руками в тулуб суперника і, відходячи назад, різким рухом рук на себе звільнитися від захвата;

при захваті рук знизу – опускаючи захоплені руки через сторони вниз і сідаючи, захопити руки суперника зверху або впертися руками йому в живіт;

при захваті різнойменної руки і шиї – сідаючи, збити вільною рукою під лікоть руку суперника з шиї, нахиливши при цьому голову вниз, і вирвати захоплену руку;

при захваті шиї з плечем (руки атакуючого з'єднані) – сідаючи, збити вільною рукою з шиї руку суперника і ривком опустити вниз захоплену руку;

при захваті шиї з плечем зверху:

а) сідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт суперникові і, захопивши вільною рукою його різнойменне зап'ястя, відступаючи назад, розірвати захват;

б) захопити тулуб і різнойменне зап'ястя суперника у себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват;

при захваті тулуба двома руками спереду – сідаючи, впертися долонями в підборіддя суперника і, відходячи назад, розірвати захват;

при захваті тулуба з рукою – захопити вільною рукою різнойменне зап'ястя суперника і, натискаючи на його руку вниз і сідаючи, одночасно впертися передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відійти від нього назад і розірвати захват.

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'ятку: захватом руки та тулуба; захватом руки та голови; 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'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

3. Підсічка зсередини під різнойменну п'яту: захватом руки і тулуба, двох рук, руки і голови; 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'яткою.

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'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.

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

Захист: тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати рухи.

Контрприйом: бічна підсічка проти кидка зацепом зсередини.

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

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

Контрприйом: підсічка зсередини п'яткою проти задньої підсічки під п'ятку.

Техніка прийомів у партері

Переводи сутички у партер:

1. Кидком та опрокидуванням;

2. З больовим захватом;
3. Із задушливим захватом.

Утримання:

1. Основне утримання збоку: із 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: із 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: із захватом голови 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; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із 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: із захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук; із зворотним захватом з боку голови.

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.

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

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

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

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Прості теоретичні відомості про форми бойового хортингу та другу атакувальну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконання форми. Швидкість та сила рухів. Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

Практичні заняття (12 год.)

Вивчення другої атакувальної форми бойового хортингу. Форма «Друга атакувальна» (2-а) – «Second Attacking Form» (2-а), під рахунок і самотійно.

Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення другої атакувальної форми бойового хортингу:

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

Для вивчення вихованцями другої атакувальної форми навчальний процес розбивається на етапи:

1. Вивчення базової техніки, яка застосовується у формі: прямі удари руками та удари знизу, бічні удари та удари назад з розворотом ногами, послідовності пересувань.

2. Робота над м'язовою пам'яттю вихованців, заучити форму від початку до кінця під рахунок.

3. Підвищення якості виконання вправ та комбінацій техніки, складеної у форму.

Тривалість кожної частини заняття з вивчення форми педагог визначає особисто залежно від цілей і завдань, які він ставить перед собою та вихованцями. Орієнтовно за часом заняття можна поділити на три рівні частини.

Вправи на вивчення базової техніки спочатку мають спокійний характер, вивчаються рухи рук, тулуба, після цього – елементи переміщень, ходовий комплекс нового матеріалу форми. Далі вивчаються і відпрацьовуються елементи або рухи складної техніки форми (наприклад: розворот перед ударом ногою), побудовані на рухових деталях всього тіла тощо.

Перш ніж приступити до вивчення навчального матеріалу форми, педагог розповідає вихованцям про корисність занять розділом "форма", мету виникнення даної форми та бойову культуру народу, про особливості виконання другої атакувальної форми бойового хортингу.

Дана форма виконується на 16 рахунків.

Послідовність рухів другої атакувальної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

3. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Поворот на 180° – правобічна стійка.

5. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

8. Поворот на 90° в ліву сторону – правобічна стійка.

9. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом, лівий задній удар ногою в тулуб, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

13. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий знизу удар рукою в підборіддя – (правобічна стійка).

14. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок вперед з розворотом, правий задній удар ногою в тулуб, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

16. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

8. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Тактичні дії у застосуванні ударно-кидкових, кидково-ударних комбінацій, та комбінацій, які закінчуються утриманнями суперника на підлозі хорту. Розподіл сил

під час сутички, всіх змагань. Тактика і стратегія у побудові змагального плану на місяць, квартал, півріччя, рік.

Практичні заняття (18 год.)

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки: підбив тазом з перекиданням назад, захватом шиї та тулуба ззаду. Зворотний кидок через стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку. Кидок через груди: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через груди скручуванням: захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками. Кидок через стегно від зачепа зсередини. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки. Тактика виходу на прийоми у партері. Утримання: утримання висідом захватом руки і упором руки в хорт; утримання з боку голови. Перевороти: переверот ривком на себе і захватом руки; переверот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба. Больові прийоми: важіль ліктя; вузол ногами зверху; важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг). Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру: вузол передпліччям вниз від утримання висідом. Тактика виходу на задушливі прийоми: удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем в шию; удушення ногами. Тактика комбінацій сутички: змішані перевороти: із захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: із захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні. Тактичні завдання: взяття вигідної позиція в сутичці партеру; переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням.

Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Відпрацювання тактичних прийомів захисту від кидкової техніки:

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.

Використання тактичних рішень кидкових комбінацій:

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.

Тактика виходу на прийоми у партері

Утримання:

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

Перевороты:

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

Больові прийоми:

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

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

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвата 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;

Використання тактичних рішень у комбінаціях партеру:

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

Тактика виходу на задушливі прийоми:

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

Тактика комбінацій сутички

1. *Змішані перевороты:* із захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги.

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

Контрприйом: зачеп ззовні проти кидка.

2. *Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками:* із захватом руки та ший. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні.

Тактичні завдання:

Взяття вигідної позиції в сутичці партеру.

1. Переведення сутички у партер кидком або опрокидуванням.

Тактичні дії, пов'язані з обіграванням суперника на дистанції в стійці.

Обігравання противника при пересуваннях на дистанції здійснюється за допомогою демонстрації дій і намірів, а також демонстрації помилкової або справжньої мети.

Демонстрація дій – відкритий показ противнику своїх намірів. Демонстрація рухів проводиться в момент орієнтовної реакції противника і служить підставою для прийняття ним однозначної інформації та передбачуваного рішення.

Імітація дії – мінімальне, але достатнє проведення дії, щоб противник прийняв його за справжнє.

Маскування дій і намірів здійснюється для приховування справжніх намірів конкретного прийому, створення у супротивника хибних уявлень про передбачувану атакуювальну або захисну дію. При проведенні маскування початкова частина повинна сприйматися противником як активна дія, що має інший зміст. Під час орієнтовної реакції противник сприймає рух пересування з імітацією удару в голову, а насправді проводиться скорочення дистанції підкроком із захватом ніг. Для управління орієнтовною основою дій служить передача неправдивої, неточної або несвоєчасної інформації про дії, що служить основою для прийняття противником помилкових тактичних рішень.

Обігравання захисту супротивника – проведення дій для зняття захисту супротивника або проведення своїх захисних дій.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами (з елементами бойового хортингу). Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200, 500 і 800 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Командні спортивні ігри з подоланням перешкод, естафети, баскетбол, волейбол, футбол та ін. Акробатика (виконання різних перекидів, довгого перекиду, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на поперечці, 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 (гантелі 4–10, гирі 16 кг, штанга з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (3 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

Даний розділ підготовки зумовлює два варіанти роботи:

запрошення на тренування учнів інших спортивних секцій, клубів та гуртків бойового хортингу;

відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

У зв'язку з цим педагог має уважно слідкувати за підбором суперників індивідуально кожному вихованцю, проводити попередні інструктажі та настанови на кожну сутичку, розбирати помилки та ставити завдання щодо використанні прийомів як базової техніки бойового хортингу, так і початкової індивідуальної коронної техніки юних спортсменів.

11. Навчальні та контрольні сутички (14 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних сутичок. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений та подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (13 год.)

Сутички проводяться – на кожному занятті по 2 сутички за різними техніко-тактичними завданнями, контрольні – один раз у тиждень (2–3 контрольні сутички). Суперників слід підбирати у пари рівних за віком та ваговою категорією. Про заходи, у які включені контрольні сутички вихованців, керівник попереджує заздалегідь, надається час на підготовку та налаштування на боротьбу. Контрольні сутички проводяться у присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника навчального закладу.

Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні сутички»

Для учнів 10–11 років загальноосвітніх навчальних закладів навчальні сутички проводяться приблизно на кожному занятті по 2 сутички за різними техніко-тактичними завданнями, контрольні – один раз у тиждень (2–3 контрольні сутички). Суперників слід підбирати у пари рівних за віком та ваговою категорією. Під час занять вирішуються питання:

відчуття реального суперництва та морально-вольове загартування;

відпрацювання прийомів у різних епізодах сутички з різними супротивниками;

вдосконалення бойової координації та пересувань у захисних та атакувальних діях.

Про заходи, у які включені контрольні сутички вихованців керівник їх попереджує заздалегідь, надає час для підготовки та налаштування на боротьбу. Контрольні сутички проводяться у присутності комісії у складі інших тренерів, педагогів або представника навчального закладу.

12. Участь у показових виступах та змаганнях (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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. Принципи виховного навчання, свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності, міцності.

Практичні заняття (14 год.)

Участь у показових виступах. Участь показової групи гуртка у спортивно-масових та виховних заходах закладу. відпрацьовується: колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у стройовій коробці; демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері; демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків; володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у кваліфікаційних змаганнях. З віку 10–11 років починаються виступи на офіційних Чемпіонатах міст, областей та України серед юнаків та присвоєння юнацьких спортивних розрядів з бойового хортингу. Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, яке встановлене Всеукраїнськими правилами змагань з бойового хортингу.

Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

Участь у показових виступах.

Участь показової групи гуртка бойового хортингу у спортивно-масових та виховних заходах позашкільного навчального закладу та є одним із критеріїв оцінки роботи педагога та показником результатів вихованців гуртка бойового хортингу.

На практичному занятті з підготовки показової групи хортингу учнів 10–11 років відпрацьовується:

колективне виконання ударів та блоків руками і ногами вихованців, вишикуваних у стройовій коробці;

демонстрація у парах ударів і захистів від них, кидків і продовження техніки у партері;

демонстрація епізодів сутичок: один проти одного, один проти двох, один проти трьох, два проти трьох, дівчинка проти хлопчика або двох хлопчиків;

володіння навичками роботи з палкою, ціпком, розбивання твердих предметів.

