

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ISSN 2410-5317

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Засновано в 2014 р.*

Випуск 4

Частина 3



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2017

**Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,  
в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт  
на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук  
(наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)**

**Редакційна колегія:**

- Бех І. Д. – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор  
(головний редактор)
- Петрочко Ж. В. – доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора)
- Артюшенко А. О. – доктор педагогічних наук, професор
- Беленька Г. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор
- Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, голова науково-методичної колегії  
Української федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу
- Єрмоменко Е. А. – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України, Майстер  
спорту України міжнародного класу, президент Української федерації  
хортингу, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України
- Зубалій М. Д. – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
- Коновець С. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
- Литвиненко А. М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
- Грибан Г. П. – доктор педагогічних наук, професор
- Приступа Є. Н. – доктор педагогічних наук, професор
- Пустолякова Л. М. – кандидат педагогічних наук
- Тимошенко О. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Тимчик М. В. – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
- Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор
- Хатько А. В. – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
- Чобітько М. Г. – доктор педагогічних наук, професор
- Півоварський Юліуш – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи публічної і  
індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка)
- Порада Віктор – професор, доктор юридичних наук,  
ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка)
- Шортт Джеймс Джордж – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія)
- Кастлшортський  
Юрчак Войтех – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в  
Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка)
- Рецензенти:**
- Волков Л. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Єжова О. О. – доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор
- Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор
- Присяжнюк С. І. – доктор педагогічних наук, професор
- Сичов С. О. – доктор педагогічних наук, професор

**Т 33 Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – 658 с.**

**ISBN 978-966-437-427-6.**

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів з хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методиці хортингу – національного виду спорту України.

**УДК 37.02 : 796.85 (08)  
ББК 74.202 : 75.715**

ISBN 978-966-437-427-6

© ІПВ НАПН України  
© К. : Паливода А. В.

---

---

## ЗМІСТ ТЕМАТИЧНИХ МОДУЛІВ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ З ХОРТИНГУ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*Університет державної фіскальної служби України,  
засновник хортингу, президент Української федерації хортингу,  
чемпіон світу і Європи з єдиноборств, майстер спорту України  
міжнародного класу, Заслужений тренер України*

**Анотація.** У даній науковій статті описані компетентності студентів і курсантів як результат вивчення навчальної дисципліни «Хортинг», актуалізовані проблеми методики викладання хортингу для студентів та курсантів закладу вищої освіти правоохоронної спрямованості, застосування прийомів хортингу і спеціальних службово-бойових дій у процесі навчання курсантів і слухачів, які навчаються у закладах вищої освіти системи правоохоронних органів України. Розглянуто практику і методи фізичної підготовки студентів і курсантів щодо навчання бойовим прийомам, необхідним для вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості. Вивчено проблему адаптації студентів і курсантів до вивчення ударної і кидкової техніки хортингу в навчальному процесі професійної спрямованості. В дослідженні взяли участь студенти і курсанти першого і другого курсів, а також викладачі, залучені в якості експертів. Розглянуті особливості початкового вивчення прийомів самозахисту без зброї в закладах вищої освіти системи правоохоронних органів України. Визначено фактори, які ускладнюють формування технічних дій. Зокрема, недостатня готовність студентів і курсантів за основними психофізичними параметрами, прагнення уникнути больових відчуттів при падіннях, великі перерви між заняттями. Розроблено комплекс спеціальних вправ, спрямований на вдосконалення психофізичних якостей майбутніх співробітників правоохоронних органів, який сприяє адаптації до вивчення прийомів самозахисту без зброї. Експериментально доведено ефективність запропонованих спеціальних вправ для підвищення якості формування рухових навичок і нейтралізації дій негативних факторів. Рекомендовано використовувати в навчальному процесі зі спеціальної фізичної підготовки спеціальні вправи хортингу, що поступово ускладнюються і за структурою максимально наближені до складнокоординаційних прийомів хортингу.

**Ключові слова:** компетентності студентів, компетентності курсантів, хортинг, результат вивчення навчальної дисципліни, навчальна дисципліна «Хортинг», фізичне виховання студентів.

**Актуальність наукового дослідження.** Одним з основних узагальнюючих показників, що характеризують рівень і зміни в стані здоров'я студентів і курсантів закладів вищої освіти, є фізичний розвиток. Перевірка і оцінка засвоєння студентами і курсантами навчальної програми з фізичного виховання за методиками вивчення і вдосконалення елементів хортингу здійснюється за такими розділами, як теоретична, методична та практична підготовки [1–8; 11–29]. Критеріями ефективності функціонування системи фізичного виховання можуть служити чинники підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості, рухової активності студентів і курсантів, їх зацікавленості, бажання і мотивації до активних і систематичних занять у спортивній секції хортингу.

Сучасні умови ринкової економіки, високий рівень конкуренції на ринку праці висувають виключно високі вимоги до якості підготовки випускників закладів вищої освіти спортивного спрямування. Сьогодні конкурентоспроможність визначається не тільки тим, як сформувалися у молодого фахівця професійні знання, вміння і навички, а й рівнем здоров'я, працездатності і надійності [10]. У відборі на професії тренера-викладача, інструктора, крім тестів, що визначають професійну компетентність, необхідно проходити психологічні тести і обов'язковим є медичний огляд.

Роботодавець, відбираючи молодого фахівця, зацікавлений розвивати його в професійному напрямі, але при цьому він хоче мати гарантію його працездатності, в основі якої, в першу чергу, лежить здоров'я.

Однак, дослідження студентів і курсантів останнього десятиліття, показують зниження рівня здоров'я і фізичної підготовленості молоді. Особливу тривогу викликає виявлене зростання на 27 % гіпертонічних реакцій, на 41 % вегетосудинної дистонії, зростає кількість патологій органів зору на 18 %, серцево-судинної системи – на 38 % [9]. При цьому число студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилося до теперішнього часу до 32 %.

Сформоване протиріччя між високими вимогами сучасного ринку праці та низьким рівнем стану здоров'я, працездатності, адаптаційних резервів систем організму у випускників закладів вищої освіти виявило необхідність створення нового системного підходу до фізичного виховання студентів і курсантів, впровадження технологій хортингу та введення його у навчальний процес для студентської та курсантської молоді.

### **Мета і завдання фізичного виховання студентів і курсантів засобами хортингу**

Метою фізичного виховання студентів і курсантів засобами хортингу є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів національного виду спорту України хортингу та загальної фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

До завдань фізичного виховання студентів і курсантів у процесі занять хортингом відносяться:

- розуміння соціальної ролі хортингу в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

- знання науково-біологічних і практичних основ хортингу, фізичної культури і здорового способу життя;

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до хортингу, установки на тренувальну діяльність, здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях хортингом;

- оволодіння системою теоретичних знань, практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення у хортингу;

- забезпечення загальної, спеціальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність студента і курсанта до майбутньої професії;

- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності в системі хортингу для досягнення життєвих і професійних цілей [30–38].

На основі державних освітніх стандартів вищої професійної освіти в навчальних планах факультетів закладів вищої освіти за всіма напрямками та спеціальностями вищої професійної освіти в циклі дисциплін загальнокультурної підготовки передбачено виділення певної кількості обов'язкових навчальних годин на дисципліну «Фізичне виховання» на період навчання з проведенням семестрових заліків відповідно до вимог навчальної програми з фізичного виховання.

