

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра спорту



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи \_\_\_\_\_ О.А. Кузнецова

«27» серпня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ХОРТИНГ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ**

**Ступінь бакалавра**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

(на базі освітнього рівня «Молодший спеціаліст»)

2019-2020

навчальний

рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

### Денна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, , освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – <b>3</b>	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	
Індивідуальне науково-дослідне завдання: доповідь, реферат, презентація	017 Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту	<b><i>Рік підготовки:</i></b>
		другий
<b><i>Семестр</i></b>		
четвертий		
<b><i>Лекції</i></b>		
6		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>2 год.</b> самостійної роботи студента <b>4 год.</b>	Ступінь бакалавра	<b><i>Практичні, семінарські</i></b>
		24
<b><i>Лабораторні</i></b>		
-		
<b><i>Самостійна робота</i></b>		
60		
<b><i>Вид контролю</i></b>		
залік		

Мова навчання-українська

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для заочної форми навчання – 90 год.: 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (33 % / 67 %).

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета курсу:* здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання хортингу, необхідних для роботи в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

*Завдання курсу:*

### Освітні:

- вивчення теоретичних основ хортингу;
- оволодіння технікою прийомів хортингу та їх удосконалення;
- оволодіння методикою навчання прийомам хортингу та методикою удосконалення в їх техніці;
- оволодіння методикою проведення навчальних занять з хортингу та секційних занять, згідно з програмами з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів;

### Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей студентів;
- забезпечення високого рівня працездатності.

### Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Хортинг та методика викладання» є наявність у студентів наступних

### - знань:

- мети, завдань та принципів навчання техніці прийомів хортингу;
- особливостей формування рухових навичок у хортингу;
- методики навчання техніко-тактичним діям у хортингу;
- правил техніки безпеки та профілактики травматизму під час навчальних та тренувальних занять з хортингу;
- методики фізичної підготовки в хортингу: добору засобів та методів розвитку фізичних якостей хортингіста відповідно до правил та принципів побудови навчальних та навчально-тренувальних занять в хортингу;

### - вмінь та навичок:

- виконати технічно вірно основні техніко-тактичні прийоми хортингу;
- навчити техніці рухових дій хортингіста; добрати раціональні засоби та методи навчання техніці, відповідно до контингенту учнів;
- здійснювати страховку та самостраховку під час навчальних та навчально-тренувальних занять;
- раціонально добирати методи та засоби розвитку фізичних якостей хортингіста, відповідно до контингенту учнів;

**Передумови для вивчення дисципліни:** вивчення наступних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Боротьба та методика викладання», «Теорія та методика викладання обраного виду спорту».

Навчальна дисципліна складається з 3 кредитів.

### **Очікувані результати навчання:**

**ПРН 2.** Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних

(рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРН 5.** Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

**ПРН 6.** Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

**ПРН 13.** Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

**ПРН 14.** Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

**ПРН 17.** Демонструє ефективну співпрацю учнів і вихованців, ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях); несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

**ПРН 22.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ПРН 23.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

#### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

#### **Фахові компетентності спеціальності (ФК)**

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5 . Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 11. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Теоретичні відомості, техніко-тактичні дії.

Кредит 2. Ударна техніка, техніка в захисті.

Кредит 3. Техніко-тактичні дії в партері, комбінації.

### 4. Структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	усьо го	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	сп
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. . Теоретичні відомості, техніко-тактичні дії.</b>						
<u>Тема 1:</u> Хортинг в системі фізичного виховання України. Історичні витоки виникнення хортингу. Історична ретроспектива. Філософія хортингу. Хортинг як різновид національного бойового мистецтва. Сучасний стан розвитку хортингу в Україні. Національна федерація хортингу. Хортинг в системі національного фізичного виховання. Хортинг в програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.	8	2				6
<u>Тема 2:</u> Техніка прийомів та рухових дій в хортингу. Методика навчання техніко-тактичним руховим діям хортингіста.	12	2	4			6