Участь у кваліфікаційних змаганнях. У віці 10–11 років учні вже мають певний змагальний досвід та готуються до змагань з бойового хортингу заздалегідь. Керівник гуртка готує вихованців до виступу на змаганнях, при цьому використовує індивідуальні плани для кожного спортсмена. Учні мають отримувати коригувальні настанови відповідно до аналізу виступів на попередніх змаганнях. Саме з віку 10–11 років починаються офіційні чемпіонати міст, областей та України серед юнаків та присвоєння юнацьких спортивних розрядів з бойового хортингу (відповідно до ЄСКУ – Єдиної Спортивної Класифікації України). Змагання проводяться не частіше одного разу на місяць. Для даного віку вихованців обов'язкове застосування захисного спорядження, яке встановлене правилами змагань з бойового хортингу.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми наприкінці навчання вихованці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю загальної фізичної підготовки, якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки і тактики бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням простих вправ. Корегування відстаючих дітей та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, бабусь та дідусів тощо.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 5–6 класів (діти 10–11 років)

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік 10-11 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м (с)	хл.	12,5	11,9	11,4	10,9
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 14	14-19	20-22	23-24
		дівч. (від підлюги)	до 10	10	14	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 12	12-14	15-20	21-25
		дівч.	до 8	8-10	11-12	13-16
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	3-5	6-8	9-10	11
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с, раз.	хл., дівч.	14-17	18-19	20-22	22-25

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік	Загальна фізична підготовка					
	Кількість ударів рук і ніг у групу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	30-33	34-36	37-40	41-45
	Стрибки через скакалку за 1 хв, раз	хл., дівч.	35-42	43-49	50-55	56-58
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	0	1	2-3	4-5
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	хл.	41-45	35-40	32-34	31
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Вихованці повинні знати:

правила використання атакувальних та захисних дій, основних елементів рук і ніг для їх самостійного застосування в практичній діяльності;

характер та різні моменти застосування даної техніки;

знати особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру.

Вихованці повинні вміти:

розбиратися в лексичній термінології бойового хортингу;

розрізняти стилі ведення сутички;

володіти своєю манерою ведення сутички;

імітувати епізоди сутичок, використовуючи захисні та атакувальні елементи техніки бойового хортингу;

застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності.

РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 7–8 КЛАСІВ (підлітки 12–13 років)

Заняття підлітків 12–13 років проходять тричі на тиждень по дві години. На кожному занятті повторюються вивчені рухи, ускладнюються, доповнюються та вивчаються нові, більш складні. Всі заняття складаються з певних розділів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Навчання базової техніки бойового хортингу	80	4	76
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	24	1	23
12.	Участь у показових виступах та змаганнях	26	2	24
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	34	290

Примітка: Віковий період дітей 12–13 років найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидко-силових якостей у дівчат та витривалості у хлопців.

ЗМІСТ ПРОГАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення спортсмена і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків та дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт та здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як навчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів та вміння повторювати за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини та їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, силу та інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Виконання загальнорозвиваючих вправ у парах з опором. Допоміжні загальнорозвиваючі партерні вправи. Вправи на підлозі, вправи на напругу й розслаблення м'язів тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'язів плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба. Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'язів черевного преса. Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'язів стегна.

Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів. Вправи для розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, еластичності м'язів гомілки й ступні. Вправи на виправлення постави.

Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Вправи для розвитку сили. Вправи для розвитку сили призначаються для формування певних м'язових груп, задіяних у проведенні технічних прийомів бойового хортингу. Навантаження при виконанні вправ для розвитку сили повинні бути помірними і підвищуватися поступово. Необхідною умовою для прогресу є регулярність тренувань. Варіанти вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба вперед з положення лежачи; підйом тулуба вправо і вліво з положення лежачи; підйом тулуба назад з положення лежачи на животі; підйом ніг; стрибки у присіді; присідання на одній нозі; підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі стоячи з опорою; підйом переворотом на перекладині; випади на одну ногу; стрибки з місця; підйом на носочки.

Виконання загальнорозвиваючих вправ у парах з опором

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

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

Допоміжні загальнорозвивальні партнерні вправи

Вправи на підлозі, чи партнерні вправи, дозволяють з найменшими витратами енергії досягти відразу трьох цілей: посилити гнучкість суглобів,

поліпшити еластичність м'язів і зв'язувань, нарощувати силу м'язів. М'язи й суглоби готуються до виконання ударної й кидкової техніки бойового хортингу, що вимагає високої фізичної напруги. Ці вправи також сприяють виправленню деяких недоліків у корпусі, ногах й допомагають досягати правильності використання статичних положень рук при блокуванні та динаміки ніг, розвинути гнучкість, еластичність зап'ясть і стоп (ударних сегментів кінцівок).

Вправи на напругу й розслаблення м'яз тіла. Вправи для поліпшення еластичності м'яз плеча й передпліччя, розвитку рухливості ліктьового суглоба.

Вправи для розвитку гнучкості плечового й поясного суглобів. Вправи на зміцнення м'яз черевного преса.

Вправи на поліпшення гнучкості хребта. Вправи для поліпшення рухливості тазостегнового суглоба й еластичності м'яз стегна.

Вправи на поліпшення гнучкості колінних суглобів.

Вправи для розвитку рухливості гомілковостопного суглоба, еластичності м'яз гомілки й ступні.

Вправи на виправлення постави.

Після проведення якісної розминки і виконання загальнорозвиваючих вправ підвищується координаційний взаємозв'язок мозку і тіла та збільшується швидкість відповідних психічних і фізичних реакцій на будь-який подразник.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (19 год.)

Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягування линви», навчальні сутички в парах з використанням загальнорозвиваючих завдань. Ігри «Лови парами», «Ногою по м'ячу», «Поворот». Ігри з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру: «М'яч капітана», «Боротьба у квадратах», «Скакуни». Ігри бойового хортингу спеціально-прикладного характеру та ігри з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвиваючого та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу, естафети з певними вимогами).

Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. В дітей 12–13 років спостерігаються особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму. У заняттях фізичними вправами й рухливими іграми знаходять висвітлення багато особливостей цього, у певній мірі, перехідного віку з дітей у підлітків, що знаменує перетворення хлопчика в юнака, дівчинки – у дівчину. Посилено росте кісткова система (особливо трубчасті кістки), у зв'язку із чим діти особливо додають у рості. Продовжує розвиватися й м'язова система (збільшується маса м'язів та їхня сила), хоча вона ще відстає від загального росту тіла. Хлопчиків цього віку особливо зацікавлюють ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягування линви», навчальні сутички в парах з використанням загальнорозвиваючих завдань.

«Лови парами»

Підготовка. Гру проводять на майданчику розміром з волейбольний або баскетбольний. Двоє гравців (ведучі) виходять за її межі, а інші розбігаються в різні боки.

Опис гри. За командою керівника гуртка ведучі, узявши один одного за руки, вибігають на майданчик і починають ловити гравців. Наздогнавши кого-небудь,

вони сполучають вільні руки так, щоб спійманий виявився між ними. Спійманий гравець виходить за межі майданчика, а пара ловців прагне оточити ще одного гравця. Коли спійманих стане двоє, вони утворюють другу пару ловців. Після того, як будуть спіймані ще двоє, складається третя пара тощо. Коли утворюється нова пара ловців, всі пари виконують вправи (5 поворотів вправо, 5 вліво), або виконують 5 нахилів вперед або 6 поворотів, або 2 стрибки з поворотом на 360° – 1 вправо, 1 вліво.

Закінчується гра, коли будуть переловлені всі, окрім двох гравців, які в наступній грі стають ведучими.

Правила. 1. Пари можуть ловити гравців, тільки оточивши їх руками. Під час ловіння забороняється хапати гравців руками, тягнути силою. 2. Гравці, що вибігли за межу майданчика, вважаються спійманими.

«Ногою по м'ячу»

Підготовка. Група ділиться на декілька команд. На підлозі кресляться кола. Кожній команді по колу. В коло, намальоване на підлозі, кладеться м'яч. В 6 кроках від кола проводиться початкова лінія. Один з гравців стає за лінію. Йому закривають очі.

Опис гри. За сигналом гравець із закритими очима робить поворот на 360° за лінією, а потім повинен підійти до м'яча і ударити його ногою. Якщо йому це вдасться, він виграв.

Правила. 1. Перемагає та команда, в якій найбільша кількість гравців попаде по м'ячу. 2. Після сигналу розплющувати очі не можна, з команди, в якій гравець порушив це правило, знімаються штрафні бали.

«Поворот»

Підготовка. Гравці, шикуються в одну шеренгу, так, щоб не заважати один одному.

Опис гри. Всі граючі по команді керівника гуртка виконують поворот на 90° або 180°, або 360° (за командою керівника гуртка). Спочатку з розплющеними очима, а потім із закритими очима.

Правила. 1. При виконанні команд із закритими очима розплющувати очі не можна. Гравець, що порушив це правило робить крок вперед.

Після великих фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється, і це свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до ігор з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру («М'яч капітана», «Боротьба у квадратах», «Скакуни» й ін.).

У тренувальному процесі з дітьми 12–13 років обов'язкове застосування ігор бойового хортингу спеціально-прикладного характеру та ігор з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвивального та загальнофізичного характеру з елементами техніки бойового хортингу, естафети з певними вимогами).

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я,

підвищення функціональних можливостей та розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні вправи на спритність: біг 30 м, с; стрибок у довжину з місця, см; 5-хвилинний біг, м; човниковий біг 3×10 м, с; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях) на кількість разів; нахили вперед з положення сидячи. Спеціальні фізичні вправи бойового хортингу. Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка рук і оздоровче дихання: рухи з відкритою долонею; рухи руками з долонею із стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; техніка ніг і оздоровче дихання: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілковостопу із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; техніка тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ. Вправи для розвитку витривалості.

Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»

Біг 30 м, с

Стрибок у довжину з місця, см

5-хвилинний біг, м

Човниковий біг 3×10 м, с

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях), кількість разів

Нахили вперед з положення сидячи

Спеціальні фізичні вправи бойового хортингу

Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу;

техніка рук і оздоровче дихання:

рухи з відкритою долонею;

рухи руками з долонею із стиснутими пальцями;

імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);

оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу;

техніка ніг і оздоровче дихання:

імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілковостопу із повільним оздоровчим та швидкісним

видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;

техніка тулуба: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються стрибки через коротку скакалку. Найбільше використання вони знаходять в роботі з дівчатками. Велика власна вага та недостатня рухова активність роблять для дівчат, важким використання бігових завдань на витривалість. Стрибки через скакалку для них більш прийнятні, завдяки великій емоційності та посиленості. Крім цього, вони легко дозовані, сприяють розвитку не лише витривалості, але й швидкісно-силових якостей.