Також визначені наступні вимоги до знань і вмінь студентів і курсантів після закінчення курсу навчання з дисципліни «Фізичне виховання»: розуміти роль

фізичної культури в розвитку людини і підготовки фахівця; знати основи фізичної культури і здорового способу життя; володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей (з виконанням встановлених нормативів із загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки); придбати особистий досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для підвищення своїх функціональних і рухових можливостей, для досягнення особистих життєвих і професійних цілей.

### **Програма фізичного виховання студентів і курсантів**

Фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів і курсантів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються і затверджуються Міністерством освіти і науки України. Державна програма фізичного виховання визначає обов'язковий для студентів і курсантів усіх закладів вищої освіти обсяг фізкультурних знань, рухових умінь, навичок і рівень розвитку фізичних якостей.

Програма з фізичного виховання студентів і курсантів містить 3 основні розділи: теоретичний, практичний, контрольний.

### **Теоретичний розділ програми з фізичного виховання студентів і курсантів**

Навчальний матеріал розділу передбачає вивчення студентами системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства і особистості, вміння їх адаптивного, творчого використання для особистісного та професійного розвитку, вдосконалення, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності [39–48]. Даний розділ формує світоглядну систему науково-практичних знань і ставлення до фізичної культури.

### **Практичний розділ програми з фізичного виховання студентів і курсантів**

Навчальний матеріал розділу спрямований на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, формування необхідних якостей і властивостей особистості, оволодіння методами і засобами фізкультурно-спортивної діяльності, придбання особистого досвіду, що забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби хортингу.

Методико-практичні заняття передбачають освоєння студентами і курсантами основних методів і способів формування навчальних, професійних і життєвих умінь і навичок засобами хортингу. Діяльність студентів і курсантів на цих заняттях спрямована на творче оволодіння методами, що забезпечують досягнення практичних результатів.

Навчально-тренувальні заняття спрямовані на набуття досвіду творчої практичної діяльності, досягнення високих результатів у хортингу. Розвиток самодіяльності з метою досягнення фізичної досконалості, підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, спрямованого формування якостей і властивостей особистості.

Засобами практичного розділу, спрямованими на забезпечення необхідної рухової активності студентів і курсантів, досягнення і підтримання оптимального рівня фізичної та функціональної підготовленості в період навчання у закладі вищої освіти, є хортинг, окремі види легкої атлетики (в основному бігові і стрибкові), плавання, спортивні ігри, лижні гонки, туризм, вправи професійно-прикладної фізичної підготовки і силової спрямованості.

Практичний розділ передбачає як навчання студентів і курсантів новим руховим діям, так і виховання фізичних якостей.

### **Контрольний розділ програми з фізичного виховання студентів і курсантів**

Навчальний матеріал розділу спрямований на диференційований і об'єктивний облік процесу і результатів навчальної діяльності студентів і курсантів. Контрольні заняття забезпечують оперативну, поточну і підсумкову інформацію про рівень засвоєння теоретичних, практичних і методичних знань і умінь, про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної та професійно-прикладної підготовленості кожного студента і курсанта [49–57]. В якості критеріїв результативності навчально-тренувальних занять виступають залікові вимоги та практичні нормативи, викладені в орієнтовній навчальній програмі для закладів вищої освіти, а також додаткові тести, що розробляються кафедрою фізичного виховання або спеціальних дисциплін і бойової підготовки з урахуванням специфіки підготовки фахівців в даному закладі освіти.

Тести проводяться на початку навчального року як контрольні, що характеризують підготовленість при вступі до закладу вищої освіти, і в кінці – як визначальні зрушення за минулий навчальний період.

Хортинг – це ефективна система самооборони, комплекс захисних і атакувальних дій. Це реальні комбінації блоків, ударів, навички комунікативних здібностей та можливість протидії озброєному нападнику. Завдяки різноманіттю технік цей вид спорту дуже практичний в застосуванні, що дає можливість діяти рішуче і чітко не тільки на змаганнях, а й в життєвих ситуаціях, для захисту себе і своїх близьких. Адже в умовах вулиці правил немає.

Як вид бойового мистецтва, хортинг – це система виховання універсального бійця. Особлива увага приділяється фізичній підготовці, що розвиває стресостійкість, цілеспрямованість, вольові якості, загартовує характер [58–65]. Система підготовки хортингу ідеально підходить до вдосконалення здібностей бійців збройних сил, поліцейських, представників правоохоронних органів».

Після засвоєння всього навчального курсу дисципліни громадянин здатний буде в подальшому передбачати виникнення нетипових екстремальних ситуацій, та отримувати тактичну перевагу, яка забезпечить йому збереження життя та здоров'я.

**Мета навчальної дисципліни** є набуття компетентностей, які використовуються громадянами під час різних видів опору та протистояння з боку невідомих осіб.

#### **Завдання навчальної дисципліни:**

- знати та вміти застосовувати комунікативно-тактичні навички;
- вивчення технік застосування спеціальних засобів та пристроїв що призначені для самозахисту;
- використовувати набуті навички обеззброєння;
- розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості реагування тощо);
- формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості, концентрації та переключення уваги, оперативного мислення тощо);
- вивчення основ тренувального процесу та виконання прийомів хортингу;

**Об'єкт навчальної дисципліни є:** специфічні суспільні відносини, що виникають під час оцінювання конкретних подій застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та зброї у нестандартних ситуаціях.

**Предмет вивчення навчальної дисципліни.** «Хортинг» є: набуття і вдосконалення навичок практичного застосування теоретичних знань щодо правильного оцінювання конкретних подій з подальшим прийняттям правомірних рішень й психологічної готовності до застосування (використання) заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та пристроїв у нестандартних ситуаціях [66–75].

**Навчальна дисципліна охоплює:** зміст і характеристики нестандартних ситуацій, причини їх виникнення та умови, що їм сприяють; знання та вміння застосовувати комунікативно-тактичні навички; вивчення технік застосування спеціальних засобів та пристроїв що призначені для самозахисту; набуття навичок обеззброєння; розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості реагування тощо); формування професійно важливих психологічних якостей (психічної стійкості, концентрації та переключення уваги, оперативного мислення тощо); вивчення основ тренувального процесу та виконання прийомів хортингу; навчити визначати можливі джерела небезпеки; прогнозувати можливі варіанти нападу та їх уникнення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

характерні ознаки нестандартних ситуацій їх складові та зміст;  
причини та умови виникнення ситуацій що несуть небезпеку, шляхи запобігання їх виникненню;

складові комунікативного процесу з особами що становлять суспільну небезпеку;

техніки обеззброєння суспільно-небезпечних осіб;

основи організації тренувального процесу для розвитку індивідуальних фізичних якостей;

основи психології та психічного стану людини що становить суспільну небезпеку;

техніки виконання прийомів хортингу;

характеристики спеціальних засобів та умови їх застосування.

**вміти:**

застосовувати комунікативні навички при виникненні нестандартних та екстремальних ситуацій;

діяти під час виникнення та перебігу ситуацій що несуть небезпеку;

ефективно застосовувати спеціальні засоби та пристрої травматичної дії для самозахисту;

застосовувати прийоми хортингу в умовах фізичних і психічних навантажень;

не втрачати професійно важливі психологічні якості (психічну стійкість, концентрацію та переключення уваги, оперативне мислення);

самостійно підтримувати належний рівень загальних і професійно-прикладних фізичних якостей.