<p>Біомеханічні та фізіологічні основи техніки рухових дій в хортингу. Процес формування рухових навичок. Особливості використання дидактичних принципів навчання в побудові навчального процесу.</p> <p>Мета і завдання навчання. Засоби і методи навчання в хортингу. Принципи добору засобів та методів навчання техніці прийомів хортингіста. Чинники, що впливають на добір методів та засобів. Відповідність засобів та методів технічної підготовки задачам заняття та специфіці контингенту учнів.</p>						
<p><u>Тема 3:</u> Техніка нападаючих та захисних дій руками у хортингу.</p> <p>Базові стійки. Переміщення у бойовій стійці. Навчання техніки нанесення прямих ударів руками у повітря та на снарядах. Навчання техніки захисту від прямих ударів руками блоком/підставкою передпліччям та плечем.</p>	10		2			8
<b>Всього:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>20</b>
<b>Кредит 2. Ударна техніка,техніка в захисті.</b>						
<p><u>Тема 1:</u> Техніка нападаючих та захисних дій руками у хортингу.</p> <p>Навчання техніки захисту від ударів руками з-під низу вгору підставкою передпліччям, плечем та ліктем. Навчання техніки поєднання прямих, бокових та ударів руками з-під низу вгору короткими серіями по 2-3 удари у кожній в повітрі та на снарядах. Навчання техніки захисту від прямих ударів руками ухилом в сторону-вперед із зустрічною контратакою прямим ударом рукою.</p> <p>Навчання техніки поєднання прямих, бокових та ударів руками з-під низу вгору короткими серіями по 2-3-4 удари у кожній в повітрі та на снарядах. Навчання техніки захисту від бокових ударів руками проходом з присідом під атакуючу руку суперника. Захист відходом з лінії атаки суперника зі зміщенням вправо вперед/назад та вліво вперед/назад. Скорочення та розрив дистанції.</p>	15		4			11
<p><u>Тема 2:</u> Техніка нападаючих та захисних ногами руками у хортингу.</p> <p>Ознайомлення з технікою ударів ногами. Навчання техніки прямого удару коліном у повітря та на снарядах. Навчання техніки прямого удару ногою (носком, п'ятою) у повітря та на снарядах. Ознайомлення з технікою захисту від прямого удару ногою/коліном з відходом з лінії атаки та блоком рукою.</p> <p>Ознайомлення з технікою захисту від прямого удару рукою зустрічним прямим ударом ногою.</p>	15		4			11

<p>Навчання техніки кругового удару коліном у повітря та на снарядах. Навчання техніки кругового удару ногою (підйомом ступні, гомілкою) у повітря, на снарядах та у парах.</p> <p>Навчання техніки захисту від кругового удару ногою блоком передпліччями та відкритими долонями (верхній, середній рівні) та блоком-підставкою гомілкою (нижній рівень).</p> <p>Навчання техніки захисту від кругового удару ногою відходом з лінії атаки вперед-вправо/вліво та назад-вправо/вліво. Навчальний поєдинок із застосуванням вивченої техніки.</p>						
<b>Всього:</b>	<b>30</b>		<b>8</b>			<b>22</b>
<b>Кредит 3. Техніко-тактичні дії в партері, комбінації.</b>						
<p><u>Тема 1:</u> Техніко-тактичні дії хортингіста у партері.</p> <p>Базові положення партеру. Утримання та задушливі прийоми. Больові прийоми на верхні та нижні кінцівки. Навчання ударів руками у партері.</p> <p>Базові виведення з рівноваги на ближній дистанції. Базові кидки проходом в ноги та задньою підніжкою, протидія кидкам. Падіння зі страховкою.</p>	10	2	2			6
<p><u>Тема 2:</u> Ударно-кидкові комбінації та зв'язки в хортингу.</p> <p>Навчання ударно-кидковим комбінаціям: захист та контратака проти ударів руками ухилом вперед-вправо/вліво з проходом в ноги та кидком. Захист від прямого удару ногою блоком рук з захопленням за ногу та подальшим кидком з підсіканням.</p> <p>Вивчення серійної зв'язки: прямий удар передньою ногою – прямий удар передньою рукою – прямий удар задньою рукою - круговий удар задньою ногою – прямий удар задньою рукою - круговий удар передньою рукою при відході назад у повітрі, на снарядах та в парах. Вивчення серійної зв'язки: прямий удар передньою рукою – прямий удар передньою ногою - прямий удар передньою рукою – прямий удар задньою рукою - круговий удар задньою ногою – прямий удар задньою рукою - круговий удар передньою рукою при відході назад у повітрі, на снарядах та в парах.</p> <p>Навчання задньому удару ногою у повітрі, на снарядах та в парах. Техніка захисту від заднього удару ногою відходом з лінії атаки вправо-вперед від удару лівою ногою, вліво-вперед від удару правою ногою. Тактичні завдання: вибір позиції для атаки, підрізання кутів по-діагоналі під час переміщення під час атаки та захисту.</p>	10		4			6

