

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідінг)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Пастушкова Н.А., викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021 р.

Навчальний контент:

1. Лекції.

– не передбачені.

2. Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни.

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базових рухів у чирлідінгу.

Тема 1.1. Основи техніки та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу.

Зміст теми:

-аналіз техніки базових рухів у чирлідінгу: основних стійок, позицій ніг, позицій рук.

- аналіз техніки та методика навчання базовим рухам та переміщенням у чирлідінгу;

- методика вдосконалення базових рухів з чирлідінгу.

Література:

Основна: [2,3,6,11].

Додаткова: [1,2,9].

Тема1.2. Техніка виконання комбінацій з базових рухів з чирлідінгу під музичний супровід.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання комбінацій з базових рухів;

- аналіз методики навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів;

- методика вдосконалення базових рухів з чирлідінгу під музичний супровід.

Література:

Основна: [2,6,11,12.].

Додаткова: [1,6,8].

Тема 1.3. Техніка виконання та методика навчання переміщень у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання переміщень у чирлідінгу (специфічним формам ходи та бігу);

- аналіз методики навчання і вдосконалення техніки пересувань.

Література:

Основна: [2,4,6,11,12].

Додаткова: [1,4,6]

Тема 1.4. Техніка виконання та методика навчання танцювальним комбінаціям у черлідінгу.

Зміст теми:

- класифікація танцювальних рухів у чирлідінгу;

- аналіз техніки виконання елементами класичного танцю (позиціями рук та ніг);
- навчання та методика складання комбінацій танцювальних рухів;
- аналіз методики навчання і вдосконалення танцювальним комбінаціям у черлідінгу.

Література:

Основна: [2,6,8,11,12].

Додаткова: [1,6,8,12].

Тема 1.5. Аналіз техніки та методика навчання техніки чир-стрибків 1-го рівня складності у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання чир-стрибків у чирлідінгу (групування, зірочка);
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідінгу.

Література:

Основна: [2,6,8,11,12].

Додаткова: [1,2,4].

Тема 1.6. Аналіз офіційних змагальних програм з чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз програми Pomdance з чирлідінгу (зміст програми, критерії оцінювання);
- методика складання комбінацій базових рухів і танцювальних рухів програми Pomdance;
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance;

Література:

Основна: [7,9].

Додаткова: [4].

Модуль 2. Методика навчання та вдосконалення техніки обов'язкових елементів окремих видів програм у чирлідінгу.

Тема 2.1. Техніка виконання та методика навчання шпагатам та махам у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання махів у чирлідінгу (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат));
- аналіз техніки виконання шпагатів у чирлідінгу (повздовжній правий, повздовжній лівий, поперечний шпагат);
- аналіз техніки навчання та вдосконалення техніки махів і шпагатів у чирлідінгу;
- аналіз техніки та методика навчання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами та танцювальними кроками;

- методика вдосконалення танцювальних комбінацій з чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі.

Література:

Основна: [1,2,6,11,12].

Додаткова: [1,2,].

Тема 2.2. Техніка виконання та методика навчання обертам у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання техніки обертів у чирлідінгу різними засобами (на двох ногах: переступанням; схресний.на одній нозі (на 180°, 360°,540°, 720°) простий пірует; джаз-пірует; тур-піке; атитюд);

- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки обертів у чирлідінгу.

Література:

Основна: [2,6,9,11,12].

Додаткова: [6,8].

Тема 2.3. Техніка виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності (стредл, абстракт, групування, хоркі, хедер; подвійна дев'ятка, Той-Тач);

- аналіз методики вдосконалення чир-стрибкам 2 рівня складності;

- аналіз методики складання комбінацій обов'язкових елементів у чирлідінгу.

Література:

Основна: [2,6,9,11,12].

Додаткова: [6,8].

Тема 2.4. Навчання та вдосконалення техніки виконання ліп-стрибків та методика навчання у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання та методика навчання ліп-стрибків у чирлідінгу (високий ліп вперед; високий ліп в сторону);

- аналіз методикою вдосконалення техніки ліп -стрибків у чирлідінгу.

Література:

Основна: [2,6,9,11,12].

Додаткова: [2,6,8].

Тема 2.5. Навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій програми з Cheerdance.

Зміст теми:

- аналіз програми Cheerdance за вимогами правил змагань;

- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів;

- аналіз методики складання комбінацій;

- аналіз методики вдосконалення структурних компонентів програми Cheerdance.

Література:

Основна: [1,2,6,9,11,12].

Додаткова: [1,2,6,8].

Модуль 3. Методика навчання та вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів окремих видів змагальних програм у чирлідінгу.

Тема 3.1. Вдосконалення техніки та методика навчання та базових рухів у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз техніки базових рухів у чирлідінгу (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно на пів присіді, випад назад, випад у бік, стійка на коліні). Позичії кистей (Bucket, candlestick, blade, jazz hands, clap, clasp);

- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання базових рухів у чирлідінгу;

- аналіз методики складання комбінацій.

Література:

Основна: [1,2,6,11].

Додаткова: [4, 6, 7].

Тема 3.2. Вдосконалення техніки та методика навчання комбінацій базових рухів у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз навчання техніки комбінацій базових рухів з чирлідінгу;

- аналіз навчання методики складання комбінацій базових рухів;

- аналіз методики вдосконалення техніки комбінацій базових рухів з чирлідінгу під музичний супровід

Література:

Основна: [1,2,6,8,9,11].

Додаткова: [2,4,6].

Тема 3.3. Вдосконалення техніки переміщень у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання переміщень у чирлідінгу;

- аналіз методики навчання і вдосконалення техніки пересувань.