**Після вивчення курсу дисципліни «Хортинг» здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:**

**інтегральні компетенції:**

здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі правоохоронної діяльності, при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів

правоохоронної діяльності та аналітики і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**загальні компетенції:**

здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;  
навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;  
здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;  
здатність приймати обґрунтовані рішення;  
здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності);  
здатність працювати автономно;  
здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;  
здатність до адаптації та дій у новій ситуації;  
здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**фахові компетентності:**

здатність виконувати функціональні обов'язки під час захисту фінансових інтересів держави, публічної безпеки і порядку, охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави та протидії злочинності;

здатність стійко переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов'язані із виконанням службових обов'язків;

здатність вживати заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли в наслідок учинення кримінального чи адміністративного правопорушення;

здатність забезпечувати охорону об'єктів державної власності та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності;

знання та розуміння особливостей взаємодії правоохоронних органів під час реалізації покладених на них завдань, міжнародної взаємодії у сфері правоохоронної діяльності.

**Програма результатів навчання включає:**

володіти достатніми навичками адаптуватись і діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки; стійко переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов'язані із виконанням службових обов'язків; володіти достатніми знаннями та навичками для надання домедичної допомоги у тому числі в екстремальних умовах; використовувати технічні прилади та спеціальні засоби; застосовувати заходи, спрямовані на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли в наслідок учинення протиправних діянь; забезпечувати охорону об'єктів державної власності та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності [76–87].

**Методи та форми навчання.**

Практичні заняття, самостійна робота студента.

**Організація поточного та підсумкового контролю знань.**

У кожному семестрі система практичних занять будується як закінчений макроцикл, який підрозділяється на етапи, що відповідають різним розділам програми. Кожний етап завершується виконанням студентами відповідних нормативів, що характеризують ступінь засвоєння навчального матеріалу. Контрольні нормативи складені у відповідності до індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента з урахуванням позитивного світового досвіду.



**Під час контролю виконання завдань для самостійного опрацювання оцінюванню підлягає якість та рівень:** самостійного опрацювання тем чи окремих питань; правильність проведення збирання, узагальнення та аналізу інформації про оперативну обстановку; підготовки рефератів, есе; підготовки конспектів навчальних чи наукових текстів; переклад іноземних текстів установлених обсягів; підготовка реферативних матеріалів з публікацій тощо.

Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувачів вищої освіти. Семестровий контроль проводиться у формах семестрових заліків та екзамену з навчальної дисципліни «Хортинг» в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом та графіком освітнього процесу [88]. Здобувач вищої освіти вважається допущеним до семестрового контролю з навчальної дисципліни «Хортинг» (семестрових заліків та екзамену), якщо він виконав всі види робіт, передбачені навчальним планом на семестр з цієї навчальної дисципліни (виконання контрольних робіт, практичних тощо).

## 2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет.** Набуття і вдосконалення навичок практичного застосування теоретичних знань щодо правильного оцінювання конкретних подій з подальшим прийняттям правомірних рішень й психологічної готовності до застосування (використання) заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та пристроїв у нестандартних ситуаціях [89–99].

**Зміст.** Характеристики нестандартних ситуацій, причини їх виникнення та умови, що їм сприяють, знання та вміння застосовувати комунікативно-тактичні навички, вивчення технік застосування спеціальних засобів та пристроїв що призначені для самозахисту, набуття навичок обеззброєння, розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості реагування), формування професійно важливих психологічних якостей (психічної стійкості, концентрації та переключення уваги, оперативного мислення), вивчення основ тренувального процесу та виконання прийомів хортингу, навчити визначати можливі джерела небезпеки, прогнозувати можливі варіанти нападу та їх уникнення.

Найменування показників	Рівень вищої освіти галузь знань спеціальність спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 12	Рівень вищої освіти: для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня	За вибором	
Модулів – 4	Галузь знань 26 «Цивільна безпека»	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		3,4-й	
Загальна кількість годин – 360		<b>Семестр</b>	
		5,6,7,8-й	
	Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»	<b>Лекції</b>	
		год.	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		132 год.	
		<b>Лабораторні</b>	
		<b>Самостійна робота</b>	
		220 – год.	
<b>Індивідуально-консультаційна робота: 8 год.</b>			
Вид контролю: 5,6,7-й семестри – залік 8-й семестр екзамен			

Передумовами для вивчення дисципліни є: «Початкова підготовка», «Спеціальна функціональна підготовка», «Основи організації служби в правоохоронних органах», «Основи вогневої підготовки», «Вогнева підготовка».

### СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ХОРТИНГ»

№п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
<b>МОДУЛЬ 1</b>						
<b>ЗМ 1- 3 кредити (90 год.)</b>						
Т.1	Тактика комунікації		6	2	13	21
Т.2	Розвиток фізичних якостей		10		13	23
Т.3	Розвиток психофізіологічних здібностей		10		13	23
Т.4	Самостраховка як елемент безпеки		10		13	23
Всього по модулю:			36	2	52	90
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)						
Форма підсумкового контролю:		залік				
<b>МОДУЛЬ 2</b>						
<b>ЗМ 2- 3 кредити (90 год.)</b>						
Т.5	Тактика комунікації в ситуаціях що становлять небезпеку		6	2	20	28
Т.6	Звільнення від захватів		14		20	34
Т.7	Протистояння фізичному нападу		16		12	28
Всього по модулю:			36	2	52	90
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)						
Форма підсумкового контролю:		залік				
<b>МОДУЛЬ 3</b>						
<b>ЗМ 3- 3 кредити (90 год.)</b>						
Т.8	Техніка застосування спеціальних засобів самозахисту		10	2	20	32
Т.9	Прийоми хортингу		10		20	30
Т.10	Розвиток фізичних якостей та психофізіологічних здібностей		10		18	28
Всього по модулю:			30	2	58	90
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)						
Форма підсумкового контролю:		залік				
<b>МОДУЛЬ 4</b>						
<b>ЗМ 4- 3 кредити (90 год.)</b>						
Т.11	Захист від нападу з метою заволодіння особистими речами		10		29	39
Т.12	Прогнозування та моделювання розвитку екстремальних ситуацій (тренінг)		20	2	29	51
Всього по модулю:			30	2	58	90
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)						
Форма підсумкового контролю:		екзамен				
<b>Разом годин з курсу:</b>			<b>132</b>	<b>8</b>	<b>220</b>	<b>360</b>

### 3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Результати поточного контролю обов'язково відображаються викладачами в «електронному журналі» модулю «Деканат» автоматизованої системи управління «Управління університетом». Порядок ведення електронного журналу регламентується відповідним наказом ректора університету.

Практичні заняття та самостійна робота				ІНДЗ	Модульна контрольна робота	Сума
<b>Змістовий модуль 1</b>						
<b>Т.1</b>	<b>Т.2</b>	<b>Т.3</b>	<b>Т.4</b>	4	10	50
8	8	10	10			
Залік						50
<b>Змістовий модуль 2</b>						
<b>Т.5</b>	<b>Т.6</b>	<b>Т.7</b>		4	10	50
12	12	12				
Залік						50
<b>Змістовий модуль 3</b>						
<b>Т.8</b>	<b>Т.9</b>	<b>Т.10</b>		4	10	50
12	12	12				
Залік						50
<b>Змістовий модуль 4</b>						
<b>Т.11</b>		<b>Т.12</b>		4	10	50
18		18				
Екзамен						50

Т.1–Т.12 – теми змістовних модулів.

ІНДЗ – індивідуальні науково-дослідні завдання: написання рефератів, наукової тези, наукової статті або виступ на конференції з презентацією.