Стрибки виконуються в темпі 130–140 разів за 1 хв. Навантаження в стрибках через скакалку на початкових заняттях (12–13 років – 2,30–2,45 хв) через кожні 2 заняття підвищується за рахунок збільшення тривалості вправи на 8–12 с, доводячи в кінці кварталу до 4 хв (12–13 років). Для слабо підготовлених дітей навантаження зменшується за рахунок помірного виконання названих обсягів (наприклад: 3 хв з відпочинком між серіями 1 хв). Планування. Під час складання програми розвитку витривалості на кожний з груп гуртка бойового хортингу слід керуватись даними обсягу та швидкості бігу, викладених в таблицях про складання контрольних нормативів.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості підвищують працездатність дихальної та серцево-судинної систем і збільшують об'єм легень. При виконанні вправ цього типу м'язові групи постійно утримуються на порозі втоми, внаслідок чого обсяг роботи, який вони в змозі проробляти, неухильно підвищується. Розвиваючі спеціальну витривалість вправи поділяються на два види: аеробні та анаеробні.

Аеробні вправи в буквальному перекладі означають «вимагають кисень». Вправи цього виду виконуються при постійному постачанні організму киснем, насичують м'язи енергією. Прикладом розвиваючих спеціальну витривалість аеробних вправ може бути біг на довгі дистанції з проміжним виконанням кидків.

Анаеробними вправами називаються ті, для виконання яких потрібно більше кисню, ніж його може надійти в організм тільки при вдиху. Тому під час вправ цього виду організм використовує запаси накопиченої в ньому енергії. Прикладом розвиваючих спеціальну витривалість анаеробних вправ є переривчасте тренування.

Вид вправи, яку ви виконуєте, практично можна визначити по диханню. Якщо під час вправи для розвитку спеціальної витривалості ви без зусиль можете підтримувати бесіду, значить, це вправа аеробна. Якщо ж ваше дихання утруднене і ще довго продовжує залишатися таким після припинення виконання вправи, значить, ви робили анаеробну вправу.

Тренуючи дітей, не забувайте, що їх здатність виконувати анаеробні вправи дуже обмежена і підвищиться лише при фізичному змужнінні, яке розпочнеться в період статевого дозрівання. Варіанти вправ: переривчастий біг; біг вгору на підйом;

двобій з тінню; біг на довгі дистанції; ізометричні вправи; тренування з важкої грушою; біг по сходах; навчальний спаринг.

6. Навчання базової техніки бойового хортингу (80 год.)

Теоретичні заняття (4 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками.

Практичні заняття (76 год.)

Техніка прийомів у стійці. Базові стійки: перехідна стійка (основні параметри, варіанти використання у сутичці). Базові пересування у сутичці: підхід у перехідній стійці (варіанти підходів); відхід у перехідній стійці (варіанти відходів). Техніка захватів і звільнень: прямий захват ноги (за стегно, за гомілку) однією рукою. Техніка рук. Блоки: схресний нижній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак; схресний середній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак; схресний верхній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак. Удари: удар знизу в підборіддя на місці й у пересуванні; удар знизу у верхню частину тулуба на місці й у пересуванні. Техніка ніг. Блоки: блок коліном від бічного удару ноги в тулуб; блок гомілкою від прямого удару ноги по внутрішній частині стегна. Удари коліном та сторонній удар ногою; прямий удар коліном; круговий удар коліном; бічний удар коліном; удар ногою в бік, боком – ступнею та ребром ступні. Кидкова техніка: передня підсічка в коліно: захватом руки і тулуба; захватом руки і голови; передня підсічка: захватом руки і тулуба; захватом руки і голови; бічна підсічка під дві ноги у темп кроку: захватом руки і тулуба; двох рук за плечі; двох рук за зап'ястя; руки і голови; відхват під ногу ззовні: захватом руки і тулуба; руки і шиї; руки за зап'ястя і плече; зап'ястя та руки під плече; задня підніжка: захватом руки і тулуба; руки і шиї спереду; двох рук; кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї. Техніка прийомів у партері. Утримання: утримання висідом «подушка»: із захватом руки та тулуба; утримання висідом «подушка»: із захватом двох рук; руки та власного зап'ястя; утримання збоку або з боку голови висідом: із захватом двох рук; із захватом руки та шиї; утримання верхи із захватом рук; без захвата рук; із захватом тулуба; утримання за допомогою ніг: з «трикутним» захватом руки та шиї; утримання за допомогою ніг: із захватом руки. Принципи атаки в боротьбі лежачи (у партері): переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу; переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу; переходи на задушливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

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 й у пересуванні, варіанти контратак;
2. Схресний середній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак;
3. Схресний верхній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак.

Удари:

1. Удар знизу рукою в підборіддя на місці й у пересуванні;
2. Удар знизу рукою в тулуб на місці й у пересуванні.

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 (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні – нанесення ударів у клінчу (із захватом голови 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 (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні – нанесення удару з передньої та задньої ноги, «пронесенням», ударні атаки суперника ніби удар проходить скрізь нього (у клінчу та без нього); з розворотом тіла в сторону удару;

3. Бічний удар коліном (в стегно, в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні – нанесення удару в клінчу із захватом за голову; відведенням та бічним «пронесенням» коліна, нанесення удару внутрішньою поверхнею коліна; з направленням суперника ривком назустріч удару для посилення його дії.

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

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 голови.

Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно.

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

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

Захист: опустити центр ваги; збити темп пересування.

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

4. Відхврат під ногу ззовні: захватом руки і тулуба; руки і голови; 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: відхврат під одну ногу ззовні проти відхвату під одну ногу ззовні; задня підніжка проти відхвату під одну ногу ззовні.

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

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

Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки; відхврат під ногу ззовні проти задньої підніжки.

6. Кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом руки за зап'ястя та шиї; захватом плеча та шиї.

Захист: не дозволити захопити шию; впертися рукою вбік; 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 у розніжці із захватом шиї.

Техніка прийомів у партері

Перевороти.

Перевороти скручуванням

Переворот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна зсередини.

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу в сторону.

Переворот скручуванням захватом дальнього стегна зсередини і шиї зверху (однойменного плеча).

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, виставити дальню ногу в упор.

Переворот скручуванням захватом шиї важелем, притискуючи голову стегном.

Захисти: а) виставити ногу вперед-вбік і, повертаючись грудьми до атакуючого, зняти його руку з шиї.

Контрприйом: переворот назад захватом різнойменної руки під плече.

Переворот скручуванням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.

Захисти: прибрати дальню ногу назад-вбік; випрямляючись, перейти у високий партер; звільнити захоплену ногу і, виставляючи її вперед-вбік, встати в стійку.

Переворот скручуванням захватом рук і дальнього стегна знизу-з середини.

Захист: відставити захоплену руку і ногу в сторону.

Переворот скручуванням захватом дальньої руки знизу і стегна.

Захист: лягти на бік спиною до атакуючого, відставити дальню руку і ногу в сторону.

Переворот скручуванням захватом дальньої руки і гомілки.

Захисти: а) не даючи захопити себе, відвести руку в сторону, а ногу відставити назад-вбік; б) опускаючи ближнє плече, випрямити захоплену ногу і звільнити її.

Переворот скручуванням захватом схрещених гомілок.

Захисти: а) захопити руку, підтягти ближню ногу до себе; б) сісти і захопити ближню ногу атакуючого.

Переворот скручуванням зворотним захватом дальнього стегна.

Захист: відштовхуючись ногою від хорта, просунутися вперед-вбік атакуючого. Контрприйом: накривання ближньою ногою, впираючись руками в хорт.

Переворот скручуванням захватом шиї з-під плеча і дальньої гомілки (стегна) знизу-зсередини. Захист: лягти на бік спиною до атакуючого.

Контрприйоми: а) вихід на верх висідом; б) кидок підворотом захватом руки під плече (з підніжкою).

Перевороти забіганням

Переворот забіганням захватом шиї з-під дальнього плеча, притискуючи руку стегном.

Захисти: а) притиснути руку до себе; б) перенести вагу тіла в сторону суперника, прибрати руку із-за коліна і притиснути її до себе.

Контрприйоми: а) переворот через себе захватом руки під плече і різнойменного стегна зсередини; б) вихід на верх висідом.

Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки.

Захисти: відставити ногу назад-вбік; лягти на бік спиною до атакуючого, впертися вільною рукою в хорт і виставити ногу вперед-вбік.

Переворот забіганням захватом руки на ключ і дальньої гомілки, притискуючи руку стегном.

Захист: виставити захоплену ногу в сторону і захопити ногу суперника.

Контрприйом: вихід на верх висідом захватом стегна через руку.

Перевороти переходом

Переворот переходом захватом схрещених гомілок.

Захисти: сісти на ноги, захопити ближню ногу суперника; встати у високий партер і звільнити ближню ногу.

Переворот переходом захватом за підборіддя і зачепом ближнього стегна (ножицями).

Захист: перенести вагу тіла на захоплену ногу, впираючись дальньою рукою і ногою в хорт.

Переворот переходом зачепом дальньої ноги ступнею зсередини і захватом руки (шиї).

Захист: перенести вагу тіла в сторону суперника, відставляючи захоплену ногу в сторону.

Перевороти перекатом

Переворот перекатом захватом на важіль із зачепом гомілки.

Захисти: притиснути голову до руки, не даючи захопити на важіль; притиснути захоплену руку до тулуба, випрямити ногу; розвернутися грудьми до атакуючого.

Переворот перекатом зворотним захватом дальнього стегна.

Захист: захопити руку, лягти на стегно захопленої ноги.

Переворот перекатом захватом дальньої гомілки двома руками.

Захисти: випрямити захоплену ногу в сторону; лягти на бік спиною до атакуючого; витягнути ноги.

Перевороти розгинанням

Переворот розгинанням обвиванням ноги із захватом дальньої руки зверху-з середини.

Захисти: впертися дальньою рукою в хорт і перенести вагу тіла на захоплену ногу; лягти на бік у сторону захопленої руки.

Переворот розгинанням обвиванням ноги із захватом шиї з-під дальнього плеча.

Захисти: не дати зробити обвив – захопити ступню атакуючого, з'єднати стегна; притиснути руку до тулуба, відставити захоплену ногу назад.

Перевороти накатом

Переворот накатом захватом різнойменного зап'ястя між ніг.

Захист: сідаючи, впертися вільною рукою і ближньою ногою в хорт.

Переворот накатом захватом тулуба і передпліччя зсередини із зацепом ноги ступнею.

Захист: лягти на сторону і повернутися грудьми до атакуючого.