Література:

Основна: [1,2,6,8,9,11].

Додаткова: [1,7]

Тема 3.4. Вдосконалення техніки виконання та методика навчання танцювальним комбінаціям у чирлідінгу.

Зміст теми:

- класифікація танцювальних рухів у чирлідінгу;

- аналіз техніки виконання елементами класичного танцю (позиціями рук та ніг);
- навчання та методика складання комбінацій танцювальних рухів;
- аналіз методики навчання і вдосконалення танцювальним комбінаціям у черлідінгу.

Література:

Основна: [2,6,8,9,11].

Додаткова: [4,8].

Тема 3.5. Вдосконалення техніки виконання та методика навчання чир-стрибків 2-го рівня складності у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання чир-стрибків у чирлідінгу (стредл, абстракт, групування, хоркі, хедер, подвійна дев'ятка, Той-Тач).
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідінгу.

Література:

Основна: [1,2,4,6,8,9,12].

Додаткова: [4,5,7].

Тема 3.6. Вдосконалення техніки виконання та методика навчання ліп-стрибків у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз вдосконалення техніки виконання ліп-стрибків у чирлідінгу (високий ліп вперед; високий ліп в сторону);
- аналіз методики навчання вдосконалення техніки ліп -стрибків у чирлідінгу.

Література:

Основна: [1,2,4,6,8,9,12].

Додаткова: [2,6,8].

Тема 3.7. Вдосконалення комбінацій з програми чирлідінгу Pomdance 2 рівня складності.

Зміст теми:

- аналіз програми Pomdance з чирлідінгу (зміст програми, критерії оцінювання);
- методика складання комбінацій базових рухів і танцювальних рухів програми Pomdance;
- аналіз методики навчання та вдосконалення комбінацій з програми чирлідінгу Pomdance 2 рівня складності.

Література:

Основна: [2,4,6,8,9,11,12].

Додаткова: [2,6,8,12].

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідінгу.

Тема 4.1. Основи тактичної підготовки у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз основ тактичної підготовки у чирлідінгу;
- аналіз навчання тактичних діям у чирлідінгу;
- аналіз методика навчання взаємодіям у чирлідінгу: взаємодії за допомогою помпонів, без використання предметів: контактні; безконтактні.

Література:

Основна: [8,11,12].

Додаткова: [11,12].

Тема 4.2. Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання та методика навчання побудовам та перебудовам у чирлідінгу: прості (геометрично вірні); складні.
- аналіз методики навчання тактичних дій при виконанні переходів та перебудов;
- аналіз методики вдосконалення техніки обов'язкових елементів у взаємодіях;
- аналіз методики навчання вдосконалення взаємодій у групах.

Література:

Основна: [6,8,9,11].

Додаткова: [8,11,12].

Тема 4.3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідінгу.

Зміст теми:

- аналіз методики навчання і вдосконалення техніки виконання рухів різноманітним способам у чирлідінгу;
- аналіз техніки виконання рухів різноманітними способами (синхронне та асинхронне виконання рухів: потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами, контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці);
- аналіз методики застосувати варіативного виконання комбінацій програми Pomdance.

Література:

Основна: [8,9,11,12].

Додаткова: [11,12].

Тема 4.4. Вдосконалення тактичних дій в змагальних програмах чирлідінгу. синхронного та асинхронного виконання рухів.

Зміст теми:

- аналіз вдосконалення тактичних дій в змагальних програмах чирлідінгу (синхронне та асинхронне виконання рухів);
- аналіз методики навчання і вдосконалення техніки виконання рухів різноманітним способам у чирлідінгу;

- аналіз методики вдосконалення тактичних дій у командних змаганнях з чирлідінгу.

Література:

Основна: [5,6,9,11].

Додаткова: [7,11,12].

Модуль 5. Спеціальна фізична підготовка. Методика навчання та техніка виконання елементів акробатики.

Тема 5.1. Загальні основи техніки виконання елементів акробатики.

Зміст теми:

- аналіз загальних основ акробатики;
- аналіз методики навчання та вдосконалення загальних основ техніки виконання елементів акробатики;
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки елементів акробатики.

Література:

Основна: [1,4,5,7,9].

Додаткова: [2,4,7,].

Тема 5.2. Навчання техніки виконання базових елементів акробатики.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання базових елементів акробатики.
- аналіз методикою навчання та техніки страхування базових елементів акробатики;
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки базових елементів акробатики (перекиди вперед з упору присівши вперед з допомогою та самостійно; перекид назад з упору присівши з допомогою та самостійно; стійка на голові з упором руками; стійка на руках, переверот боком вправо, вліво) з допомогою та самостійно.

Література:

Основна: [1,4,5,7,9].

Додаткова: [2,4,7,].

Тема 5.2. Навчання та вдосконалення техніки виконання елементів акробатики 1 рівня складності.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання елементів акробатики **1 рівня складності**;
- аналіз методикою навчання техніки страхування елементів акробатики;
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки елементів акробатики 1 рівня складності: (курбет рондат (Переверот з поворотом), перекид уперед зі стійки на руках, перекиди назад; перекид вперед, перекид назад) з допомогою та самостійно.

Література:

Основна: [1,4,5,7,9,11,12].

Додаткова: [2,4,7,].

Тема 5.3. Навчання та вдосконалення техніки виконання та методики викладання акробатичних комбінацій.

Зміст теми:

- аналіз методики складання акробатичних комбінацій;
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання акробатичних комбінацій: (переворот з поворотом, перекид уперед стійки на руках, перекид уперед шпегат назад, вальсет рондат, фляк).

Література:

Основна: [1,4,5,7,9,10,11,12].

Додаткова: [2,4,7,].