Програмними **результатами навчання** є:

знати характерні ознаки нестандартних ситуацій їх складові та зміст, причини та умови виникнення ситуацій що несуть небезпеку, шляхи запобігання їх виникненню, складові комунікативного процесу з особами що становлять суспільну небезпеку, техніки обеззброєння суспільно-небезпечних осіб, основи організації тренувального процесу для розвитку індивідуальних фізичних якостей, основи психології та психічного стану людини що становить суспільну небезпеку, техніки виконання прийомів хортингу, характеристики спеціальних засобів та умови їх застосування.

вміти застосовувати комунікативні навички при виникненні нестандартних та екстремальних ситуацій, діяти під час виникнення та перебігу ситуацій що несуть небезпеку, ефективно застосовувати спеціальні засоби та пристрої травматичної дії для самозахисту, застосовувати прийоми хортингу в умовах фізичних і психічних навантажень, не втрачати професійно важливі психологічні якості (психічну стійкість, концентрацію та переключення уваги, оперативне мислення), самостійно підтримувати належний рівень загальних і професійно-прикладних фізичних якостей.

#### **4. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ЗМІСТОВНИМИ МОДУЛЯМИ**

##### **МОДУЛЬ 1 ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1**

Спілкування є однією з центральних проблем, через призму якої визначають питання сприймання й розуміння людьми одне одного, лідерство і керівництво, згуртованість і конфліктність, міжособистісні взаємини та ін. Із розуміння ролі й знання механізмів спілкування виникла галузь людського знання, що допомагає здійснити цю функцію. Спілкування являється одним із найголовніших засобів досягнення цілей. Чим ефективніше ми спілкуємося, тим більшого успіху ми здатні досягти у своїй діяльності. Тактика комунікації -певна мовленнєва та рухова дія, спрямована на вирішення завдання в рамках однієї стратегічної цілі, визначена лінія поведінки на певному етапі

комунікативної взаємодії, спрямованої на одержання бажаного ефекту чи запобігання ефекту небажаного, мовленнєві та тактичні прийоми, які дають змогу досягнути комунікативної мети.

### **Тема 1. Тактика комунікації**

#### **План практичного заняття**

1. Взаємодія з «проблемними» людьми.
2. Реагування на вербальні образи.
3. Усвідомлення неефективності слів та способи силових дій.

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Поняття активного слухання (аналіз отриманої інформації).
2. Способи реагування на вербальний спротив.
3. Виявлення повідомлень провокаційного характеру.

#### **План індивідуально-консультаційної роботи**

Написання рефератів на теми:

1. Теорія тактичної комунікації.
2. Тактики етичної інтервенції.

#### **Перелік питань для самоконтролю**

1. Активне слухання.
2. Як взаємодіяти з «проблемними» людьми.
3. Як реагувати на вербальні образи.
4. Усвідомлювати, коли слова будуть неефективними.
5. Пояснити, якими будуть ваші силові дії.
6. На якому етапі спілкування застосувати силове обмеження.
7. Як з самого початку встановити позитивний контакт.
8. Реагування на вербальний спротив.
9. Виявлення повідомлень провокаційного характеру.

Важливим компонентом у процесі опанування хортингу є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Фізичними якостями прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини.

До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Цей процес тісно пов'язаний з формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером рухової активності. Від рівня розвитку фізичних якостей залежать результати виконання багатьох природних рухів людини.

### **Тема 2. Розвиток фізичних якостей**

#### **План практичного заняття**

- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення загальної витривалості;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення спеціальної витривалості;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення спритності;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення швидкості;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення сили;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення координаційних здібностей;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення гнучкості.

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
2. Тренування сили на перекладені та брусах
3. Тренування координаційних здібностей та гнучкості.

### **Перелік питань для самоконтролю**

1. Чи покращився мій результат бігу на короткі та довгі дистанції.
2. Чи покращився мій результат тренування сили на перекладені та брусах.
3. Чи покращився мій результат координаційних здібностей та гнучкості.

Від того, як людина реагує на ті чи інші подразники або знаходить оптимальні шляхи вирішення проблем, залежить її психофізіологічний стан. У цьому зв'язку певне теоретичне та практичне значення для психофізіології має розуміння і вивчення здібностей людини. Проблема здібностей охоплює визначення і зміст таких категорій, як задатки, обдарованість, нахили, структура особистості, окремі її компоненти і їх зв'язок з професійною діяльністю.

### **Тема № 3 Розвиток психофізіологічних здібностей**

#### **План практичного заняття**

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку сенсорних систем (зорової, слухової).
3. Тренування координаційних здібностей.

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Тренування оперативної пам'яті;
2. Тренування психічної стійкості;
4. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.

#### **Перелік питань для самоконтролю**

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.

Спеціальні способи страхівки і самостраховки допоможуть уникнути різних травм при проведенні тренування і в екстремальній ситуації. Точне дотримання методики навчання забезпечує безпеку тим, хто займається хортингом.

Спеціальні способи страхівки і самостраховки оберігають спортсменів хортингу від дрібних ударів і розтягувань.

### **Тема № 4. Самостраховка як елемент безпеки**

#### **План практичного заняття**

1. Знайомство з елементами самостраховки.
2. Тренування при падіннях на правий бік, лівий бік, спиною назад, через руку партнера, без допомоги рук;
3. Тренування виконання перекид вперед, назад через ліве, праве плече;
4. Тренування при падінні на дві руки вперед, падінні через руку партнера, при падінні через партнера в партері.

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Вправи для розвитку координації.
2. Вправи для розвитку швидкості.
3. Вправи для розвитку сили.

#### **Перелік питань для самоконтролю**

1. Які елементи самостраховки ви знаєте та вмієте виконувати?
2. Які вправи для розвитку координації ви знаєте.
3. Які вправи для розвитку швидкості ви знаєте.
4. Які вправи для розвитку сили ви знаєте.

## **МОДУЛЬ 2**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2**

Однією з малодосліджених проблем є актуальне для сучасного суспільства питання успішного спілкування з різними прошарками суспільства. Не існує суспільства, усі члени якого поводитимуть себе відповідно до загально визначених нормативних вимог, порушення яких викликає негативну реакцію з боку соціуму. Зустрічаються люди, що відзначаються певними відхиленнями від цих норм і характеризуються як особи з девіантною (лат. *deviatio* – відхилення) поведінкою.

Вихідним для розуміння особливостей такої поведінки є поняття соціальної норми, яка знаходить своє відображення в законах, традиціях, звичаях, тобто в тому, що стало звичкою та міцно ввійшло до побуту, способу життя більшості населення і підтримується суспільною думкою, відіграючи роль “природного регулятора” громадських та міжособистісних відносин. Як доводить практика, застосування силових прийомів до зазначених осіб призводить до небажаних, а то й невинуватих наслідків та має бути крайньою мірою забезпечення безпеки громадян.

Тому для ефективного забезпечення громадського спокою важливим є адекватне сприйняття людини з нестандартною поведінкою, розуміння її прихованих та явних мотивів, установлення з нею контакту з використанням відповідних комунікативних стратегій.

#### **Тема № 5. Тактика комунікації в ситуаціях що становлять небезпеку**

##### **План практичного заняття**

1. Розташування у просторі стосовно особи що становить небезпеку.
2. Прийоми безпечної поведінки при спілкуванні.
3. Візуальна оцінка особи що становить небезпеку.

##### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Ознаки, що вказують на агресивність
2. Ознаки що вказують на наявність у особи засобів що несуть небезпеку.

##### **План індивідуально-консультаційної роботи**

Написання рефератів на теми:

1. Екстремальні ситуації: види та умови, що їх породжують.
2. Головні причини ескалації ризиконебезпечних ситуацій в екстремальні.