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 захвата рук; із захватом тулуба.

Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і повернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого і 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 задущливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; знизу.

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків та виконання технічних елементів третьої захисної форми бойового хортингу. Статичні положення та динамічні рухові дії при виконанні форм бойового хортингу.

Практичні заняття (14 год.)

Вивчення третьої захисної форми бойового хортингу. Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно. Вивчення лексичної термінології різних елементів бойового хортингу, з яких складається третя захисна форма, елементів практичної сутички, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах та в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів.

Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення третьої захисної форми бойового хортингу:

Форма «Третя захисна» (3-з) – «Third Defensive Form» (3-d), під рахунок і самостійно.

Програма передбачає вивчення лексичної термінології різних елементів бойового хортингу, з яких складається третя захисна форма (з перевагою захисних рухів), елементів практичної сутички, виконання ударів руками та ногами, вивчення елементів по частинах та в цілому, опанування груповим методом виконання форми. Робота над правильністю виконання рухів – найвідповідальніша частина заняття. Виконання форми повністю можна розпочинати лише тоді, коли всі рухи добре засвоєні. У роботі над окремими елементами вирішуються нові завдання: вихованцям прищеплюються навички блокування ударів долонею, синхронного виконання рухів при колективному виконанні, а також технічна виразність виконання захисних дій: блок-удар, їх взаємозастосування. До елементів захисту, що використовуються у формі, відносяться також фрагменти пересувань та роботи тулуба – уклони і нирки, тощо.

Третій учнівський рівень (зелений відмітний колір). Помічник інструктора – групи індивідуальної підготовки.

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої захисної форми

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

2. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

3. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Поворот на 180° – правобічна стійка.

7. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя, крок правою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

8. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

9. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

10. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя, крок правою назад (лівобічна стійка), лівий нижній долонний блок, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

14. Правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Крок правою ногою назад, лівий гомілковий блок ногою, повернути ліву ногу в бойову стійку (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в голову, правий бічний удар рукою в голову (лівобічна стійка).

16. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою ногою вперед з розворотом через спину, лівий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

19. Лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя, крок лівою назад (правобічна стійка), правий нижній долонний блок, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

20. Лівий бічний удар ногою в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

21. Крок лівою ногою назад, правий гомілковий блок ногою, повернути праву ногу в бойову стійку (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в голову, лівий бічний удар рукою в голову (правобічна стійка).

22. Лівий бічний удар ногою в тулуб (по печінці), крок лівою ногою вперед з розворотом через спину, правий зворотний круговий удар ногою в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Характеристика та аналіз тактичних систем ведення сутички бойового хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів та атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів сутички бойового хортингу.

Практичні заняття (40 год.)

Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій: зачеп ззовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий-правий бічний в голову; переворот за стегно захватом однойменного стегна ззовні від ударної комбінації: правий прямий у голову лівий знизу по печінці. Тактика закінчення сутички у ефективним

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

Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Тактичне застосування ударно-кидкових комбінацій

1. Зачеп ззовні однойменної ноги від ударної комбінації: лівий прямий-правий бічний в голову.

2. Переворот за стегно захватом однойменного стегна ззовні від ударної комбінації: правий прямий у голову-лівий знизу по печінці.

Тактика закінчення сутички ефективним прийомом партеру

Тактичне застосування техніки прийомів у партері

Утримання:

1. Утримання спиною захватом рук під плече.

Перевороти:

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 і шиї.

Одночасно з опануванням техніки бойового хортингу вивчаються найпростіші засоби тактичної підготовки для проведення прийомів (сковування, маневрування, виведення з рівноваги тощо).

Елементи маневрування

У стійці: пересування вперед, назад, вліво, вправо; кроками, з підставлянням ноги; нирками і ухиляннями; з поворотами наліво-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

У партері: пересування в стійці на одному коліні; висіди в упорі лежачи вправо, вліво; підтягування лежачи на животі, віджимання хвилею в упорі лежачи; повороти на боці навколо вертикальної осі; пересування вперед і назад лежачи на спині за допомогою ніг; рухи на мосту; лежачи на спині перевероти згинанням ніг в кульшових суглобах.

Маневрування в різних стійках (лівій-правій, високій-низькій тощо); знайомство із способами пересувань і дій в заданій стійці за допомогою ігор в торкання; маневрування з елементами довільного виконання блокуючих дій і захватів (разом з вибором способів пересувань учні самостійно «винаходять», випробовують в дії способи вирішення поставлених завдань: торкнутися рукою

(двома руками) обумовленого місця, частини тіла суперника, використовуючи будь-який захват, упор, ривок тощо).

Захист від захвата ніг – з різних стійок відкидання ніг.

Загрози. Проведення загроз є демонстрація небезпечної для суперника технічної дії, сенс якої полягає в тому, що опонент не зрозуміє: чи проводитиметься дія чи ні. Невизначеність майбутнього створює ефект загрози. Загрози поділяються на справжні і несправжні, ті й інші можуть демонструватися спортсменів у сутичці. При виконанні швидкого пересування проводяться: загрози початку атаки з реверсом, загрози розсмикуванням, загрози з викликом на атаку, загрози повторні, загрози підсакуванням із замахом тощо.

Гра дистанцією. Гра дистанцією здійснюється за рахунок входження у небезпечну для опонента ситуацію при збереженні дистанції, маскуванні нокаутуючого удару, підскоки і маскуванні коронних кидків стороннім рухом ніг.

Виклик супротивника на себе – змусити супротивника рухатися на себе з певною дистанцією. Дії, спрямовані на утримання дистанції, що здійснюються за рахунок входження в зону ударної дистанції противника і виходу з неї. В момент входу супротивник не повинен знаходитися в стартовому положенні для проведення удару.

Взаємокоординація при збереженні дистанції – рух на одній відстані з противником після його невдалої атаки або контратаки.

Починаючи з цього року навчання засоби тактичної підготовки для проведення прийомів вивчаються одночасно із опануванням складних технічних дій. Вигідні положення для проведення контрприймів і комбінації вивчаються у процесі удосконалення техніки й тактики бойового хортингу.

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 100, 200 і 400 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, підйомів розгином, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на поперечці, 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).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу.

Для учнів 12–13 років можна запрошувати на заняття спортсменів інших колективів, які вже мають певний змагальний досвід. Під час таких занять відбувається детальне знайомство з технічним і тактичним арсеналом інших спортсменів. Також вивчаються методики підготовки та різновиди вправ. Під час занять проводяться сумісні розминки, ігри та естафети змагального характеру, навчальні сутички різного призначення.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

При відвідуваннях інших гуртків учні набувають тренувального досвіду, а також як спортсмени привчаються правильно себе поводити на «чужій території», нести відповідальність за свою поведінку перед колективом свого гуртка.

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних сутичок. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений та подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

Вивчення прийому у спрощених умовах. Вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером. Закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань. Роботи у парах, проведення навчальних та легких спарингових тренувань. Дітей 12–13 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні сутички»

У відповідності до фізичного розвитку хлопців та дівчат віку 12–13 років, кожний елемент бойового хортингу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

ознайомлення з прийомом;

вивчення прийому у спрощених умовах;

вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером;
закріплення прийому в контрольних сутичках за правилами змагань.

З цією метою у даному віці продовжується проведення роботи у парах, навчальних та легких спарингових тренувань. Дітей 12–13 років слід підбирати у пари з рівним за віком та ваговою категорією партнером.

12. Участь у показових виступах та змаганнях (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

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 у процесі навчання та тренування. Навчально-тренувальне заняття – основна форма організації вихованців. Побудова навчально-тренувального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Практичні заняття (24 год.)

Показовий виступ проводиться серед одної кваліфікованої групи: початківський клас (молодші і середні школярі). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Показові сцени. Сценічні сутички. Репетиційна та постановочна робота.

Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях»

1. У даному віці 12–13 років показовий виступ проводиться серед однієї кваліфікованої групи: початківський клас (молодші і середні школярі). У показовому виступі початківського класу приймають участь учні з 1 по 8 ранк. Форма одягу вихованців у початківському класі може бути – хортівка, а також може застосовуватися інший спортивний одяг бойового хортингу у абияких комбінаціях за рішенням керівника гуртка.

2. Показовий виступ у початківському класі може проводитись як окремо, так і комбіновано, де глядачі спостерігають за перевагами бойового хортингу і рівнем підготовки учасників.

Показові сцени

До навчального процесу за бажанням педагога можуть бути внесені додаткові елементи або сценічні сутички, не передбачені програмою. Ці зміни або доповнення треба здійснювати з урахуванням вікових особливостей вихованців 12–13 років, їхніх технічних можливостей.

Постановка сцен показового виступу та номерів має передавати вивчення техніки елементів бойового хортингу і як виду спорту, і як бойового мистецтва.

Репетиційна та постановочна робота

Здійснюється керівником гуртка згідно з планом виступів та ступенем різноманітності репертуару показової групи.

Підготовка до участі у змаганнях

Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки і тактики у навчальній, тренувальній і змагальній сутичці.

Удосконалення знань в правилах змагань.

Починаючи з третього року навчання використовуються вивчені технічні дії в умовах тренувальної сутички, показової сутички для ознайомлення з новою технікою. Найбільш підготовлені учні можуть взяти участь в одному-двох змаганнях.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми учні 12–13 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 7–8 класів (підлітки 12–13 років)

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік 12-13 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 60 м (с)	хл.	11,8	10,7	10,0	9,8
	Біг: 500 м (хв)		2,20	2,05	1,50	1,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 18	18-24	25-28	29-31
		дівч. (від підлоги)	до 15	15-17	18-22	23-25
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 22	22-24	25-30	31-35
		дівч.	до 12	12-17	18-22	23-26
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	5-7	8-10	11-12	13-14
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с, раз.	хл., дівч.	16-19	20-24	25-30	31-34
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	35-39	40-44	45-50	51-55
	Стрибки через скакалку за 1 хв, раз	хл., дівч.	45-52	53-59	60-75	76-88
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	до 5	5-7	8-10	11-15
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	хл.	39-42	33-38	30-32	29
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Вихованці повинні знати:

термінологію прийомів партеру;

відрізнати больові: на гомілковостоп, на колінний суглоб, на тазостегновий суглоб, на променево-зап'ястний суглоб, на ліктьовий суглоб, на плечовий суглоб; задушливі прийоми та утримання (їх різновиди).