Модуль 6. Методика навчання та вдосконалення техніки стантів, пірамід у чирлідінгу.

Тема 6.1. Загальні основи базових стантів та техніка безпеки при виконанні.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання базових стантів (стійка на стегні одиночної бази та подвійної бази);
- аналіз техніки безпеки при виконанні стантів;
- аналіз техніко-тактичних дій у виконанні стантів (розподіл функціями та обов'язків кожного виконавця станту (база, передній спотер, задній спотер, флайер, моултер);
- аналіз методики навчання і вдосконалення виконання базових стантів.

Література:

Основна: [2,8,9,11,12].

Додаткова: [4,7,9].

Тема 6.2. Навчання та вдосконалення техніки та методики навчання виконання базових стантів.

Зміст теми:

- аналіз основ техніки виконання базових стантів подвійної бази;
- аналіз методики навчання і вдосконалення виконання стантів подвійної бази;
- аналіз методики складання комбінацій стантів у змагальних програмах з чирлідінгу;
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій стантів у змагальних програмах з чирлідінгу.

Література:

Основна: [2,8,9,11,12].

Додаткова: [4,7,9].

Тема 6.3. Навчання та вдосконалення техніки виконання пірамід.

Зміст теми:

- аналіз техніки безпеки та страхування при виконанні пірамід;
- аналіз основ техніки виконання базових пірамід;
- розподіл функції та обов'язків між виконавцями піраміди;
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання пірамід.

Література:

Основна: [2,8,9,11,12].

Додаткова: [4,7,9].

Тема 6.4. Навчання виконання стантів і пірамід 2 рівня складності.

Зміст теми:

- аналіз техніки виконання та безпеки стантів і пірамід 2 рівня складності (рівні та висоти стантів і пірамід);
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання стантів і пірамід 2 рівня складності;
- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання пірамід(підйом в елеватор, підйом в стійку на плечах, шпагат від стегна (кидок руками), кидок руками подвійної бази в стійку на плечах);
- методика страхування при виконанні стантів та пірамід 2 рівня складності.

Література:

Основна: [2,8,9,11,12].

Додаткова: [4,7,9].

Модуль 7. Офіційні правила з чирлідінгу та організація змагань з чирлідінгу. Загальні положення суддівства.

Тема 7.1. Загальні положення правил з чирлідінгу.

Зміст теми:

- ознайомити з структурними компонентами правил з чирлідінгу та організаціями чирлідінгу в Україні;
- здійснити вхідний контроль фізичної та функціональної підготовленості студентів;
- виконати комплекс з розвитку гнучкості.

Література: [9,12].

Тема 7.2. Види, типи та програми (дисципліни) змагань з чирлідінгу.

Зміст теми:

- ознайомити студентів з класифікацією видів програм у чирлідінгу;
- ознайомити студентів з методикою викладання чирлідінгу;
- виконати обов'язкові елементи танцювальних видів програм Cheer Dance, (базові положення рук, чир-стрибки, ліп-стрибки, махи, шпагати, оберти);
- надати комплекс спеціальних вправ для розвитку сили, стрибучості, рівноваги, координації, гнучкості.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [7,12].

Тема 7.3. Заявка на участь у офіційних Чемпіонатах України та Кубках України.

Зміст теми:

- ознайомити студентів з оформленням заявки на участь у офіційних Чемпіонатах України та Кубках України;
- ознайомити студентів з методикою викладання чирлідінгу;
- вдосконалення техніки обов'язкових елементів танцювальних видів програм Cheer Dance (базові положення рук, чир-стрибки, ліп-стрибки, махи, шпагати, оберти);
- надати комплекс спеціальних вправ для розвитку сили, стрибучості, рівноваги, координації, гнучкості.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [7,12].

Тема 7.4. Контролюючі організації з чирлідінгу в Україні та реєстрація на змагання. Організація змагань.

Зміст теми:

- ознайомити з контролюючими організаціями з чирлідінгу в Україні та реєстрація на змагання;
- ознайомити з основними положеннями організаціями змагань з чирлідінгу;
- вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів видів програм Cheer (елементи акробатики, базові положення рук, станти, піраміди 1-2 рівня складності);
- надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання акробатичних елементів та стантів.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [7,12].

Тема 7.5. Штрафні бали дисциплін Чирлідінг (Cheerleading) та Чирданс (Cheer Dance).

Зміст теми:

- ознайомити студентів з штрафними балами дисциплін (Cheerleading) та Чирданс (Cheer Dance);
- надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання акробатичних елементів та стантів;
- вдосконалення комбінацій з обов'язкових елементів з чирлідінгу та акробатики під музичний супровід.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [7,12].

Тема 7.6. Правила суддівства та офіційні особи змагань, які здійснюють суддівство.

Зміст теми:

- здійснити аналіз правил суддівства та ознайомити з офіційними особами змагань, які здійснюють суддівство;
- ознайомити студентів з технологією суддівства;
- ознайомити з типовими протоколами суддівства та пояснити критерії оцінювання виступів спортсменів;
- виконання творчого завдання на здійснення практики суддівства розподілив студентів на підгрупи.
- виконання комбінацій з обов'язкових елементів з чирлідінгу.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [7,12].

Тема 7.7. Правила безпеки з дисципліни Чирлідінг (Cheerleading).

Зміст теми:

- ознайомити з правилами безпеки з дисципліни Cheerleading/Sport;
- розглянути види страхування, розподіл функцій та обов'язків між членами команди;
- виконання стантів 2 рівня складності: підйом в елеватор, підйом в стійку на плечах, шпагат від стегна (кидок руками), кидок руками подвійної бази в стійку на плечах. Забезпечити своєчасне страхування.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [7,12].

Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у чирлідінгу. Кваліфікаційні вимоги майстерності.

Тема 8.1. Оперативний контроль у чирлідінгу. Підвищення технічної майстерності.

Зміст теми:

- ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у чирлідінгу;
- вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу;
- вдосконалити фізичну підготовленість.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [7,12].

Тема 8.2. Поточний контроль у чирлідінгу. Підвищення технічної майстерності.

Зміст теми:

- ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у чирлідінгу;

- вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу;
- вдосконалити фізичну підготовленість.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [7,12].

Тема 8.3. Етапний контроль у чирлідінгу . Підвищення технічної майстерності.

Зміст теми:

- ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силовому триборстві;

- вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу;
- вдосконалити фізичну підготовленість.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [11,12].

Тема 8.4. Критерії оцінювання змагальної діяльності у чирлідінгу. Підвищення технічної майстерності.

Зміст теми:

- ознайомити студентів з методикою оцінювання критеріїв змагальної діяльності у чирлідінгу;

- вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу;
- вдосконалити фізичну підготовленість.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [11,12].

Тема 8.5. Професійні компетентності тренерської діяльності у чирлідінгу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Зміст теми:

- ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у чирлідінгу;

- вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу;
- вдосконалити фізичну підготовленість.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [11,12].

Тема 8.6. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у чирлідінгу. Підвищення технічної майстерності.

Зміст теми:

- ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у чирлідінгу;

- вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу;
- вдосконалити фізичну підготовленість.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [11,12].

Тема 8.7. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у чирлідінгу. Підвищення технічної майстерності.

Зміст теми:

- ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у чирлідінгу;
- вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу;
- вдосконалити фізичну підготовленість.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [11,12].

Тема 8.8. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

- ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання;
- вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу;
- вдосконалити фізичну підготовленість.

Література:

Основна: [9,11,12].

Додаткова: [11,12].

Рекомендована література:

Основна література

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Бала Т.М. Чирлидинг в физическом воспитании школьников (5 – 9 классы): методическое пособие для учителей физической культуры/Т. М. Бала, И. П. Масляк. – Харьков: ХГАФК, 2013. – 87 с.

3. Бачинская Н.В., Сарычев В.И., Шляхов Ю.В. Исторические аспекты развития черлидинга и перспективы его развития в Украине / Н.В. Бачинская, В.И. Сарычев, Ю.В. Шляхов [Текст] // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно- модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, вид-во "Нова Ідеологія", 2012. – С.16-24.

4. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.

5. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. / Ш. З. Гусак. – Москва, 2001.
6. Зуева Л.Ф. Черлидинг: учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ / Л. Ф. Зуева, Э. Ю. Соколова, Т. В. Саушкина. – М., 2010. – 112 с.
7. Классификация акробатических упражнений в черлидинге / Белорусская федерация черлидинга и команд поддержки; сост. Ю. А. Янович, Т. В. Корнелюк. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 44 с.
8. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд. Метод. пособ. для педагогов-инструкторов и тренеров. /С. А. Носкова. – Москва: МГСА, 2001.
9. Правила змагань з черлідінгу. – Європейська асоціація черлідінга (ЕСА), 2015.
10. Сениця А.І. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл/ А. І. Сениця, М. М. Сениця, А. В. Передерій. – Вінниця, 2010. – 92 с.
11. Твердовская С. В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ / С. В. Твердовская, Г. В. Краснова. – Омск, 2005.
12. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебнотренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн: ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60с.

Додаткова література

1. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
2. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61.
3. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.
4. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
7. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

8. Сосина В.Ю. Хореографія в гимнастике: учебное пособие для студентов вузов/ В. Ю. Сосина. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.

9. Фредерик Делаваье. Анатомія силових упражнень для женщин/ Ф. Делаваье – М.: Рипол Классик, 2007. – 540 с.

10. Хазова С. А. Развитие конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки: монография /С. А. Хазова. — Майкоп, 2011. — 370 с.

11. Цьось А. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін: навч. посіб. / А. В. Цьось, Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. — Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. — 132 с..

3. Методичні матеріали до семінарських занять з дисципліни.

– не передбачено

4. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання чирлідінгу» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідінг)» може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідінг)» на самостійну роботу студентів відведено: денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців – 278 годин; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 209 години; денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 140 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вмілого розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Таблиця 1

Денна форма навчання на базі ПЗСО термін навчання 3 роки 10 місяців

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу. Тема№1. Загальні поняття про фізичну підготовку у чирлідінгу. Зміст теми: - загальна фізична підготовка у чирлідінгу;	34

	<ul style="list-style-type: none"> - розвиток фізичних якостей у чирлідінгу; - спеціальна фізична підготовка у чирлідінгу; - самостійно виконати комплекс вправ з загальнокондиційної фізичної підготовки. <p>Тема №2. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки базових рухів у чирлідінгу: основних стійок, позицій ніг, позицій кистей. - аналіз методики навчання базовим рухам у чирлідінгу; - вивчити базові рухи чирлідінгу: основні стійки та позиції ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно в та пів присіді, випад назад, випад у бік, стійка на коліні. Позиції кистей (Bucket, candlestick, blade, jazz hands, clap, clasp): - аналіз техніки та методики навчання переміщенням у чирлідінгу (специфічним формам ходи та бігу): - самостійне вивчення комбінацій базових рухів чирлідінгу та пересувань. <p>Література: Основна: [6,8,11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].</p>	
2.	<p>Модуль 2. Методика навчання та вдосконалення техніки обов'язкових елементів окремих видів програм у чирлідінгу.</p> <p>Тема №3. Обов'язкові елементи окремих видів програм у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки та методики навчання обов'язковим елементам (чир-стрибки, ліп-стрибки, махи, шпагати, оберти); - самостійне виконання комплексу вправ на розвиток стрибучості; - опанування техніку виконання чир-стрибків та виконати комбінацію чир-стрибків; -- опанування техніку виконання ліп-стрибків та виконати комбінацію ліп-стрибків; - самостійне виконання комплексу вправ на розвиток гнучкості; - виконання махів та шпагатів та їх комбінацій. <p>Література: Основна: [6,8,11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].</p>	36
	<p>Модуль 3. Методика навчання та вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів окремих видів змагальних програм у чирлідінгу.</p> <p>Тема №4. Вдосконалення техніки базових рухів та</p>	