##### **Перелік питань для самоконтролю**

1. Чи зможеш ти дотримуватись таких правил:

контролю простір над собою;

повністю відкривай двері, перш ніж увійти; – не зазираєш за риг на рівні очей; не стій прямо перед дверима або вікном, на відкритому просторі;

перш ніж рухатися, вибери наступну позицію;

вибирай позицію, при якій спина буде завжди захищена;

вживай заходів проти рикошету;

рухайся короткими ривками, зигзагами, переконуючись у безпеці;

Існує багато причин, які визначають можливість настання небезпечної події. Їх можна розподілити на дві категорії: заздалегідь відомі, тобто ті, на які орієнтовано системи захисту, та невідомі, котрі не були враховані під час побудови існуючої системи безпеки. Саме остання категорія причин є найбільш небезпечною. Звичайно ж, знання основних правил і прийомів самооборони від захватів а також уміння ефективно їх застосовувати буде хорошим помічником при виникненні конфліктної ситуації, коли нікого поруч немає і допомоги чекати немає звідки. Але завжди треба пам'ятати, що іноді

добрим словом і щирою усмішкою можна домогтися набагато більшого і швидше, ніж застосовуючи, наприклад пістолет або фізичну силу.

### **Тема № 6. Звільнення від захватів**

#### **План практичного заняття**

1. Звільнення від захватів за одягу
2. Звільнення від обхватів за тулуб з переду та з заду
3. Звільнення від захватів за верхні і нижні кінцівки
4. Звільнення від захватів за шию
5. Звільнення від захватів за волосся

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Удосконалення комплексу самостраховки.
2. Удосконалення звільнень від захватів.
3. Вправи для розвитку сенсорних систем.
4. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.

#### **Перелік питань для самоконтролю**

1. Комплекс захисних дій звільнення від захватів
2. Звільнення від захватів за одягу
3. Звільнення від обхватів за тулуб з переду та з заду
4. Звільнення від захватів за верхні і нижні кінцівки
5. Звільнення від захватів за шию
6. Звільнення від захватів за волосся

Кожна людина має право на життя і це непорушна істина. Однак, бувають випадки, коли з різних причин хтось посягає саме на життя людини, бажаючи нашкодити її інтересам та волі. Тому особа повинна не тільки вміти захистити себе, але й зробити це законно, не перевищивши межі самооборони, які встановлені законом, чітко визначити рамки самозахисту, проаналізувати можливі випадки застосування засобів самооборони та відповідальність людини за перевищення меж необхідного самозахисту.

Коли існує суспільна небезпека, яка містить ознаки злочину, або можливість скоєння злочину (наприклад, посягання на здоров'я та життя як свого, так і інших громадян), також це може бути посягання на суспільний порядок і безпеку, то такі дії можуть бути причиною для самооборони.

### **Тема № 7. Протистояння фізичному нападу**

#### **План практичного заняття**

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування
3. .
4. Тренування атакуючих технік нанесення ударів руками та ногами

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Кросова підготовка.
2. Тренування бігу на короткі дистанції.
3. Тренування силових якостей на перекладені та брусах.
4. Ігрові вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.
5. Вправи на гнучкість.

#### **Перелік питань для самоконтролю**

На скільки ефективно я володію наступними техніками:

біг на короткі дистанції

силові вправи на перекладені та брусах

захисних дій від ударів ногами

захисних дій від ударів руками

нанесення ударів руками та ногами

## **МОДУЛЬ 3**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3**

Сьогодні, як ніколи раніше, тема використання засобів самозахисту є актуальною і, так або інакше, стосується кожного мешканця України. З причини відсутності необхідних знань часто засоби самозахисту застосовуються з порушеннями норм законодавства, в тому числі мають місце випадки перевищення заходів необхідної оборони.

#### **Тема № 8. Техніка застосування спеціальних засобів самозахисту**

##### **План практичного заняття**

1. Класифікація спеціальних засобів самозахисту
2. Особливості застосування окремих видів спеціальних засобів самозахисту
3. Правомірність застосування спеціальних засобів самозахисту

##### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Нормативно-правові аспекти застосування зброї та спеціальних засобів.
2. Нормативно-правові аспекти застосування спеціальних засобів.
3. Правила експлуатації спеціальних засобів

##### **План індивідуально-консультаційної роботи**

Написання рефератів на теми:

1. Правові, технічні та організаційні аспекти застосування газових спецзасобів
2. Нормативно-правові аспекти застосування пристроїв травматичної дії та спеціальних засобів.

##### **Перелік питань для самоконтролю**

1. Правомірність застосування пристроїв травматичної дії.
2. Класифікація спеціальних засобів самозахисту
3. Особливості застосування окремих видів спеціальних засобів самозахисту
4. Правомірність застосування спеціальних засобів самозахисту

Несподіваний напад завжди починається з близької відстані. Тактика захисту від злочинця не містить готових штампів та рецептів на всі випадки. Доцільно діяти залежно від ситуації, але у будь-якому випадку потрібно бути націленим на перемогу, діяти безпомилково, впевнено. Тут на допомогу приходить уміння володіти своїм психічним станом, спроможність застосувати психологічний пресинг на злочинця, пригнітити його волю. Але у поєдинку на короткій дистанції перевага надається ударам руками, головою, а також колінами. Переважно рукопашна сутичка закінчується обхватом один одного. Тут виграє той, хто краще володіє прийомами хортингу.

#### **Тема № 9. Прийоми хортингу**

##### **План практичного заняття**

1. Тренування силової витривалості.
2. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті ігровим методом.
3. Прийоми хортингу призначені для захисту.
4. Прийоми хортингу призначені для нападу.

##### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Вивчення та тренування елементів самостраховки.
2. Вправи для розвитку швидкості.
3. Вправи для розвитку сили.
4. Вправи для розвитку координаційних здібностей за допомогою ігрового методу.



### **Перелік питань для самоконтролю**

На скільки ефективно я володію наступними техніками:

захисних дій від ударів ногами

захисних дій від ударів руками

нанесення ударів руками та ногами

Від того, як людина реагує на ті чи інші подразники або знаходить оптимальні шляхи вирішення проблем, залежить її психофізіологічний стан. У цьому зв'язку певне теоретичне та практичне значення для психофізіології має розуміння і вивчення здібностей людини. Проблема здібностей охоплює визначення і зміст таких категорій, як задатки, обдарованість, нахили, структура особистості, окремі її компоненти і їх зв'язок з професійною діяльністю.

Важливим компонентом у процесі опанування хортингу є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Фізичними якостями прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Цей процес тісно пов'язаний з формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером рухової активності. Від рівня розвитку фізичних якостей залежать результати виконання багатьох природних рухів людини.

### **Тема № 10. Розвиток фізичних якостей та психофізіологічних здібностей**

#### **План практичного заняття**

1. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення загальної витривалості;
2. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення спеціальної витривалості;
3. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення спритності;
4. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення швидкості;
5. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення сили;
6. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення координаційних здібностей;
7. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення гнучкості.
8. Кросова підготовка.
9. Вправи для розвитку сенсорних систем (зорової, слухової).
10. Тренування координаційних здібностей.

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Тренування оперативної пам'яті;
2. Тренування психічної стійкості;
3. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.
4. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
5. Тренування сили на перекладені та брусах
6. Тренування координаційних здібностей та гнучкості.

#### **Перелік питань для самоконтролю**

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.
3. Чи покращився мій результат бігу на короткі та довгі дистанції.
4. Чи покращився мій результат тренування сили на перекладені та брусах.
5. Чи покращився мій результат координаційних здібностей та гнучкості.