Вихованці повинні вміти:

застосовувати знання і навички, якими вони оволоділи в попередніх групах;
виконувати захисні і атакувальні ударні та блокуючі рухи по повітрю в більш швидкому темпі;

запам'ятовувати послідовність розвитку дії в стійці при обміні ударів, в стійці при обопільному захваті, у партері при обміні ударів, у партері при обопільному захваті;

виразніше виконувати комбінації прийомів;

брати участь у постановці показових виступів за завданням педагога;

самостійно придумувати комбінації прийомів;

правильно виконувати кидкову техніку;

імпровізувати у сутичці у швидкому і повільному темпі;

володіти основними навичками елементів базової техніки бойового хортингу;

виконувати рухи, зберігаючи поставу та впевнену стійку.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ (юнаки 14 років)

Заняття з учнями 9 класу віком 14 років (кадетського віку) проходять тричі на тиждень по дві години кожне. На кожному занятті повторюються рухи, вивчені раніше, ускладнюються, доповнюються збільшенням силового навантаження. Особлива увага приділяється техніці виконання елементів кидкової техніки і тактичних завдань, вмінню розкривати суперника та виводити з рівноваги. Дівчата та хлопці можуть займатися окремо.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоре- тичних	Прак- тичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	66	2	64
6.	Навчання базової техніки бойового хортингу	80	6	74
7.	Вивчення імітаційних форм	16	2	14
8.	Тактична підготовка	42	2	40
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні сутички	24	1	23
12.	Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	26	2	24
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
РАЗОМ		324	36	288

Примітка: Віковий період 14 років найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), помірного розвитку сили, витривалості та швидко-сило-вих якостей (хлопці), гнучкості та швидко-сило-вих якостей (дівчата).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні

положення спортсмена і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету бойового хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять бойовим хортингом.

Практичне заняття (1 год.)

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

2. Історія та філософські аспекти (14 год.)

Теоретичні заняття (13 год.)

Відомості про мету бойового хортингу та козацькі традиції. Ідея створення бойового хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків та дорослих. Вірші про бойовий хортинг, вірші про спорт та здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

Практичне заняття (1 год.)

Вимоги етикету бойового хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення простих віршів. Підліткові дисциплінарні ігри: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як навчати» тощо.

3. Загальна фізична підготовка (14 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів та вміння повторювати за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини та їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, силу та інші. Опитування про здоровий спосіб життя.

Практичні заняття (12 год.)

Повторюються вивчені рухи у загальнорозвиваючих вправах минулих навчальних років у більш складних комбінаціях зі збільшенням силового навантаження.

Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»

Повторюються вивчені рухи у загальнорозвивальних вправах минулих навчальних років у більш складних комбінаціях зі збільшенням силового навантаження.

На етапі основного рівня четвертого року навчання загальна фізична підготовка відбувається на основі оптимального поєднання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидко-силових якостей і витривалості.

Найбільш ефективною організаційно-методичною формою розвитку рухових якостей спортсменів є колове тренування. Перед початком заняття з використанням колового тренування педагог визначає порядок проходження станцій і забезпечує групу технологічними картами, які є копією комплексу вправ для кожної станції з вказівкою фізіологічних режимів, а також інвентарю, місця станції в залі, а також

організаційно-методичних вказівок з виконання кожної вправи. Кількість груп і станцій повинна бути однаковою.

Загальна розминка тривалістю 20 хв повинна включати:

шикування, повідомлення завдань заняття – 1 хв;

ходьбу на носках, п'ятках, перекочуванням з п'ятки на носок, схресними кроками, з підніманням стегна, спиною вперед, з поворотами на 180 і 360° – 3 хв;

повільний біг і його різновиди – 3 хв;

вправи на розтягування – 1 хв;

ігри в торкання – 8 хв;

естафету з подоланням перешкод з використанням лазіння, перекидів, вправ на рівновагу – 5 хв.

Розвиток спритності. Спритність – комплексна якість, відмінною рисою якої є прояв винахідливості у виборі оптимального способу вирішення рухового завдання і шляхів його реалізації в умовах тренувальної діяльності. У зв'язку з цим розвиток спритності пропонує спеціальне тренування з використанням наступних методичних прийомів:

незвичайних вихідних положень;

дзеркального виконання вправ;

зміни швидкості, темпу рухів і їх просторових меж;

зміни способу виконання вправ;

ускладнення вправ додатковими рухами;

зміни протидії учнів при групових і парних вправах.

Фізіологічний режим виконання вправ: кількість і інтенсивність вправ лімітується величиною пульсу 140 уд/хв, час відпочинку – відновленням пульсу до 90 уд/хв., орієнтовний час безперервного виконання вправи – 10–20 с.

У тих випадках, коли тренування спритності передують на заняттях вивченню техніки, то доцільно закінчувати колове тренування грою в регбі на колінах, яка одночасно з розвитком спритності забезпечує хорошу підготовку суглобів.

Аналогічно складаються комплекси для учнів цього віку шляхом включення різноманітних вправ і з урахуванням зазначених вище вимог.

Розвиток швидкості. Внаслідок того, що перенесення якості швидкості існує лише в однакових за координаційною структурою рухах, при підборі вправ слід виконувати наступні вимоги:

вправи повинні відповідати біомеханічним параметрам тренуваного руху (технічним діям бойового хортингу);

техніка тренувальної вправи повинна бути відносно проста і добре засвоєна;

темп виконання вправ має бути максимальним; тривалість виконання однієї вправи не повинна перевищувати 10–15 с; із зменшенням темпу і швидкості руху тренування потрібно припиняти;

час відпочинку між вправами (або серіями однієї вправи) повинен забезпечувати практично повне відновлення організму (для цього використовуються схожі за структурою рухи малої інтенсивності).

Реалізація програми підготовки, побудованої з урахуванням вищенаведених рекомендацій, як правило, приводить до різкої активізації швидких м'язових волокон, чого не можна добитися при звичайному тренуванні.

Розвиток сили. В процесі силової підготовки необхідно вирішити наступні основні завдання:

забезпечити всебічний розвиток або збереження в необхідній мірі силових здібностей, що створюють передумови для специфічних проявів їх у бойовому хортингу, а також для успішного засвоєння техніко-тактичних дій;

забезпечити розвиток специфічних для бойового хортингу силових здібностей, необхідних для успішного засвоєння рухових дій, які складають основу підготовки спортсмена.

4. Рухливі ігри (20 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

Практичні заняття (19 год.)

Ігри з м'ячем, стрибками, лазінням і перелазінням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Ігри з елементами спортивної техніки й тактики: «У чотири стійки», палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й властиво спортивні ігри з полегшеними правилами й скороченим регламентом часу – міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. *Ігри спеціально-прикладного характеру – ігри, з включенням спеціальних вправ бойового хортингу:* вправи для удосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації тощо.

Практичний матеріал до розділу "Рухливі ігри"

До 14 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економичності рухів. Тому значне місце в іграх приділяється прояву спритності, швидкісно-силових якостей.

Головний зміст рухливих ігор для учнів загальноосвітніх навчальних закладів 14 років становить дії з м'ячем, стрибками, лазінням і перелазінням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх більш складні, рішення ігрових моментів вимагає від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення. Багато ігор характеризуються яскраво вираженим змагальним початком, містять елементи спортивної техніки й тактики: «У чотири стійки», палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й властиво спортивні ігри із трохи полегшеними правилами й скороченим регламентом часу – міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Не тільки в спортивних, але й у рухливих іграх для окремих гравців або груп нерідко встановлюються особливі ролі (капітан команди, що нападає, захисник тощо.).

У зв'язку з тим, що дівчинки уступають хлопчикам в іграх, що вимагає прояву швидкісно-силових якостей, уміння діяти з м'ячем, складні командні ігри краще проводити роздільно. Якщо ж ігри проводяться спільно, то грають завжди бувають зацікавлені в тім, щоб у кожную команду входила однакова кількість хлопців і дівчат.

Вводяться ігри спеціально-прикладного характеру – ігри, у які включені спеціальні вправи бойового хортингу: вправи для удосконалення техніки

пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації тощо.

5. Спеціальна фізична підготовка (66 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

Практичні заняття (64 год.)

Спеціальні підготовчі вправи: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3×10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед з положення сидячи, прискорення всіх різновидів. Спеціальні вправи у парах.

Практичний матеріал до розділу "Спеціальна фізична підготовка"

Спеціальна підготовка: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, 5-хвилинний біг, човниковий біг 3×10 м, вистрибування вгору, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на долонях, на кулаках, на пальцях, на тильній стороні зап'ястя), нахили вперед з положення сидячи, прискорення всіх різновидів.

Через кожні 3–6 тижнів можна проводити тривалі пробіжки з урахуванням часу. Це дозволить контролювати та коректувати роботу з розвитку витривалості. Для слабо підготовлених юнаків, а також для більшості юнаків на початку навчального року слід планувати змішане пересування (прискорення в ходьбі та повільний біг). Приблизне дозування: ходьба зі швидкістю кожні 100 м за 50–55 с, біг – 100 м за 40 с. Швидкість ходьби та бігу по мірі зростання тренуваності підвищується, та через 4–6 тижнів учні виходять на рівень підготовленості, який дозволяє збільшити швидкість бігу до граничної (50–70 % МСК) 100 м за 31–33 с та використати повторний біг на довгих дистанціях (відрізках). Усіх без винятку вихованців 14–15 років слід привчати до самостійних занять оздоровчим бігом не менше 2–3 разів на тиждень по 20–30 хв.

Тижневий обсяг бігу на витривалість у вихованців 14 років складає: у юнаків – 16–18 км, у дівчат – 13–15 км.

Спеціальні вправи у парах

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

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

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

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

6. Навчання базової техніки бойового хортингу (80 год.)

Теоретичні заняття (6 год.)

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету бойового хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів бойового хортингу. Рациональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в різних ситуаціях сутички. Основні положення спортсменів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати. Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками.

Практичні заняття (74 год.)