3.	<p>обов'язкових елементів змагальної програми чирлідінгу Pomdance.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз програми Pomdance за вимогами правил змагань; - вивчення та вдосконалення техніки змагальних комбінацій з програми з Pomdance; - виконання та робота над вдосконаленням техніки обов'язкових елементів програми; - виконати вивчені комбінації програми з Pomdance під музичний супровід. <p>Література: Основна: [1,2,6,11]. Додаткова: [4, 6, 7].</p>	34
4.	<p>Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідінгу.</p> <p>Тема № 5. Тактична підготовка у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика індивідуальних тактичних дій; - взаємодії та способи виконання рухів, елементів в тактичних побудовах у чирлідінгу. <p>аналіз та методика навчання індивідуальним діям у чирлідінгу (взаємодії, способи виконання рухів, підтримки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз та методика навчання груповим діям у чирлідінгу (рольові функції флаєра, бази, спортерів, маунтерів); - аналіз та методика навчання командним діям у чирлідінг (розподіл функцій та обов'язків між членами команди, перебудови). <p>Література: Основна: [6,7]. Додаткова: [4].</p>	34
5.	<p>Модуль 5. Спеціальна фізична підготовка. Методика навчання та техніка виконання елементів акробатики.</p> <p>Тема № 6. Акробатична підготовка чирлідирів.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз спеціальної підготовки чирлідирів; - основи акробатичної підготовки чирлідирів; - аналіз базових елементів акробатики; - аналіз техніки та методика навчання виконання акробатичних елементів; - аналіз методики навчання та вдосконалення техніки елементів акробатики 1 рівня складності: (курбет рондат (Перекид з поворотом), перекид уперед зі стійки на руках, перекиди назад; перекид вперед, перекид назад) з допомогою та самостійно. <p>Література: Основна: [1,4,5,7,9,11,12].</p>	34

	Додаткова: [2,4,7,].	
б.	<p>Модуль 6. Методика навчання та вдосконалення техніки стантів, пірамід у чирлідидингу.</p> <p>Тема № 7. Методика навчання та вдосконалення техніки стантів 1 рівня.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки безпеки при виконанні стантів; - аналіз техніки виконання базових стантів (стійка на стегні одиночної бази та подвійної бази); - аналіз техніко-тактичних дій у виконанні стантів (розподіл функціями та обов'язків кожного виконавця станту (база, передній спотер, задній спотер, флайер, моултер); - аналіз методики навчання і вдосконалення виконання базових стантів; - аналіз основ техніки виконання базових стантів подвійної бази; - аналіз методики навчання і вдосконалення виконання стантів подвійної бази; - аналіз методики складання комбінацій стантів у змагальних програмах з чирлідидингу. <p>Тема №8. Техніки виконання пірамід 1 рівня.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки безпеки та страхування при виконанні пірамід; - аналіз основ техніки виконання базових пірамід; - розподіл функції та обов'язків між виконавцями піраміди; - аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання пірамід. <p>Література: Основна: [2,8,9,11,12]. Додаткова: [4,7,9].</p> <p>Тема №9. Навчання виконання стантів і пірамід 2 рівня складності.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки виконання та безпеки стантів і пірамід 2 рівня складності (рівні та висоти стантів і пірамід); - аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання стантів і пірамід 2 рівня складності; - аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання пірамід(підйом в елеватор, підйом в стійку на плечах, шпагат від стегна (кидок руками), кидок руками подвійної бази в стійку на плечах); - методика страхування при виконанні стантів та пірамід 2 рівня складності. <p>Література: Основна: [2,8,9,11,12].</p>	36

	Додаткова: [4,7,9].	
7.	<p>Модуль 7. Офіційні правила з чирлідінгу та організація змагань з чирлідінгу. Загальні положення суддівства.</p> <p>Тема №10. Офіційні правила з чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - організація та проведення змагань з чирлідінгу. - види змагань; - положення про змагання; - вихід на площадку; - початок та закінчення виступу; - вимоги до зовнішнього вигляду; - штрафні бали; - порушення правил та кодексу чирлідирів, неспортивна поведінка; - положення про змагання. - системи реєстрації; - виявлення переможців змагань; - правила проведення змагань з чирлідінгу; - суддівство. <p>Література: Основна: [8,9,12]. Додаткова: [7].</p>	36
8.	<p>Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у чирлідінгу. Кваліфікаційні вимоги майстерності.</p> <p>Тема№10. Техніко-тактична майстерність у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> -методика навчання та вдосконалення техніки та тактики у чирлідінгу; - форми, методи та засоби формування техніки у чирлідінгу; - вправи для навчання та вдосконалення техніки у чирлідінгу; - вправи для навчання та вдосконалення тактики у чирлідінгу; - тестовий контроль стану фізичної підготовленості чирлідирів різних вікових груптехніка базових рухів у чирлідінгу; - техніка обов'язкових елементів у чирлідінгу; - техніка елементів акробатики у чирлідінгу; - техніка виконання стантів та пірамід у чирлідінгу; - системно-структурний аналіз змагальних видів 	34