## **МОДУЛЬ 4**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4**

Протягом останніх років криміногенна ситуація в Україні характеризується негативною тенденцією до зростання зареєстрованих фактів відкритого викрадення майна, тобто грабежів. Необхідна оборона має бути реакцією на реальне посягання, а не існувати лише в уяві особи, яка захищається. Особам, що обороняються, важливо запам'ятати що нападник може застосувати як зброю так і інші засоби захисту при суспільно небезпечному посяганні.

#### **Тема № 11. Захист від нападу з метою заволодіння особистими речами.**

##### **План практичного заняття**

1. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.
2. Удосконалення прийомів звільнення від захватів
3. Удосконалення прийомів звалювання
4. Удосконалення прийомів захисту від холодної та вогнепальної зброї

##### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Тренування психічної стійкості;
2. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.
3. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
4. Тренування сили на перекладені та брусах

##### **Перелік питань для самоконтролю**

На скільки ефективно я володію наступними техніками:

- біг на короткі дистанції
- силові вправи на перекладені та брусах
- захисних дій від ударів ногами
- захисних дій від ударів руками
- нанесення ударів руками та ногами

Прогнозування – це метод, в якому використовується як накопичений у минулому досвід, так і поточні припущення щодо майбутнього з метою його визначення. Якщо прогнозування виконано якісно, результатом буде картина майбутнього, яку можна застосовувати як основу для планування. Моделювання – дослідження фізичних процесів на моделях. Побудова тренінгів на основі методів прогнозування та моделювання розвитку екстремальних ситуацій надасть можливість реалістичного відпрацювання набутих знань та умінь слухачами.

#### **Тема № 12. Прогнозування та моделювання розвитку екстремальних ситуацій (тренінг)**

##### **План практичного заняття**

1. Поняття прогнозування та моделювання
2. Розв'язання ситуаційних ввідних завдань що передбачають створення моделі екстремальної ситуації.

##### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти**

1. Тренування психічної стійкості;
2. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.
3. Тренування координаційних здібностей.
4. Вправи для розвитку швидкості.
5. Вправи для розвитку сили.

##### **План індивідуально-консультаційної роботи**

Написання рефератів на теми:

Моделювання і прогнозування у хортингу.

Хортинг як життєва модель самозахисту.

### **Перелік питань для самоконтролю**

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.
3. Чи покращився мій результат бігу на короткі та довгі дистанції.
4. Чи покращився мій результат тренування сили на перекладені та брусах.
5. Чи покращився мій результат координаційних здібностей та гнучкості.

### **5. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни.

Мінімальний пороговий рівень оцінки варто визначати за допомогою якісних критеріїв і трансформувати його в мінімальну позитивну оцінку використовуваної числової (рейтингової) шкали).

Максимальну кількість балів, яку здобувач вищої освіти може отримати за поточну успішність складає 50 балів і за екзамен та залік – 50 балів.

#### **Критерії оцінок вправ: тестування виконання рухових навичок Самостраховка**

**Початковий – середній рівні.** Вправа виконується протягом 1 хвилини в комплексі з партнером, який емітує перешкоди на м'якій поверхні. (В процесі виконання звертається увага на якість виконання техніки).

**Високий рівень.** Вправа виконується з утриманням в одній руці макета пістолета, протягом 1 хвилини в комплексі з партнером, який емітує перешкоди на жорсткій поверхні.

Вправи виконуються після комплексно силового навантаження.

#### **Техніка звалювання**

**Початковий рівень** – Одиночне виконання кидкової техніки та техніки звалювання з партнером, який під час виконання вправи не чинить опору. Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки.

Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки.

**Середній рівень** – Одиночне виконання кидкової техніки та техніки звалювання виконавець виконує з зав'язаними очима, як лівою так і правою рукою з виходом на больове утримання або задушливий. Партнер, під час виконання вправи не здійснює опору. Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки, руки виконавця знаходяться на плечах партнера.

**Високий рівень** – Одиночне виконання кидкової техніки та техніки звалювання з партнером, який під час виконання вправи по можливості виконує звільнення від захвату. Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки.

Під час виконання вправи може перейти з однієї техніки на більш прийнятну тільки без втрати темпу виконання вправи.

#### **Звільнення від захвату**

**Початковий рівень** – Виконання прийомів звільнення. (Захвати нападника обумовлюються, але якщо захват однією рукою то він може проводитись як лівою так і правою рукою) Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки.

Початковий рівень здається тільки в якості оцінювання знань техніки. на кожний захват, виконавець повинен засвоїти, що найменше три варіанти звільнення.

**Середній рівень** – Одиночне виконання техніки звільнення від захвату виконавець виконує з зав'язаними очима, з виходом на больове утримання або задушливий. Захват з виконавцем не обумовлюється. Партнер, під час виконання вправи не здійснює опору. Партнери стоять обличчям один до одного, на відстані витягнутої руки.

**Високий рівень** – (Контратакувальні протизахватні дії). Вправа виконується з елементами несподіваності. Захват з виконавцем не обумовлюється. Якщо виконавець при звільненні від захвату здійснює помилку, то атакуючий може продовжити дії за попередньою домовленістю з викладачем ударною, або кидковою технікою. Не виключно, що під час виконання вправи, атакуючий може перейти з однієї техніки на більш прийнятну тільки без втрати темпу виконання вправи.

#### **Захист від ударів руками**

**Початковий рівень** – Одиночне виконання захисних дій. (Обумовлені удари можуть наноситись як лівою так і правою рукою). Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки.

Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки, на кожний удар рукою виконавець повинен засвоїти щонайменше три варіанти захисту.

**Середній рівень** – Виконання захисту від ударів руками з елементами несподіваності. (Виконавець стоїть на ближній дистанції, спиною до партнера, не знає якою рукою, та який удар буде наносити нападник).

**Високий рівень** – Наноситься серія ударів руками з елементами несподіваності, на ближній дистанції.

#### **Захист від ударів ногами**

**Початковий рівень** – Одиночне виконання захисних дій. (Обумовлені удари можуть наноситись як лівою так і правою ногою). Партнери стоять обличчям один до одного на середній дистанції.

Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки на кожний удар ногою виконавець повинен засвоїти щонайменше три варіанти захисту.

**Середній рівень** – Виконання прийомів хортингу з елементами несподіваності. (Виконавець стоїть на відповідній дистанції, спиною до партнера, не знає якою ногою, та який удар буде наносити нападник.)

**Високий рівень** – Виконавець при виконанні знаходиться при обмежених фізичних можливостях, (захисні дії виконуються правою, або лівою рукою, сидячи на стільці, знаходячись у нижньому рівні.

Виконання захисних дій зараховується тільки в тому випадку, якщо дотримані всі необхідні вимоги.) Проти виконавця наноситься серія ударів ногами з елементами несподіваності, на відповідній дистанції.

При скороченні дистанції виконавцем, та його пасивності що до захисних дій, атакуючий може продовжити атаку руками, якщо при цьому склалася відповідна дистанція.

#### **Захист від погрози ножом, ударів ножом та обеззброєння**

**Початковий рівень** – Удари ножом попередньо обумовлюються, але він може проводитись як лівою так і правою рукою. Виконавець повинен виконувати щонайменше три варіанти захисту, або обеззброєння від кожного удару.

Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки. На цьому рівні також оцінюється навички виконавця виконувати блокування, вибивання, виривання холодної зброї та, захист від погрози ножем до шиї з переду, з заду, до грудей. На цьому рівні також оцінюється навички виконавця виконувати блокування, вибивання, виривання холодної зброї.

Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки.