<b>Тема 3:</b> Урок хортингу. Аналіз змісту варіативного модулю «Хортинг» в Програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Організація та зміст уроку хортингу. Засоби та методи навчання руховим діям на уроці хортингу. Дозування навантаження. Форми контролю успішності учнів. Правила техніки безпеки на уроках хортингу.	8		2			6
<b>Тема 4:</b> Базові техніко-тактичні дії у двобої. Навчальний поєдинок із застосуванням вивченої техніки.	2		2			
<b>Всього:</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>10</b>			<b>18</b>
<b>Всього годин:</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>24</b>			<b>60</b>

### 5. Теми лекційних занять Денна форма навчання

№	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Кредит 1. . Теоретичні відомості, техніко-тактичні дії.</b>	
	<b>Тема 1.</b> Хортинг в системі фізичного виховання України.	2
	<b>Тема 2.</b> Техніка прийомів та рухових дій в хортингу. Методика навчання техніко-тактичним руховим діям хортингіста.	2
	<b>Кредит 3. Техніко-тактичні дії в партері, комбінації.</b>	
	<b>Тема 1.</b> Техніко-тактичні дії хортингіста у партері.	2
Разом:		<b>6</b>

### 6. Теми практичних занять Денна форма навчання

№	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Кредит 1. Теоретичні відомості, техніко-тактичні дії.</b>	
	<b>Тема 2.</b> Техніка прийомів та рухових дій в хортингу. Методика навчання техніко-тактичним руховим діям хортингіста.	4
	<b>Тема 3</b> Техніка нападаючих та захисних дій руками у хортингу.	2
2.	<b>Кредит 2.</b>	
	<b>Тема 1.</b> Техніка нападаючих та захисних дій руками у хортингу.	4
	<b>Тема 2.</b> Техніка нападаючих та захисних ногами руками у хортингу.	4
3.	<b>Кредит 3 Техніко-тактичні дії в партері, комбінації.</b>	
	<b>Тема 1.</b> Техніко-тактичні дії хортингіста у партері.	2
	<b>Тема 2.</b> Ударно-кидкові комбінації та зв'язки в хортингу.	4
	<b>Тема 3.</b> Урок хортингу.	2
	<b>Тема 4.</b> Базові техніко-тактичні дії у двобої.	2
Разом:		<b>24</b>

7. Теми лабораторних занять – не передбачені.