	программ; Література: Основна: [6,11,12]. Додаткова: [1,2,4,9].	
Разом		278

Таблиця 2

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодий бакалавр» 2 роки 10 місяців

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<p>Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу.</p> <p>Тема №1. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки базових рухів у чирлідінгу: основних стійок, позицій ніг, позицій кистей, позицій кистей. - аналіз методики навчання базовим рухам у чирлідінгу; - вивчити базові рухи чирлідінгу: основні стійки та позиції ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно в та пів присіді, випад назад, випад у бік, стійка на коліні. Позиції кистей (Bucket, candlestick, blade, jazz hands, clap, clasp): - аналіз техніки та методики навчання переміщенням у чирлідінгу (специфічним формам ходи та бігу): - самостійне вивчення комбінацій базових рухів чирлідінгу та пересувань. <p>Література: Основна: [6,8,11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].</p>	33
2.	<p>Модуль 2. Методика навчання та вдосконалення техніки обов'язкових елементів окремих видів програм у чирлідінгу.</p> <p>Тема №3. Обов'язкові елементи окремих видів програм у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки та методика навчання обов'язковим елементам (чир-стрибки, ліп-стрибки, махи, шпагати, оберти); - самостійне виконання комплексу вправ на розвиток стрибучості; - опанування техніку виконання чир-стрибків та виконати комбінацію чир-стрибків; -- опанування техніку виконання ліп-стрибків та виконати комбінацію ліп-стрибків; - самостійне виконання комплексу вправ на розвиток 	36

	<p>гнучкості; - виконання махів та шпагатів та їх комбінацій. Література: Основна: [6,8,11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].</p>	
3.	<p>Модуль 3. Методика навчання та вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів окремих видів змагальних програм у чирлідінгу. Тема №4. Вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів змагальної програми чирлідінгу Cheerdance. Зміст теми: - аналіз програми Cheerdance за вимогами правил змагань; - вивчення та вдосконалення техніки змагальних комбінацій з програми з Cheerdance; - виконання та робота над вдосконаленням техніки обов'язкових елементів програми; - виконати вивчені комбінації програми з Cheerdance під музичний супровід. Література: Основна: [1,2,6,11]. Додаткова: [4, 6, 7].</p>	36
4.	<p>Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідінгу. Тема № 5. Тактична підготовка у чирлідінгу. Зміст теми: - характеристика індивідуальних тактичних дій; - взаємодії та способи виконання рухів, елементів в тактичних побудовах у чирлідінгу. аналіз та методика навчання індивідуальним діям у чирлідінгу (взаємодії, способи виконання рухів, підтримки); - аналіз та методика навчання груповим діям у чирлідінгу (рольові функції флаєра, бази, спортерів, маунтерів); - аналіз та методика навчання командним діям у чирлідінг (розподіл функцій та обов'язків між членами команди, перебудови). Література: Основна: [6,7]. Додаткова: [4].</p>	34
5.	<p>Модуль 5. Спеціальна фізична підготовка. Методика навчання та техніка виконання елементів акробатики. Тема № 6. Акробатична підготовка чирлідирів. Зміст теми: - аналіз спеціальної підготовки чирлідирів; - основи акробатичної підготовки чирлідирів; - аналіз базових елементів акробатики;</p>	34

	<p>- аналіз техніки та методика навчання виконання акробатичних елементів;</p> <p>- аналіз техніки та методика навчання виконання акробатичних елементів;</p> <p>- аналіз методики навчання та вдосконалення техніки елементів акробатики 1 рівня складності: (курбет рондат (Перекид з поворотом), перекид уперед зі стійки на руках, перекиди назад; перекид вперед, перекид назад) з допомогою та самостійно.</p> <p>Література: Основна: [1,4,5,7,9,11,12]. Додаткова: [2,4,7,].</p>	
6.	<p>Модуль 6. Методика навчання та вдосконалення техніки стантів, пірамід у чирлідінгу.</p> <p>Тема № 7. Методика навчання та вдосконалення техніки стантів 1 рівня.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки безпеки при виконанні стантів; - аналіз техніки виконання базових стантів (стійка на стегні одиночної бази та подвійної бази); - аналіз техніко-тактичних дій у виконанні стантів (розподіл функціями та обов'язків кожного виконавця станту (база, передній спотер, задній спотер, флайер, моултер); - аналіз методики навчання і вдосконалення виконання базових стантів; - аналіз основ техніки виконання базових стантів подвійної бази; - аналіз методики навчання і вдосконалення виконання стантів подвійної бази; - аналіз методики складання комбінацій стантів у змагальних програмах з чирлідінгу. <p>Тема №8. Техніки виконання пірамід 1 рівня.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки безпеки та страхування при виконанні пірамід; - аналіз основ техніки виконання базових пірамід; - розподіл функції та обов'язків між виконавцями піраміди; - аналіз методики навчання та вдосконалення техніки виконання пірамід. <p>Література: Основна: [2,8,9,11,12]. Додаткова: [4,7,9].</p>	36
Разом		209