Техніка прийомів у стійці. Пересування у стійці: Крок вперед у стійці. Крок назад у стійці. Крок вперед і крок назад у стійці (безперервний рух). Подвійний крок вперед у стійці. Подвійний крок назад у стійці. Подвійний крок вперед – подвійний крок назад у стійці. Крок вліво. Крок вправо. Крок вліво з розворотом тулуба. Крок вправо з розворотом тулуба вліво. Пересування вліво-вперед на один крок та повернення назад. Пересування на один крок вліво-назад та повернення назад. Пересування на один крок вправо-вперед та повернення назад. Пересування на один крок вправо-назад та повернення назад. Випад кроком вліво-вперед. Випад кроком вправо-вперед. Техніка захватів і звільнень: захват за шию; прямий захват обох ніг; захват руки передпліччям (під плече); захват протилежної руки (за передпліччя, за плече); захват протилежної ноги (за стегно, за гомілку). Техніка рук. Удари: удар в передпліччя на місці із фронтальної стійки; удар в плече на місці із фронтальної стійки; прямий удар у стегно; бічний удар у стегно. Техніка ніг: Удари: удар ногою назад (в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні в розвороті; внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті; зовнішній круговий удар прямою ногою в голову/ на місці й у пересуванні, у розвороті. Кидкова техніка: Передня підніжка: захватом руки та шиї; руки і тулуба ззаду; зап'ястя й руки на плече. Кидок через стегно: із захватом руки за зап'ястя і тулуба ззаду; руки за плече і шиї. Посадка під дві ноги: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча та упору в інше плече (груди). Кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й руки на плече. Зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом різнойменного плеча й ноги на однойменне плече. Техніка прийомів у партері. Больові прийоми: вузол ліктя поперек тулуба; важіль ліктя з упором на своє плече; важіль ліктя під час захвата руки ногами: супернику, який на спині; супернику, який стоїть у партері; супернику, який лежить на животі; важіль ліктя коліном зверху; важіль ліктя животом; важіль ліктя паховою западиною. Переходи на утримання: прямий прорив на утримання з боку ніг (між ногами суперника); прорив на утримання з боку ніг відведенням ноги в сторону (лівий, правий).

Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»

Техніка прийомів у стійці

Пересування у 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 та 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 ваги 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 ваги 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 в передпліччя на місці із фронтальної стійки;
2. Удар в плече на місці із фронтальної стійки;
3. Прямий удар у стегно;
4. Бічний удар у стегно.

Техніка ніг:

Удари:

1. Удар ногою назад (в тулуб, в голову) на місці й у пересуванні у розвороті;
2. Внутрішній круговий удар прямою ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті;
3. Зовнішній круговий удар прямою ногою в голову на місці й у пересуванні, у розвороті.

Звалювання зі стійки у партер збиванням

Звалювання збиванням захватом ноги.

Захист: впертися руками в голову, відставляючи ноги назад, прогнутися.

Контрприйом: переведення ривком захватом руки і шиї зверху.

Звалювання збиванням захватом ніг.

Захист: впертися руками в голову або захопити її під плече, відставляючи ногу назад, прогнутися.

Звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом ноги зовні.

Захист: впертися рукою в груди, відставити ногу назад.

Контрприйом: переведення ривком за руку.

Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги (млин).

Захист: впертися вільною рукою в плече, відставити захоплену ногу назад.

Контрприйом: переведення ривком захватом тулуба і стегна.

Звалювання збиванням захватом руки і однойменної ноги зовні. Відставити захоплену ногу назад, впираючись рукою в різнойменне стегно.

Звалювання збиванням захватом руки двома руками із зацепом гомілкою, ступнею зсередини.

Захист: впертися в атакуючого, відставити ногу назад.

Контрприйоми: звалювання збиванням захватом руки і тулуба із зацепом зовні; переведення ривком захватом тулуба з рукою; кидок прогином захватом тулуба з рукою з підсадом.

Звалювання збиванням захватом шиї зверху і однойменної ноги.

Захист: захопити руки, відставити захоплену ногу назад.

Контрприйом: переведення піднуренням із захватом ніг.

Звалювання збиванням захватом ноги, захватом тулуба, зацепом гомілкою зовні (зсередини).

Захист: впертися рукою в голову, відставити ногу назад.

Звалювання скручуванням

Звалювання скручуванням захватом руки двома руками з обвиванням.

Захист: впертися вільною рукою в стегно (таз), виставити вільну ногу вперед-вбік. *Контрприйом:* переведення ривком захватом тулуба.

Звалювання скручуванням захватом шиї з рукою з підніжкою.

Захист: нахилиючись, відійти назад і розірвати захват.

Контрприйом: кидок прогином захватом руки і тулуба.

Звалювання скручуванням захватом рук, обвиванням зсередини.

Захист: впертися рукою в груди (живіт), виставити вільну ногу вперед-вбік.

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 та однойменної руки за зап'ястя.

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

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

4. Бічна посадка: із захватом шиї ззаду та однойменної руки за зап'ястя; однойменного плеча та 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 із захватом руки на плече: із захватом різнойменного плеча й 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.

6. Зацеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із 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 з 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 і вперти його тулуб; випростати руку; звільнитися обертом на живіт.

2. Важіль ліктя з упором на своє плече.

Захист: прокрутити руку; притиснути руку до грудей.

3. Важіль ліктя під час захвата 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 захвата вниз; повернутися грудьми до атакуючого.

4. Важіль ліктя коліном зверху.

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

5. Важіль ліктя животом.

Захист: обертаючи руку, вивести лікоть із захвата і 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).

7. Вивчення імітаційних форм (16 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Послідовність кроків та виконання технічних елементів третьої атакуючої форми бойового хортингу. Темп виконання форми бойового хортингу, його змінювання та специфічність при виконанні серій ударів по повітрю після захисної техніки.

Практичне заняття (14 год.)

Вивчення третьої атакуючої форми бойового хортингу. Форма «Третя атакуюча» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самотійно.

Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення третьої атакуючої форми бойового хортингу.

Форма «Третя атакуюча» (3-а) – «Third Attacking Form» (3-a), під рахунок і самотійно.

Дана форма виконується на 24 рахунки.

Послідовність рухів третьої атакуючої форми

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в

підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

2. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

3. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

4. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

5. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

6. Поворот на 180° – правобічна стійка.

7. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

8. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

9. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

11. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

12. Поворот на 90° – правобічна стійка.

13. Правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

14. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в

підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

15. Стрибок вперед виносом лівого коліна, прямий удар в стрибку правою ногою в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

16. Лівий бічний удар ногою в тулуб, крок лівою вперед з розворотом через спину, правий гомілковий зовнішній блок, лівий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

17. Відхід лівою ногою назад до рівня правої (фронтальна стійка), правий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Поворот на 180° – лівобічна стійка.

19. Лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в голову, крок правою вперед (правобічна стійка).

20. Правий прямий удар в підборіддя, лівий прямий удар в підборіддя, правий удар знизу в підборіддя, лівий бічний удар в підборіддя, лівий прямий удар коліном в голову, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

21. Стрибок вперед виносом правого коліна, прямий удар в стрибку лівою ногою в підборіддя (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

22. Правий бічний удар ногою в тулуб, крок правою вперед з розворотом через спину, лівий гомілковий зовнішній блок, правий бічний удар ногою в стрибку в підборіддя (правобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Відхід правою ногою назад до рівня лівої (фронтальна стійка), лівий прямий удар коліном в голову – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

24. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівої ноги до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

8. Тактична підготовка (42 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів. Залежність вибору тактичної побудови сутички від завдань тренера та умов проведення змагання.

Практичні заняття (40 год.)

Техніка і тактика сутички. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба і стегна зсередини-ззаду. Тактичні завдання: відновлення й продовження опору після отримання удару; ведення сутички й відбиття атаки в куті хорту; контроль часу сутички (окремо кожного епізоду) готуючи сили на кінцівку, спурт; ведення змагальної боротьби в останні 10 с сутички.

Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»

Техніка і тактика сутички

1. Зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба і 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 й продовження опору після отримання удару.
2. Ведення сутички й відбиття атаки в куті хорту;
3. Контроль часу сутички (окремо кожного епізоду) готуючи сили на кінцівку, спурт;
4. Ведення змагальної боротьби в останні 10 с сутички.

На даному етапі навчання відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення контрольних та змагальних сутичок.

Тактична підготовка вигідних положень для проведення прийомів, контрприймів, комбінацій проводиться в процесі засвоєння технічних дій, у процесі удосконалення техніки і тактики бойового хортингу в спеціальних вправах, тренувальних сутичках. Вигідні положення для об'єднання одного прийому з іншими в комбінації вивчаються у процесі удосконалення прийомів. Вивчається тактика ведення сутички, складається план дсутьки з відомим суперником та його реалізація. Також характерним є опанування тактичної підготовки проведення прийомів, контрприймів і комбінацій. Вивчається тактика ведення сутички і тактика участі у змаганнях.

Тактична підготовка передбачає засвоєння основних положень, способів маневрування, захватів на матеріалі спеціалізованих ігрових комплексів, що передбачають:

- швидке і надійне здійснення захвата;
- швидке пересування;
- запобігання здійснення захвата суперником або своєчасне звільнення від нього;
- виведення суперника з рівноваги;
- сковування його дії;
- завоювання переважної позиції для досягнення переваги швидким маневруванням (надалі, можливої атаки);
- змушення суперника відступати тисненням по хорту в захваті;
- підготовку на незвичний початок сутички, який може перериватися і поновлюватися по ходу сутички кілька разів (можливо в гірших умовах для одного зі спортсменів) тощо.

Тактика пересувань. Основне тактичне призначення пересувань у сутичці – створення сприятливої ситуації початку атаки, підбір дистанції для проведення ударів та кидків, виклику противника на атаку. Виконання пересувань з грою дистанцією, виклики і провокації, і пересуванням з погрозами існує для скасування захисного положення або для використання захисної реакції для подальшого проведення атакувальних і контратакувальних дій.

Гра погрозами. Загрози використовуються при проведенні більшості підготовчих дій до атак і контратак. Загроза – це тактична дію, що створює небезпечну для суперника ситуацію, коли атакуючий спортсмен бойового хортингу може безперешкодно або з невеликими утрудненнями продовжити атаку.

Елементи маневрування

Маневрування у певному захваті із зміною взаємоположень у стійці і в партері; із зміною захватів.

Маневрування із завданням не дати суперникові здійснити певний захват.

Маневрування із завданням звільнитися від захвата, що нав'язується суперником.

Маневрування із завданням здійснити свій захват.

Маневрування із завданням перейти з одного захвата на інший.

Маневрування із завданням зайняти вигідне положення для подальшого виконання певного прийому.

Маневрування з елементами заданого способу виконання блокуючих дій і захватів за допомогою ігор в торкання з поступовим ускладненням завдань (обмеження площі тощо).

9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з бойовим хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в бойовому хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

Практичні заняття (7 год.)

Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 800 та 1000 м). Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, рондатів, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто тощо). Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні сутички з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

Практичні заняття (5 год.)

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків бойового хортингу.

Для учнів кадетського віку 14 років (9 клас) можна запрошувати спортсменів інших колективів невеликими групами, а також проводити відкриті хорти, тобто учні збираються одночасно з двох-трьох клубів. Тренування проводиться за повними методичними вимогами, але спортсмени можуть вибирати собі партнерів самостійно. Під час проведення сутичок надається певний варіант вільних дій для вихованців.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків бойового хортингу.

Під час відвідування інших колективів учні спочатку проводять роботу по завданню тренера, а другу половину тренування працюють самостійно, але під наглядом тренера. Це привчає вихованців самостійно приймати рішення під час спілкування та тренування в інших колективах.