## 8. Самостійна робота Денна форма навчання

№	Назва теми	Кількість годин
	<i>Кредит 1. . Теоретичні відомості, техніко-тактичні дії.</i>	
1.	<i>Тема 1.</i> Хортинг в системі фізичного виховання України.	6
	<i>Тема 2.</i> Техніка прийомів та рухових дій в хортингу.	6
	<i>Тема 3</i> Техніка нападаючих та захисних дій руками у хортингу.	8
	<i>Кредит 2.</i>	
2.	<i>Тема 1.</i> Техніка нападаючих та захисних дій руками у хортингу.	11
	<i>Тема 2.</i> Техніка нападаючих та захисних ногами руками у хортингу.	11
	<i>Кредит 3. Техніко-тактичні дії в партері, комбінації.</i>	
3.	<i>Тема 1.</i> Техніко-тактичні дії хортингіста у партері.	6
	<i>Тема 2.</i> Ударно-кидкові комбінації та зв'язки в хортингу.	6
	<i>Тема 3.</i> Урок хортингу.	6
Разом:		<b>60</b>

### 9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

Підготувати доповідь, реферат або мультимедійну презентацію з однієї із запропонованих тем:

1. Історія розвитку хортингу.
2. Техніка виконання прийомів хортингу.
3. Методика навчання техніко-технічним діям в хортингу.
4. Методика тренування дітей в секції хортингу.
5. Хортинг в Програмі з фізичної культури для ЗОШ.

### 10. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

**Форми поточного та підсумкового контролю.** Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, умінь самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Навчальна дисципліна «Хортинг та методика викладання» включає *контрольний* розділ, що визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль засвоєння техніки рухових дій;
- в) контроль засвоєння професійних навичок;

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

а) контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 1-2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 20 балів;

Оцінка рівня оволодіння технікою спортивної боротьби:

а) *практичного виконання студентами окремих технічних дій хортингіста*. В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 10 балів.

б) *практичного виконання студентами ударно-кидкових комбінацій та зв'язок хортингу*. В залежності від ступеню оволодіння технікою даної рухової дії, студент може отримати від 1 до 20 балів.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою:

а) підготовки планів-конспектів окремих частин уроку, цілісного уроку або навчально-тренувального секційного заняття для школярів різних вікових груп; практичного проведення уроку чи тренування, або його складових частин;

б) аналізу проведення студентом уроку хортингу для учнів ЗОШ, навчально-тренувального заняття для секції хортингу, або ж їх складових частин;

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Максимальна оцінка за проведення навчальної практики – 10 балів; максимальна оцінка за аналіз навчальної практики – 5 балів; слухне доповнення або зауваження під час аналізу оцінюється від 1 до 3 балів.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію, наукової статті – від 5 до 20 балів;

Залік є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру за всіма підрозділами діагностичного розділу шляхом накопичування.

Оцінка за один курс складає 150-300 б.

#### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Накопич. бали/ Сума
Кредит 1			Кредит 2		Кредит 3				
T1	T2	T3	T1	T2	T1	T2	T3	T4	300
33	33	34	50	50	20	20	20	20	

#### 11. Засоби діагностики успішності навчання:

Оцінка рівня теоретичних знань здійснюється за допомогою:

- а) поточного опитування;

б) контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка рівня оволодіння техніко-тактичними діями хортингіста здійснюється за допомогою:

а) практичного виконання студентами окремих елементів рухових дій хортингу;

б) практичного виконання студентами ударно-кидкових комбінацій та зв'язок хортингу.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою:

а) підготовки планів-конспектів окремих частин уроку, цілісного уроку або навчально-тренувального секційного заняття для школярів різних вікових груп; практичного проведення уроку чи тренування, або його складових частин;

б) аналізу проведення студентом уроку хортингу для учнів ЗОШ, навчально-тренувального заняття для секції хортингу, або ж їх складових частин;

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації, наукової статті на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію.

а) поточного опитування;

б) контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання;

Оцінка рівня оволодіння техніко-тактичними діями хортингіста здійснюється за допомогою:

а) практичного виконання студентами окремих елементів рухових дій хортингу;

б) практичного виконання студентами ударно-кидкових комбінацій та зв'язок хортингу.