**Середній рівень** – Одиночне виконання техніки захисту, або обеззброєння від ударів ножем з елементами несподіваності на ближній відстані. Удари ножем наносяться як лівою так і правою рукою.

**Високий рівень** – Вправа виконується з елементами несподіваності на ближній відстані. Удари ножем наносяться, як лівою так і правою рукою. При відсутності контролю за зброєю з боку виконавця асистент може перейти до виконання іншого удару не втрачаючи темпу виконання вправи.

**Захист від погрози вогнепальною зброєю, та обеззброєння.**

**Початковий рівень** – Обеззброєння злочинця при погрозі спереду, ззаду, збоку. Вправа виконується без елементів несподіваності. На цьому рівні оцінюється вміння навичок вибивання, виривання та блокування зброї.

**Середній рівень** – Обеззброєння злочинця при погрозі спереду, ззаду, збоку. Вправа виконується з елементами несподіваності. На цьому рівні оцінюється вміння вибивання, виривання та блокування зброї.

**Високий рівень** – Обеззброєння злочинця при погрозі спереду, ззаду, збоку. Вправа виконується з елементами несподіваності. Після команди «прийом», нападник може почати вправу зі спроби дістати зброю, при цьому виконавець повинен встигнути своєчасно та вірно на це відреагувати, обеззброївши злочинця.

Проведення затримання і поверхневого огляду.

Початковий рівень – Проведення затримання з переводом на больове утримання. Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки.

Високий рівень – Проведення затримання і одягання кайданок. Затримання проводиться на швидкість з регламентом часу.

**Прийом вважається не зарахованим:**

- а). якщо прийом виконаний технічно неправильно;
- б). якщо пройшла атака рукою чи ногою;
- в). якщо при обеззброєнні ніж, або пістолет пройшли вздовж тіла виконавця;
- г). при відсутності відходу з лінії пострілу при обеззброєнні від погрози вогнепальною зброєю;
- д). в разі падіння з партнером, або без нього під час виконання прийому;
- е). якщо допущено дві грубі помилки.

**Оцінка «відмінно» виконання одного прийому ставиться:**

якщо прийом виконаний швидко і точно.

**Оцінка «добре» виконання одного прийому ставиться:**

якщо прийом виконаний в середньому темпі або зроблена одна помилка.

**Оцінка «задовільно» виконання одного прийому ставиться:**

якщо прийом виконаний повільно або допущено дві помилки.

**Оцінка «незадовільно» виконання одного прийому ставиться:**

якщо прийом не виконаний або припущено більше 2 помилок.

**Помилками треба вважати:**

**Грубі помилки:**

- не виведення із рівноваги;
- відсутність контролю над зброєю при проведенні прийому;

- відсутність відходу з лінії атаки, або відходу в безпечну зону;
- зброя пройшла по тілу виконавця, зброя перетнула силует виконавця;

**ПОМИЛКИ:**

- повільне проведення прийому;
- проведення прийому з зупинками без єдності;
- втрата рівноваги;
- невиконання будь-якого елемента прийому, що описаний в програмі хортингу;
- неправильно підібрана дистанція;
- неправильно проведене відбирання зброї;
- відсутній контроль за зброєю.
- несвоєчасно виконаний прийом;
- втрата контролю над нападником;
- одягання кайданок без больового утримання.

**Індивідуальна оцінка за володіння прийомами хортингу визначається:**

«Відмінно» – якщо чотири прийоми виконано «відмінно» а один «добре».

«Добре» – якщо один прийом «задовільно», а решта на «відмінно» та «добре».

«Задовільно» – якщо всі прийоми виконано «задовільно» або чотири виконано на оцінки не нижче «добре» і один «незадовільно».

**Індивідуальна робота 10 балів.**

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами й критеріями оцінювання**

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен/ Диференційований залік	Залік
90–100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	
80–89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	Зараховано
70–79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки,			

			серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
60–69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	
50–59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35–49	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	Незадовільно	не зараховано
0–34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Переведення даних 50-бальної шкали оцінювання в 4-бальну та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку (для навчальної дисципліни, що вивчається протягом одного, двох і більше семестрів з підсумковим контролем у формі екзамену):

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
				Екзамен / диференційований залік	залік
40–50	A	відмінно	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
40–44	B	дуже добре	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
35–39	C	добре			
30–34	D	задовільно	Середній (репродуктивний)	задовільно	
25–29	E	достатньо			
17–24	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0–16	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту			

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться в відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план студента (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

### **6. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання: екзамен;  
 стандартизовані тести;  
 аналітичні звіти, реферати, есе;  
 розрахункові та розрахунково-графічні роботи;  
 презентації результатів виконаних завдань та досліджень;  
 студентські презентації та виступи на наукових заходах;  
 розрахункові роботи;  
 завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах;  
 інші види індивідуальних та групових завдань.

### **7. ФОРМИ ТА ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

Форма підсумкового контролю – 5,6,7 семестр – залік 8 семестр – екзамен.

#### **Перелік питань для поточного та семестрового контролю знань**

<b>№ п/п</b>	<b>Найменування вправи</b>
1.	Біг 100 м., (ч/ж)
2.	Підтягування (ч), віджимання від підлоги (д).
3.	Біг 1000 м.
4.	Тест Купера/ ІГСТ
5.	КСВ на підлозі
6.	Піднімання тулуба із положення лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (чол. – за 1 хв, жін. – за 30 с)
7.	Стрибки через скакалку за 35 с (ч/ж)
8.	Стрибок у довжину з місця
9.	Підйом переворотом на перекладині
10.	Вихід силою на перекладині
11.	Ривок гирі
12.	Тест на гнучкість
13.	Комплекс вправ (1000 м, підтягування, 100 м) (ч/ж)
14.	Комплексно-атлетична вправа на перекладині (ч)
15.	Комплексно-силова вправа на підлозі (ч/ж).
16.	Комплексно координаційна вправа (ж)
17.	Біг 3000 м (ч)
18.	Біг 2000 м (ж)
19.	Комплекс самостраховки
20.	Комплекс захисних дій від ударів руками.
21.	Комплекс захисних дій від ударів ногами.
22.	Комплекс захисних дій звільнення від захватів.
23.	Комплекс захисних дій від нападу з холодною зброєю.
24.	Комплекс захисних дій при погрозі вогнепальною зброєю.
25.	Комплекс самостраховки з утриманням зброї.
26.	Комплекс захисних дій звільнення від захватів.
27.	Комплекс захисних дій від нападу озброєного і неозброєного злочинця.
28.	Комплекс захисних дій від нападу озброєного і неозброєного злочинця з елементами несподіваності.



Навчання у закладі вищої освіти пов'язане з великим обсягом розумової напруженості. Встановлено, що динаміка розумової працездатності, збереження високої розумової активності у студентів і курсантів протягом усього періоду навчання у закладі залежать від обсягу фізичних навантажень у режимі навчального дня і тижня.

Найбільш ефективний обсяг рухової активності 6–8 годин. Доцільно дотримуватися наступних принципів при організації фізичного виховання студентів і курсантів: заняття фізичними вправами повинні містити в першій половині кожного семестру 70–75 % вправ, спрямованих на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості; в другій половині семестру 70–75 % на розвиток сили, загальної та силової витривалості; на перших парах занять використовувати навантаження малої інтенсивності (ЧСС = 110–130 уд/хв) або середньої інтенсивності; при проведенні занять безпосередньо на хорті ЧСС не повинна перевищувати 150–160 уд/хв; заняття повинні бути різноманітними; в період екзаменаційної сесії заняття проводити на свіжому повітрі, не більше двох разів на тиждень.