11. Навчальні та контрольні сутички (24 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Види навчальних контрольних сутичок. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних сутичок. Навчальні сутички у скорочений та подовжений час. Навчальні сутички зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові сутички.

Практичні заняття (23 год.)

Навантаження навчальних сутичок у кількості 6–10 повних сутичок за одне заняття. Тактичні завдання на розвиток спарингової витривалості. У кадетському віці 14 років для вдосконалення прийомів треба на навчальні сутички підбирати суперників різних за конституцією тіла: високий, низький, важкий, легкий тощо. Контрольні сутички необхідно проводити з вихованцями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні сутички у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

Практичний матеріал до розділу "Навчальні та контрольні сутички"

У віці 14 років учні гуртка бойового хортингу можуть спокійно переносити навантаження навчальних сутичок у кількості 6–10 повних сутичок за одне заняття.

Це дає можливість керівнику гуртка ставити вихованцям тактичні завдання та розвивати у них спарингову витривалість. У кадетському віці 14 років для вдосконалення прийомів треба на навчальні сутички підбирати суперників різних за конституцією тіла: високий, низький, важкий, легкий тощо. Контрольні сутички необхідно проводити з вихованцями однакової вагової категорії, але вік партнера може бути більшим. Контрольні сутички у цьому віці проводяться наприкінці кожного місяця.

12. Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика (26 год.)

Теоретичні заняття (2 год.)

Планування спортивного тренування, облік та 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. Щоденник юного спортсмена, його форма, значення для управління процесом навчання та тренування. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань. Історія виникнення та розвитку правил сутички бойового хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з бойового хортингу та їх місце у навчально-тренувальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Практичні заняття (24 год.)

Підготовка та демонстрація показових виступів з використанням засобів та предмети захисту і самооборони: розбивання твердих предметів; прийоми бойового хортингу та комплексні комбінації із зброєю та без неї; елементи навчальних форм; музичне супроводження; захисне екіпірування; небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі, тощо); дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби; цеглини, черепицю, гіпсові та шлакоблоки, інші будівельні матеріали; паперові та тканинні вироби; плакати, афіші, квитки, бейджі, запрошення та іншу рекламну продукцію; вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку; дозволену та заборонену техніку бойового хортингу; додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів; інші засоби, які не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

Початкова інструкторська практика у бойовому хортингу. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами. Уміти скласти конспект занять. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

Суддівська практика. Уміти складати положення про змагання. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних та міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання. Уміти самостійно проводити

настанову на сутичку, розбір сутички. Отримати звання Національної федерації бойового хортингу України «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика»

Підготовка та демонстрація показових виступів, у яких дозволяється використовувати наступні засоби та предмети захисту і самооборони:

розбивання твердих предметів;

прийоми бойового хортингу та комплексні комбінації із зброєю та без неї;

елементи навчальних форм;

музичне супроводження;

захисне екіпірування;

небойову вогнепальну та незагострену імітаційну холодну зброю (ножі, шаблі, тощо);

дерев'яні жердини, палки, перетини, дошки для розбивання та інші столярні вироби;

цеглини, черепицю, гіпсові блоки та шлакоблоки, інші будівельні матеріали;

паперові та тканинні вироби;

плакати, афіші, квітки, бейджі, запрошення та іншу рекламну продукцію;

вигуки, речові промови, оплески, овації, іншу емоційну та звукову командну підтримку;

дозволену та заборонену техніку бойового хортингу;

додаткові приладдя та конструкції для демонстрації сцен виступів;

інші засоби, які не несуть небезпеку та погрозу отримання ушкоджень учасників та глядачів.

Початкова інструкторська практика у бойовому хортингу

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.

3. Уміти скласти конспект занять.

4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з бойового хортингу.

На даному етапі підготовки учні повинні за завданням тренера-викладача проводити окремі частини заняття. Набувати навичок навчання прийомам, захисту, контрприйомам, комбінаціям; навичок щодо удосконалення технічної і тактичної майстерності спортсмена.

Суддівська практика

1. Уміти складати положення про змагання.

2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві клубних, районних та міських змагань з бойового хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.

3. Уміти самостійно проводити настанову на сутичку, розбір сутички.

4. Отримати звання «Інструктор з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу».

На даному етапі підготовки учні повинні надавати допомогу тренеру-викладачу щодо організації та проведення змагань; брати участь в організації та проведенні змагань; участь у суддівстві змагань в якості бокового судді, судді на хорті та секретаря.

13. Складання контрольних нормативів (4 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

Практичні заняття (3 год.)

Після вивчення програми у кожному навчальному році учні 14 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

14. Підсумкове заняття (2 год.)

Теоретичне заняття (1 год.)

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

Практичне заняття (1 год.)

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки бойового хортингу.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 9 класу (юнаки 14 років)

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік 14-15 років	Загальна фізична підготовка					
	Біг: 100 м (с)	хл.	16,4	15,8	15,0	14,5
	Біг: 500 м (хв)	хл.	2,20	2,05	1,50	1,45
	Біг: 800 м (хв)	хл.	3,15	3,00	2,50	2,45
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (на кулаках)	до 23	23-29	30-35	36-40
		дівч. (від підлоги)	до 17	18-22	23-25	26-28
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 28	28-39	40-60	61-70
		дівч.	до 18	18-25	26-35	36-50
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	8-10	11-12	13-14	15-16
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Спеціальна фізична підготовка					
	Техніка ніг по повітря, за 30 с, раз.	хл., дівч.	22-28	29-32	33-35	36-40
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	45-69	70-79	80-90	91-100
	Стрибки через скакалку за 1 хв, раз	хл., дівч.	90-109	110-129	130-140	141-160
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	до 12	12-19	20-25	26-30
	Технічна підготовка					
	Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	хл.	35-38	31-34	28-30	27
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Вихованці повинні мати:

- уявлення про бойовий хортинг як вид бойового і оздоровчого мистецтва та його практичне значення в житті людини.

Вихованці повинні знати:

- основні види програми бойового хортингу;
- засоби захистів і контратакувальних дій;
- знати правила виконання стрибків у сутичці;
- розрізняти кидкову техніку і прийоми у комбінаціях (кидок через стегно, підхват стегном, підсад стегном тощо);
- виконувати самостійно окремі технічні дії та складати комбінації сутички (ударні, кидкові, ударно-кидкові, переходи у партері).

Вихованці повинні вміти:

- виконувати грамотно основні рухи ударної техніки рук та ніг по повітря, у мішок, по супернику;
- розрізняти стилі ведення сутички бойового хортингу (особливості застосування технік);
- імпровізувати на хорті, виконуючи коронні прийоми;
- виражати у показовому виступі загальний зміст комбінацій, їх образні асоціації, чітко демонструвати прийоми.

РОЗДІЛ 4. ЗАГАЛЬНА ПРОГРАМА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика у денному режимі; гуртки та секції бойового хортингу в навчальних закладах України. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення майстерності. Досягнення українських спортсменів бойового хортингу на міжнародній арені.

Фізична культура і спорт – як форма морального виховання підростаючого покоління. Бойовий хортинг в системі фізичного виховання, як національний вид спорту в Україні. Фізична культура у системі народної освіти. Оздоровчі, бойові та культурні традиції українського народу (Концепція виховання дітей і молоді в національній системі освіти. Затверджена колегією Міністерства освіти України 28.02.96 р.). Запорозька Січ – колиска українського козацтва. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце бойового хортингу у системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з бойового хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь в світових та європейських першостях.

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

Виникнення цього виду спорту, заснованого на бойових традиціях українського козацтва. Біографія, військовий та спортивний шлях засновника, ідея і мета заснування бойового хортингу, як виховної системи сильних українців. Виховна роль бойового хортингу, його філософія і естетика. Розвиток бойового хортингу в Україні та своєму місті чи районі. Офіційне визнання бойового хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, територіальні та юнацькі змагання. Аналіз результатів найбільших національних та міжнародних змагань. Виступ українських спортсменів на міжнародній арені.

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

Тема 3. Відомості про будову і 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 вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд учня, 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 та досягнення результатів.

Тема 4. Гігієна, режим харчування юних спортсменів

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 заняттях. Гігієна сну. Гігієна житла і місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

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

Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня спортсменів.

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. Здорове харчування. Згін ваги у бойовому хортингу. Лазня.

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

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

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 контроль за функціональними можливостями кожного спортсмена.

Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів. 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 та розвитку рухових якостей.

Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Методика розвитку рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілорічний цикл занять фізичною підготовкою.

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

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

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою бойового хортингу

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення.

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

Основні положення спортсменів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати.

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

Основні чинники, що впливають на техніку спортсмена у сутичці та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла.

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 й тактики тренувальних сутичок.

Характеристика та аналіз тактичних систем ведення сутички бойового хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів та атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів сутички бойового хортингу.

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

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка учнів

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

Психічна підготовка та її значна роль у досягненні великої мети.

Виховна роль бойового хортингу. Моральність учнів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм та ін. Естетика сутички та мужність спортсмена бойового хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до тренера і тренерів інших колективів, до друзів, партнерів, суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних вчинків та тощо.

Самовиховання у процесі заняття спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-виховному процесі і змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в сутичках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки спортсменів різного віку у навчально-виховному процесі.

Урахування індивідуальних особливостей кожного учня 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 учнів бойового хортингу під час навчання: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних спортсменів. Принципи виховного навчання, свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності, 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 учнів у процесі навчання.

Навчальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування навчання, облік та контроль

Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Періодизація навчально-виховного процесу. Терміни, завдання, зміст періодів та етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани занять в бойовому хортингу.

Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості спортсменів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Щоденник учня бойового хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання.

Тема 11. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань.

Історія виникнення та розвитку правил сутички бойового хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з бойового хортингу та їх місце у навчальному 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 та 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 та ін.

Суддівство змагань. 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, показовий виступ. Оформлення результатів ходу та результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Місця занять, обладнання та інвентар

Вимоги до місць проведення навчальних занять та змагань з бойового хортингу. Хорт та догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, які використовуються на заняттях з бойового хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами (для дітей), підготовка їх до тренувальних занять та виступів на змаганнях.

Вимоги до змагального костюму (хортовки), одягу та взуття залежно від місця проведення занять та кліматичних умов.

РОЗДІЛ 5. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

Процес просування вихованців за рівнями підготовки організований так, щоб учні 9 класу, різні за своєю фізично-руховою обдарованістю або попередньою підготовкою, мали варіативні можливості.