Оцінка рівня засвоєння професійних навичок здійснюється за допомогою:

а) підготовки планів-конспектів окремих частин уроку, цілісного уроку або навчально-тренувального секційного заняття для школярів різних вікових груп; практичного проведення уроку чи тренування, або його складових частин;

б) аналізу проведення студентом уроку хортингу для учнів ЗОШ, навчально-тренувального заняття для секції хортингу, або ж їх складових частин;

в) доповнень та зауважень під час аналізу навчальної практики.

Додаткові бали студент може отримати:

а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді, презентації, наукової статті на засідання гуртка або студентську науково-практичну конференцію.

## 12. Методи навчання

Усний виклад матеріалу: наукова розповідь, спрямована на аналіз фактичного матеріалу; пояснення – вербальний метод навчання, за допомогою якого розкривається сутність певного явища, закону, процесу; проблемне навчання, робота з підручником та додатковими джерелами, спостереження над усним мовленням, спостереження над мовним матеріалом, порівняльний аналіз, виразне читання текстів; ілюстрація – метод навчання, який передбачає показ предметів і процесів у їх символічному зображенні (малюнки, схеми, графіки та ін.).

## 13. Рекомендована література

Базова

1. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури / В. Азаров // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 153–161.

2. Арабаджиев Д. Феномен громадянської ідентичності у свідомості та соціальній активності учнівської молоді (регіональний аспект, потенційний контекст – хортинг) / Д. Арабаджиев, М. Мальований, Н. Богомолова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 8–13.
3. Белан В. Роль хортингу в процесі патріотичного виховання громадянина України / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 7–13.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
5. Болгар М. Використання елементів техніки хортингу на заняттях із студентами у спеціальних медичних групах / М. Болгар // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 84–88.
6. Болтівець С. Інституційна свідомість праобразу Хортицької Січі в молодіжному відродженні автентичного українського військово-патріотичного спорту / Сергій Болтівець, Олена Галушко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 22–31.
7. Бринзак В. П. Фізичне здоров'я школярів 7–8 років, що займаються хортингом / В. П. Бринзак, О. А. Милов // Фізичне виховання та спорт. – Житомир, 2014. – С. 210–213.
8. Буданов Д. С. Дослідження національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри "Хортинг-Патріот" як форми фізичного та патріотичного виховання / Д. С. Буданов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 7–16.
9. Бурлуцький О. Історичні передумови становлення Міжнародного союзу рукопашного хортингу / О. Бурлуцький // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 35–41.
10. Васецька К. А. Розробка маркетингових заходів з формування позитивного іміджу на прикладі спортивного клубу "Хортинг" / К. А. Васецька // Дипломна робота : Кафедра маркетингу Дніпропетровського університету ім. Альфреда Нобеля. – Дніпропетровськ, 2012. – 101 с.
11. Васюк О. П. Інноваційні технології фізичного виховання молодших школярів в системі позаурочних занять (на прикладі хортингу) / О. П. Васюк // Дипломна робота : Кафедра теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України. – К., 2014. – 67 с.
12. Гусев Т. Профілактика та корекція надлишкової маси тіла в студентів на заняттях із спеціальної медичної групи з елементами хортингу / Т. Гусев, А. Дяченко, Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 130–135.
13. Данилюк І. Організаційно-педагогічні умови реалізації здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу / Ірина Данилюк, Наталія Скляр // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 122–133.
14. Діхтяренко З. І Всеукраїнський суддівський семінар із хортингу / Зоя Діхтяренко, Сергій П'ятіков // Фізичне виховання в рідній школі. – 2017. – № 4 (110). – С. 41–42.
15. Дзюбак С. Довгоклінкова зброя: історичні традиції й практичне застосування в хортингу та в українському козацтві / Сергій Дзюбак // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 68–77.
16. Дмитренко К. Гурток із хортингу: популяризація здорового способу життя та патріотичного виховання у дошкільному навчальному закладі / Катерина Дмитренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 145–154.
17. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів / О. О. Єжова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 107–112.
18. Єрмоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
19. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
20. Жорняк А. М. Вплив національного виду спорту хортинг на формування особистості підлітків / А. М. Жорняк // Магістерська робота : Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна". – Мелітополь, 2015. – 107 с.