**Висновки.** Завдяки різноманіттю технік хортинг дуже практичний у застосуванні, що дає можливість діяти рішуче і чітко не тільки на змаганнях, а й в життєвих ситуаціях, для захисту себе і своїх близьких. Як вид бойового мистецтва, хортинг – це система виховання особистості. Система підготовки хортингу ідеально підходить до вдосконалення здібностей бійців збройних сил, поліцейських, представників правоохоронних органів». Після засвоєння всього навчального курсу дисципліни громадянин здатний буде в подальшому передбачати виникнення нетипових екстремальних ситуацій, та отримувати тактичну перевагу, яка забезпечить йому збереження життя та здоров'я.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. 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. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
2. Бабурнич С. А. Рекомендації для батьків щодо виховання юного спортсмена хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.
3. 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. Єрмоєнко, С. І. Болгівець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
4. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
5. Вехтєв В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтєв, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
6. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
7. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.
8. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.
9. Демчук С. Р. Хортинг як рекреаційний засіб оздоровлення людини / С. Р. Демчук, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 89–107.
10. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

10. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДФКіС, 1996. – С. 178–185.
11. Дорошенко М. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів у системі хортингу / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 84–97.
12. Ерёмєнко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмєнко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
13. Єрьоменко Е. А. Адаптаційні здібності спортсмена хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 141–153.
14. Єрьоменко Е. А. Батьківщина в серці учня українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 278–292.
15. Єрьоменко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу на уроці фізичної культури / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 267–283.
16. Єрьоменко Е. А. Виховання відданих захисників України у системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 21–35.
17. Єрьоменко Е. А. Виховання сили у хортингістів / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 238–253.
18. Єрьоменко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
19. Єрьоменко Е. А. Діяльність тренера з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 38–52.
20. Єрьоменко Е. А. Загальна і спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів за прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 271–289.
21. Єрьоменко Е. А. Застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів для затримання злочинців / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 196–214.
22. Єрьоменко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 21–35.
23. Єрьоменко Е. А. Здоров'я людини як виховний орієнтир хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 70–88.
24. Єрьоменко Е. А. Зміст навчальних завдань для проведення теоретичних занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 158–173.
25. Єрьоменко Е. А. Ідея відданого служіння українському народові за філософією хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 4–20.
26. Єрьоменко Е. А. Історико-філософські пріоритети українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 36–52.
27. Єрьоменко Е. А. Медитація в хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 89–107.
28. Єрьоменко Е. А. Методика проведення занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 302–324.
29. Єрьоменко Е. А. Національні бойові традиції українського народу в системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 4–20.
30. Єрьоменко Е. А. Основи викладання елементів хортингу для школярів на уроці фізичної культури / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 236–250.
31. Єрьоменко Е. А. Основи тренування в хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 290–308.
32. Єрьоменко Е. А. Поняття спортивної дисципліни та етикету хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 114–132.
33. Єрьоменко Е. А. Програмний матеріал для занять хортингом дітей 10–11 років / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 272–289.

34. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 4–21.
35. Єрмоєнко Е. А. Розвиток фізичних якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 203–223.
36. Єрмоєнко Е. А. Руховий режим спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 26–46.
37. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 230–244.
38. Єрмоєнко Е. А. Спортивна складова хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 170–185.
39. Єрмоєнко Е. А. Спортивна термінологія в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 174–189.
40. Єрмоєнко Е. А. Традиції українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 186–202.
41. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг у генетичному коді народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 262–277.
42. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг як виховна система особистості / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 53–69.
43. Єрмоєнко Е. А. Умови підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 218–235.
44. Єрмоєнко Е. А. Фізична культура та здоровий спосіб життя студентів у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 22–37.
45. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 208–229.
46. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 224–237.
47. Єрмоєнко Е. А. Фізичне навантаження юних спортсменів хортингу старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 203–217.
48. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойовий звичай України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 190–207.
49. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна гордість України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 168–183.
50. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна честь українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 184–195.
51. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і біологічний потенціал спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 68–88.
52. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і здоровий спосіб життя / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 5–25.
53. Єрмоєнко Е. А. Хортинг на уроці фізичної культури в школі / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 251–266.
54. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у забезпеченні здорового життя людини / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 70–87.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі національно-патріотичного виховання юного українця / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 293–310.
56. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі професійно-прикладної підготовки офіцерського складу правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 133–149.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у стратегії оздоровлення української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 53–69.
58. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні позитивних моральних якостей співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 215–239.

59. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб професійно-психологічної самосвідомості співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 150–167.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оборонний звичай української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 257–270.
61. Єрмоєнко Е. А. Цільова спрямованість педагогічних програм українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 53–69.
62. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 154–169.
63. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
64. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
65. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
66. Кіблицький Р. В. Стратегія здорового життя та гармонійного розвитку учнів спортивної секції бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Гордієнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 212–233.
67. Колонтай В. Є. Психодіагностика в системі хортингу / В. Є. Колонтай, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 240–256.
68. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.
69. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
70. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
71. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
72. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидко-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.
73. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
74. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.
75. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
76. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
77. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.
78. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

79. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
80. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
81. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
82. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
83. П'ятіков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.
84. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.
85. Самоха Д. М. Зміст програми самостійних тренувань з хортингу / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 70–83.
86. Семигал О. М. Оцінка фізичного стану та нормування навантаження спортсменів хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 186–202.
87. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
88. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
89. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
90. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, 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.
91. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
92. Федорченко Т. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.
93. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. 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.
94. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 149–169.
95. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.
96. Шишко А. П. Формування інтересу учнів до занять хортингом / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 144–157.
97. Шукалюк Ю. С. Зміст програми занять з хортингу для підлітків 12–13 років / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 290–309.
98. Шульга А. В. Програма занять з хортингу для юних спортсменів 8–9 років / А. В. Шульга, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 254–271.

99. Щербина В. В. Впровадження комплексів фізичних вправ хортингу в навчально-тренувальний процес учнів / В. В. Щербина, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 98–113.

### **Yeromenko E. A.**

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

### **The content of the thematic modules of the program of the educational discipline on horting in the institution of higher education**

**Abstract.** *This scientific article describes the competencies of students and cadets as a result of studying the discipline "Horting", actualized problems of teaching horting for students and cadets of higher education law enforcement, the use of horting techniques and special combat operations in the training of cadets and students. study in higher education institutions of the law enforcement system of Ukraine. The practice and methods of physical training of students and cadets for training in combat techniques necessary for improving physical and psychological fitness are considered. The problem of adaptation of students and cadets to the study of percussion and throwing techniques of horting in the educational process of professional orientation is studied. The study involved first- and second-year students and cadets, as well as teachers involved as experts. Peculiarities of the initial study of self-defense methods without weapons in higher education institutions of the law enforcement system of Ukraine are considered. Factors that complicate the formation of technical actions are identified. In particular, insufficient readiness of students and cadets on the basic psychophysical parameters, the desire to avoid pain during falls, long breaks between classes. A set of special exercises aimed at improving the psychophysical qualities of future law enforcement officers has been developed, which facilitates adaptation to the study of self-defense techniques without weapons. The effectiveness of the proposed special exercises to improve the quality of motor skills and neutralize the effects of negative factors has been experimentally proven. It is recommended to use special horting exercises in the educational process of special physical training, which gradually become more complicated and structurally as close as possible to the complex coordination techniques of horting.*

**Key words:** *students' competencies, cadets' competencies, horting, the result of studying the discipline, the discipline "Horting", physical education of students.*