Вихованці повинні знати:

- значення підтримання гарної фізичної форми, уникнення шкідливих звичок: куріння, вживання алкогольних напоїв (у тому числі пива та легкоалкогольних напоїв), наркотичних речовин;
- терміни та послідовність вивчення базової техніки бойового хортингу, захисних та атакуючих дій;
- мету розвитку бойового хортингу, його структуру, видатних спортсменів і тренерів.

Вихованці повинні вміти:

- виконувати основні елементи техніки бойового хортингу (індивідуально та в групі);
- володіти основами та принципами пересувань у сутичці (у лівосторонній, правосторонній, фронтальній стійках та ін.);
- виконувати основні удари руками та ногами на низький, середній та високий рівень, демонструвати достатню для проведення сутичок спарингову кондицію (витривалість);
- поєднувати удари та кидки у відпрацьовані ударно-кидкові комбінації;
- проводити больові та задушливі прийоми при боротьбі у партері.

Вихованці мають прагнути:

- розвивати загальні і спеціальні фізичні якості та акробатичні здібності (спритність, витривалість, силу, координацію, швидкість реакцій, швидкісно-силові якості);
- розвивати високі рухові здібності при виконанні базової техніки бойового хортингу (силу і виразність виконання, ритмічність і амплітудність технічних елементів);
- розвивати вольові якості, долаючи професійні та психологічні труднощі.

Контрольні показники для переходу на вищий рівень навчання:

- виконання основних елементів базової техніки бойового хортингу, спарингових ударно-кидкових комбінацій;
- участь у показових групах та змаганнях (групова форма та індивідуальна для найбільш обдарованих вихованців).

РОЗДІЛ 6. Перелік обладнання та індивідуального спорядження, необхідного для здійснення навчально-виховної діяльності з бойового хортингу

6.1. Обладнання для здійснення навчальної діяльності

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8x8 метрів або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом бойового хортингу із закритим підборіддям та вухами	2 шт.
6.	Боксерські рукавиці, 6 унцій	4 шт.
7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

6.2. Індивідуальне спорядження вихованця гуртка бойового хортингу

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа хортингу 1: «хортовка» (куртка і брюки)	1 комплект
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, 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. Грищук // 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. 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. 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. Тишин // 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. А. 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. Коломоєць, 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. А. 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. Гришук, 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. А. 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. А. 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. Вехтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтєв, 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. А. 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. Коломоець // 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 А. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / А. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. А. 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. А., 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. А. 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. Грищук, 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. Грищук В. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. А. Грищук, 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. Грищук В. А. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. А. Грищук, 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. Ерєменко 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.: 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. : 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. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції 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», 2021. – 127 с.
78. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма гурткових занять для учнів молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // 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. 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. Вехтев // 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., & Вехтев 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. Грищук // 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. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // 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 спор. 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. Єрьоменко Е. А. Дозування вправ та організація позакласних занять з бойового хортингу для школярів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 113 с.
167. Єрьоменко Е. А. Дозування тренувальних навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для школярів 8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрмоєнко Е. А. Контроль у процесі викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // 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. А. 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. Єрьоменко Е. А. Методика викладання хортингу у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
224. Єрьоменко Е. А. Методика військово-патріотичного виховання спортсменів 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. 713–732.
225. Єрьоменко Е. А. Методика підвищення навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів 9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 108 с.
226. Єрьоменко Е. А. Методика планування і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів середньої школи 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 114 с.
227. Єрьоменко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 9 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.
228. Єрьоменко Е. А. Методика проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 3–4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 104 с.
229. Єрьоменко Е. А. Методика проведення практичних занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 79 с.
230. Єрьоменко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 10–11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 156 с.
231. Єрьоменко Е. А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 460 с.
232. Єрьоменко Е. А. Методична розробка програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.
233. Єрьоменко Е. А. Методичне забезпечення навчальної програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів та молоді 16–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 166 с.
234. Єрьоменко Е. А. Методичне забезпечення позакласної роботи з бойового хортингу для дітей 12–13 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
235. Єрьоменко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.
236. Єрьоменко 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. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 129 с.
237. Єрьоменко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення занять з бойового хортингу у закладах освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.
238. Єрьоменко Е. А. Методологія виховання спеціальних фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.
239. Єрьоменко Е. А. Міжнародна кваліфікаційна програма 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. – 200 с.
240. Єрьоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
241. Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
242. Єрьоменко Е. А. Місія бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва / 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. 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. Єрмоєнко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.
246. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
247. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 217 с.
248. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.
249. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.
250. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 209 с.
251. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти : 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. – 74 с.
252. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.
253. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 211 с.
254. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; 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. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.
256. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.
257. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; 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. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. ; 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. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; 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. А. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. А. 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. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. 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. А. 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. Єрьоменко Е. А. Проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 8 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2019. – 118 с.
335. Єрьоменко Е. А. Проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 5–6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.
336. Єрьоменко Е. А. Програма викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 5 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
337. Єрьоменко Е. А. Програма дитячого гуртка з бойового хортингу для вихованців 8–9 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 154 с.
338. Єрьоменко Е. А. Програма з бойового хортингу для 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. – 212 с.
339. Єрьоменко Е. А. Програма занять з хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.
340. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 146 с.
341. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 135 с.
342. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
343. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для молоді 18–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.
344. Єрьоменко Е. А. Програма основного рівня навчання з бойового хортингу для вихованців 8–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 177 с.
345. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з бойового хортингу початкового рівня навчання для школярів 2 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 101 с.
346. Єрьоменко Е. А. Програма позакласної роботи з бойового хортингу у школі для дітей 6–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.
347. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня другого року навчання з бойового хортингу для вихованців 6–7 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 153 с.
348. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня навчання з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для дітей 5 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 152 с.
349. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня навчання позакласних занять з бойового хортингу для школярів 1 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.
350. Єрьоменко Е. А. Програма самостійних занять бойовим хортингом для вихованців закладів позашкільної освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.
351. Єрьоменко Е. А. Програмний матеріал для проведення уроків фізичної культури за методикою бойового хортингу з учнями 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 66 с.
352. Єрьоменко Е. А. Програмні вимоги викладання бойового хортингу на уроках фізичної культури для школярів 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 89 с.
353. Єрьоменко Е. А. Програмування позакласної роботи в школі з бойового хортингу для юнаків та дівчат 14 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.

354. Єрьоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
356. Єрьоменко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / 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. 95–110.
357. Єрьоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.
358. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
359. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для дитячих спортивних секцій : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 72 с.
360. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 96 с.
361. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з 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», 2020. – 112 с.
362. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.
363. Єрьоменко Е. А. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 201 с.
364. Єрьоменко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. А. Психічні процеси в бойовому 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. – С. 63–72.
366. Єрьоменко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 159 с.
367. Єрьоменко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому 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. – С. 171–185.
368. Єрьоменко Е. А. Психологія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 164 с.
369. Єрьоменко 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. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.
370. Єрьоменко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Сучасне дошкільня: 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. Єрмоєнко Е. А. Рекомендації щодо організації гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 7 років (2 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
373. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 с.
374. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма гурткової роботи з бойового хортингу для учнів 1–2 класів загальноосвітньої школи : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
375. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.
376. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 67 с.
377. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 59 с.
378. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.
379. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
380. Єрмоєнко Е. А. Розвиток бойового хортингу в позашкільній освіті : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 537 с.
381. Єрмоєнко Е. А. Самозахист як основа 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. 214–226.
382. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // 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. Єрмоєнко Е. А. Система обліку тренувальних навантажень у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 466 с.
384. Єрмоєнко Е. А. Система присвоєння ступенів 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. – 188 с.
385. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 461 с.
386. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
387. Єрмоєнко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрмоєнко // 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. Єрмоєнко Е. А. Спортивна діяльність у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 523 с.
389. Єрмоєнко Е. А. Спортивна секція з хортингу. Навчальна програма для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
390. Єрмоєнко Е. А. Спортивне тренування в бойовому хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 141 с.
391. Єрмоєнко Е. А. Спортивно-підготовча складова системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 400 с.

392. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
393. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
394. Єрмоєнко Е. А. Стратегічне управління розвитком бойового хортингу в Україні : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 141 с.
395. Єрмоєнко Е. А. Структура програми занять з хортингу для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 64 с.
396. Єрмоєнко Е. А. Структура програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 13–14 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
397. Єрмоєнко Е. А. Структура програми спортивної секції з бойового хортингу для здобувачів вищої освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 255 с.
398. Єрмоєнко Е. А. Структура програми та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 12 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
399. Єрмоєнко Е. А. Структурування та проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 87 с.
400. Єрмоєнко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.
401. Єрмоєнко Е. А. Тактика і стратегія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 464 с.
402. Єрмоєнко Е. А. Тактика поводження зі зброєю за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 27–31.
403. Єрмоєнко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
404. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
405. Єрмоєнко Е. А. Тематична структура програми гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 12 років (7 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
406. Єрмоєнко Е. А. Тематичне планування позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 13 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
407. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
408. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методична компетентність тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 506 с.
409. Єрмоєнко 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. Єрьоменко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять 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. – С. 225–240.
434. Єрьоменко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
435. Єрьоменко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. А. Форми і методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
437. Єрьоменко Е. А. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 585 с.
438. Єрьоменко Е. А. Формування спеціальної професійно-психологічної готовності співробітників поліції засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 177 с.
439. Єрьоменко 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. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 132 с.
440. Єрьоменко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
441. Єрьоменко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; 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. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; 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. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.
445. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. 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. 750–765.
447. Єрьоменко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрьоменко // 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. Бека, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківцев]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
448. Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.
449. Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.

450. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Збірник навчальних програм для закладів освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 311 с.
451. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
452. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Програма спортивної секції для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 48 с.
453. Єрьоменко 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. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
454. Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрьоменко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
455. Єрьоменко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.
456. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національне бойове мистецтво України : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 488 с.
457. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
458. Єрьоменко Е. А. Хортинг – система оздоровлення учнівської молоді: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 124 с.
459. Єрьоменко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.
460. Єрьоменко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 138 с.
461. Єрьоменко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 144 с.
462. Єрьоменко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 500 с.
463. Єрьоменко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).
464. Єрьоменко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 467 с.
465. Єрьоменко Е. А. Хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
466. Єрьоменко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрьоменко, Р. Г. Фалеев, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.
467. Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // 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. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, 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. Коломоець Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоець, 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. 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. 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. Коломоець, 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. Грищук, 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. Коломоєць, 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. Л. Грищук, 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. Л. Грищук, 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. Л. Грищук, 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. Л. Грищук, 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., Коломоєць 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. Бутко, 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., Грищук 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 84x108/16
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**