21. Зелений В.О. Військово-патріотичне виховання учнів 10–11 класів у процесі занять хортингом / В. О. Зелений // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 20–26.
22. Зубалій М. Д. Ефективна форма підвищення рухової активності хортингістів у процесі позакласної роботи / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 76–81.
23. Литвин М. Використання засобів народної фізичної культури (хортингу) для вдосконалення фізичних кондицій студентів / Микола Литвин // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 192–197.
24. Лях М. Загартування як невід'ємна складова формування здорового способу життя учнів козацьких класів (спортменів-хортингістів) / М. Лях, С. Хоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 153–158.
25. Меднікова М. Національна виховна система хортингу, як один із базових компонентів ідентифікації нації / Марина Меднікова, Денис Буданов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 60–67.
26. Мельник Н. Духовно та фізично вдосконалюємося на заняттях із хортингу / Наталія Мельник, Олександр Гречаний // Заступник директора школи : – К. : Вид-во "Преса", 2013. – № 12. – С. 32–36.
27. Михальченко Д. Виховний потенціал навчальної програми факультативу (гуртка) "Хортинг-Патріот". 4 роки навчання / Денис Михальченко, Альона Ліцман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 104–114.
28. Мурейко Н. Реалізація здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу в дошкільному навчальному закладі / Наталія Мурейко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 211–217.
29. Муромець В. Формування громадянськості підлітків у процесі занять із хортингу в позашкільних навчальних закладах / Вікторія Муромець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 168–173.
30. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль "Хортинг" / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі / Випуск 1. – К. : Педагогічна преса, 2014. – С. 5–13.
31. Недощак В. Роль психологічної підготовки спортсменів із хортингу в ВНЗ / Володимир Недощак // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 92–96.
32. Остряньська О. Використання методики формування міжособистісної злагоди у процесі соціалізації старших дошкільників у гуртковій роботі з валеологічного хортингу / Олена Остряньська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2015. – Вип. 4. – С. 204–211.
33. Остапенко О. І. Критерії, показники та рівні військово-патріотичного виховання молодших підлітків у процесі занять хортингом / О. І. Остапенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 35–46.
34. Охріменко З. Виховний профорієнтаційний потенціал хортингу в формуванні професійної самовимогливості у старшокласника / Заріна Охріменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 174–181.
35. Петренко Б. Передумови виникнення та розвитку Всеукраїнської громадської організації "Українська Федерація Хортингу" в м. Києві / Богдан Петренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 89–94.
36. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
37. Присяжнюк С. І. Використання елементів оздоровчо-спортивного хортингу для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 134–
38. Програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються хортингом / Є. О. Клименко // Магістерська робота зі спеціальності 8.010203 – "Спорт" : ДЗ "Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка". – Луганськ, 2013. – 85 с.
39. Проценко І. Професійно-творчі діалогові вміння студентів-хортингістів у процесі пізнавальної діяльності / Ірина Проценко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 98–103.