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1.	<p>Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу.</p> <p>Тема №1. Загальні поняття про фізичну підготовку у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - загальна фізична підготовка у чирлідінгу; - розвиток фізичних якостей у чирлідінгу; - спеціальна фізична підготовка у чирлідінгу; - самостійно виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізичної підготовки. <p>Тема №2. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки базових рухів у чирлідінгу: основних стійок, позицій ніг, позицій кистей, позицій кистей. - аналіз методики навчання базовим рухам у чирлідінгу; - вивчити базові рухи чирлідінгу: основні стійки та позиції ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно в та пів присіді, випад назад, випад у бік, стійка на коліні. Позиції кистей (Bucket, candlestick, blade, jazz hands, clap, clasp): - самостійне вивчення комбінацій базових рухів чирлідінгу та пересувань. <p>Література: Основна: [6,8,11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].</p>	34
2.	<p>Модуль 2. Методика навчання та вдосконалення техніки обов'язкових елементів окремих видів програм у чирлідінгу.</p> <p>Тема №3. Обов'язкові елементи окремих видів програм у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз техніки та методика навчання обов'язковим елементам (чир-стрибки, ліп-стрибки, махи, шпагати, оберти); - опанування техніку виконання чир-стрибків та виконати комбінацію чир-стрибків; -- опанування техніку виконання ліп-стрибків та виконати комбінацію ліп-стрибків; - самостійне виконання комплексу вправ на розвиток 	36

	<p>гнучкості; - виконання махів та шпагатів.</p> <p>Література: Основна: [6,8,11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].</p>	
3.	<p>Модуль 3. Методика навчання та вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів окремих видів змагальних програм у чирлідінгу.</p> <p>Тема №4. Вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів змагальної програми чирлідінгу Pomdance.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз програми Pomdance за вимогами правил змагань; - вивчення та вдосконалення техніки змагальних комбінацій з програми з Pomdance; - виконання та робота над вдосконаленням техніки; обов'язкових елементів програми; - виконати вивчені комбінації програми з Pomdance під музичний супровід. <p>Література: Основна: [1,2,6,11]. Додаткова: [4, 6,7].</p>	36
4.	<p>Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідінгу.</p> <p>Тема № 5. Тактична підготовка у чирлідінгу.</p> <p>Зміст теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика індивідуальних тактичних дій; - взаємодії та способи виконання рухів, елементів в тактичних побудовах у чирлідінгу. <p>аналіз та методика навчання індивідуальним діям у чирлідінгу (взаємодії, способи виконання рухів, підтримки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналіз та методика навчання груповим діям у чирлідінгу (рольові функції флаєра, бази, спортерів, маунтерів); - аналіз та методика навчання командним діям у чирлідінг (розподіл функцій та обов'язків між членами команди, перебудови). <p>Література: Основна: [6,7]. Додаткова: [4].</p>	34
Разом		140

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ

НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідінг)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Пастушкова Н.А.

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

2021

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами наведено у таблиці 4. Складається з рухової підготовленості (контрольне випробування) та теоретико-методичних знань студентів денної форми навчання (ІНДЗ) та підсумкового тестування.

Таблиця 4

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Рік	Модуль	Семестр	На базі ПЗСО			На базі ОКР (3 роки)			На базі ОКР (2 роки)		
			Контрольні вправи	ІНДЗ	всестування	Контрольні вправи	ІНДЗ	всестування	Контрольні вправи	ІНДЗ	всестування
1	M1	1	к	к		к	к		к	к	
	M2	2а									
		2б	к		к	к		к	к		к
Усього за рік			60	30	10	60	30	10	60	30	10
Підсумкова кількість балів за рік (100-бальна ECTS шкала)			100			100			100		
2	M3	3	к	к		к	к		к	к	
	M4	4а									
		4б	к		к	к		к	к		к
Усього за рік			60	30	10	60	30	10	60	30	10
Підсумкова кількість балів за рік (100-бальна ECTS шкала)			100			100			100		
3	M5	5	к	к		к	к				
	M6	6а									
		6б	к		к	к		к			
Усього за рік			60	30	10	60	30	10			
Підсумкова кількість балів за рік			100			100			100		

(100-бальна ECTS шкала)										
4	M7	7	к	к						
	M8	8а								
		8б	к		к					
Усього за рік			60	30	10					
Підсумкова кількість балів за рік (100-бальна ECTS шкала)			100							

Першою складовою є тестування з загальної та спеціальної підготовки з чирлідінгу. Контрольні нормативи приймаються на 15 тижні у 1,3,5,7 семестрів та 2б, 4б, 6б,8б семестрів на базі ПЗСО 4 років навчання, на 15 тижні у 1,3,5 семестрів та 2б, 4б, 6б семестрів на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців навчання, на 15 тижні 1,3 семестрів та 2б,4б семестрів на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців навчання. (див. табл. 5,6,7).

Розподіл балів, які отримують студенти з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідінг)»

Оцінювання виконання контрольних нормативів Денна форма навчання
на базі ПЗСО

(1 – 2 рік навчання)					жінки			
Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4			
	Загальна фізична підготовка				Спеціальна фізична підготовка			
	Стрибок довжини у місці, см.	Згинання і розгинання руки в упорі і лежачи від підлоги, кількість разів	Човниковий біг 4x9 м, сек.	Нахил тулуба вперед з полюження сидючи (см.)	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Обертання на одній нозі (простий пірует) градусна міра	Біг на 100 м., сек.	Елементи акробатики за рівнем складності 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
15	260	26	8,8	20	18/18	720°	13,2	6
14	255	25	8,9	19	17/17			6
13	250	24	9	18	16/16		13,7	5
12	245	22	9,1	17	15/15	540°		5
11	241	20	9,2	16	14/14			4
10	230	18	9,3	15	13/13			4
9	220	15	9,4	14	12/12	360°	14,7	3
8	210	13	9,5	13	11/11			3
7	192	11	9,6	12	10/10		15,2	2
6	180	9	9,7	10	9/9	240°	15,5	2
5	175	8	9,8	8	8/8		15,7	1
4	170	6	9,9	6	7/7	180°	15,9	1
3	165	5	10	5	6/6		16,1	1
2	160	3	10,2	4	5/5		16,3	1
1	155	1	10,4	2	3/3	90	17	1