40. Проць Р. Хортинг як чинник військово-патріотичного виховання учнівської молоді в процесі допризовної підготовки / Роман Проць // Молодь і ринок : наук. пед. журнал ДДПУ ім. І. Франка, 2014. – № 5 (112). – С. 88–92.
41. Пустолякова Л. Використання загальноорозвиваючих вправ із елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих медичних навчальних закладах / Л. Пустолякова, В. Марков // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 112–117.
42. П'ятіков С. В. Значення хортингу як національної спортивно-оздоровчої системи у вихованні дисциплінованості в дітей 5–7 років / С. В. П'ятіков // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 182–190.
43. Радзівєвський В. Комплексна програма розвитку фізичної працездатності студентів - майбутніх лікарів, як складова навчальної дисципліни "Фізичне виховання" (з елементами оздоровчого хортингу) / Віктор Радзівєвський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 66–75.
44. Радченко Ю. Суддівство змагань із поліцейського хортингу (демонстраційні розділи) / Юрій Радченко, Борис Шаповалов // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 91–94.
45. Радчук Н. Українська народна пісня як засіб патріотичного та духовного виховання козачат-хортингістів / Наталія Радчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 47–53.
46. Ребрина А. Зародження та становлення гирьового хортингу як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей та молоді / Анатолій Ребрина, Андрій Ребрина // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 212–216.
47. Ребрина Андрій. Становлення і розвиток шкільного хортингу як засобу формування фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури / Андрій Ребрина, Єгор Алексеєнко, Анатолій Ребрина // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України – К., 2015. – Вип. 86. – Ч. 2. – С. 234–238.
48. Рогоза І. Форми та методи психологічної підготовки в екстремальних умовах у процесі занять поліцейським хортингом / Ірина Рогоза // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 86–88.
49. Саєнко В. Г. Філософські засади виховної системи українського хортингу / В. Г. Саєнко, Є. О. Клименко // Економічний універсум : метафізика пізнання, Луганськ : СПД Резніков В. С., 2013. – С. 35–39.
50. Свердлик Н. Методичний супровід організації здоров'язберезувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах у системі "Хортинг" / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 191–197.
51. Семененко І. Врахування психологічних та фізіологічних вікових властивостей у процесі комплексного виховання спортсменів-хортингістів / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 70–75.
52. Семигал О. М. Історичні передумови виникнення хортингу – національного виду спорту України / О. М. Семигал // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 97–104.
53. Сиротинська О. Формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів / Олена Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 145–150.
54. Сичов С. Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 139–144.
55. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол. : Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В.
56. Тимчик М. В. Хортинг як засіб військово-патріотичного виховання учнів основної школи / М. В. Тимчик, Р. М. Мішаровський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. 2016 – С. 189–192.

57. Тупеев Ю. В. Хортинг та методика викладання : навчально-методичний посібник / Ю. В. Тупеев, М. Г. Семерджян. – Миколаїв : МНУ, 2016. – 266 с.
58. Ханзерук Л. Корекційно-виховний ресурс хортингу у роботі з дошкільниками з порушеннями психофізичного розвитку / Лілія Ханзерук, Ірина Волошин // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 157–162.
59. Хатько А. В. Біомеханіка ударів у хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 142–149.
60. Хатько. А. Значення суддівства для розвитку хортингу в Україні / А. Хатько, О. Кошик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 133–139.
61. Чиби́сов В. И. Постороение диаграммы работы левого желудочка (на примере нагрузок хортингистов) / В. И. Чиби́сов, Ю. И. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 150–156.
62. Шаповал О. М. Система організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку у процесі позакласної роботи (на прикладі хортингу) / О. М. Шаповал // Дипломна робота : Кафедра педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Шевченка. – Чернігів, 2013. – 51 с.
63. Шевченко Ю. Популяризація здорового способу життя з елементами хортингу у дошкільному навчальному закладі / Ю. Шевченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 192–199.
64. Шевчук А. О. Виховання відповідальності у спорті (на прикладі хортингу). Постановка проблеми / А. О. Шевчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 105–112.
65. Юрченко О. Вплив хортингу на організацію навчання та виховання культури здоров'я молодших школярів / Оксана Юрченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 205–211.
66. Яременко В. До питання технічної підготовки хортингістів у стійці на етапі попередньої базової підготовки / В. Яременко, М. Колос, І. Малинський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 181–186.

#### 14. Інформаційні ресурси

1. <http://www.horting.org.ua>
2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Хортинг>
3. <http://1sport.in.ua>
4. <http://sapsan.kiev.ua/horting.html>