(3-4 рік навчання)**жінки**

Бали	Модуль 5; Модуль 7				Модуль 6; Модуль 8			
	Загальна фізична підготовка				Спеціальна фізична підготовка			
	Стрибок довжини місця, см.	Підтягування висі на і на низькій поперечині кількість разів	Човниковий біг 4x9 м, сек.	Стрибок скакалки за 30 сек	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Чир-стрибки за рівнем складності 1,2,3,4,5	Біг на 100 м., сек.	Елементи акробатики за рівнем складності 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
15	260	16	8,8	80	18/18	5	13,2	6
14	255	15	8,9	75	17/17	5		6
13	250	14	9	70	16/16	4	13,7	5
12	245	13	9,1	65	15/15	4		5
11	241	12	9,2	60	14/14	3		4
10	230	11	9,3	55	13/13	3		4
9	220	10	9,4	50	12/12	2	14,7	3
8	210	9	9,5	45	11/11	2		3
7	192	8	9,6	40	10/10	1	15,2	2
6	180	7	9,7	35	9/9	1	15,5	2
5	175	6	9,8		8/8	1	15,7	1
4	170	5	9,9		7/7	1	15,9	1
3	165	4	10	30	6/6	1	16,1	1
2	160	3	10,2	20	5/5	1	16,3	1
1	155	1	10,4	10	3/3	1	17	1

Таблиця 6

Оцінювання виконання контрольних нормативів. Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців

(1-2 рік навчання)**жінки**

	Модуль 1; Модуль 3		Модуль 2; Модуль 4	
	Загальна фізична підготовка		Спеціальна фізична підготовка	

Бали	Стрибок довжини у місці, см.	Згинання і розгинання руків у упорі і лежачи від підлоги, кількість разів	Човниковий біг 4x9 м, сек.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.)	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Обертання на одній нозі (простий пірует) градуса міра	Біг на 100 м., сек.	Елементи акробатики за рівнем складності 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
15	260	26	8,8	20	18/18	720°	13,2	6
14	255	25	8,9	19	17/17			6
13	250	24	9	18	16/16		13,7	5
12	245	22	9,1	17	15/15	540°		5
11	241	20	9,2	16	14/14			4
10	230	18	9,3	15	13/13			4
9	220	15	9,4	14	12/12	360°	14,7	3
8	210	13	9,5	13	11/11			3
7	192	11	9,6	12	10/10		15,2	2
6	180	9	9,7	10	9/9	240°	15,5	2
5	175	8	9,8	8	8/8		15,7	1
4	170	6	9,9	6	7/7	180°	15,9	1
3	165	5	10	5	6/6		16,1	1
2	160	3	10,2	4	5/5		16,3	1
1	155	1	10,4	2	3/3	90	17	1

(3 рік навчання)**жінки**

Бали	Модуль 5				Модуль 6			
	Загальна фізична підготовка				Спеціальна фізична підготовка			
	Стрибок довжини місця, см.	Підтягування висі на і на низькій поперечині кількість разів	Човниковий біг 4x9 м, сек.	Стрибки на скакалці за 30 сек	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Чир-стрибки за рівнем складності 1,2,3,4,5	Біг на 100 м., сек.	Елементи акробатики за рівнем складності 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
15	260	16	8,8	80	18/18	5	13,2	6
14	255	15	8,9	75	17/17	5		6
13	250	14	9	70	16/16	4	13,7	5
12	245	13	9,1	65	15/15	4		5
11	241	12	9,2	60	14/14	3		4
10	230	11	9,3	55	13/13	3		4
9	220	10	9,4	50	12/12	2	14,7	3
8	210	9	9,5	45	11/11	2		3
7	192	8	9,6	40	10/10	1	15,2	2
6	180	7	9,7	35	9/9	1	15,5	2
5	175	6	9,8		8/8	1	15,7	1
4	170	5	9,9		7/7	1	15,9	1
3	165	4	10	30	6/6	1	16,1	1
2	160	3	10,2	20	5/5	1	16,3	1
1	155	1	10,4	10	3/3	1	17	1

Таблиця 7

Оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів. Денна форма навчання на базі ОКР «Молодий бакалавр» 1 рік 10 місяців

(1-2 рік навчання)**жінки**

	Модуль 1; Модуль 3	Модуль 2; Модуль 4
	Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка

Ба ли	Стрибок довжини місця, см.	Згинання і розгина ння рук в упорі лежачи від підлоги , к-ть разів	Човни- кови й біг 4x9 м, сек.	Нахил и тулуба вперед з полож ен-ня сидячи (см.)	Присід ан-ня на одній нозі (праві й і лівій), кількіс ть разів	Оберт и на одній нозі (прост ий пірует) граду сна міра	Чир- стриб ки за рівн ем скла д- ност і	Біг на 100 м., сек.	Елем енти acro баты ки за рівн ем склад ності
							1,2,3, 4,5		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
15	260	26	8,8	20	18/18	720°	5	13,2	6
14	255	25	8,9	19	17/17		5		6
13	250	24	9	18	16/16		4	13,7	5
12	245	22	9,1	17	15/15	540°	4		5
11	241	20	9,2	16	14/14		3		4
10	230	18	9,3	15	13/13		3		4
9	220	15	9,4	14	12/12	360°	2	14,7	3
8	210	13	9,5	13	11/11		2		3
7	192	11	9,6	12	10/10		1	15,2	2
6	180	9	9,7	10	9/9	240°	1	15,5	2
5	175	8	9,8	8	8/8		1	15,7	1
4	170	6	9,9	6	7/7	180°	1	15,9	1
3	165	5	10	5	6/6		1	16,1	1
2	160	3	10, 2	4	5/5		1	16,3	1
1	155	2	10, 4	3	3/3	90	1	17	1

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 8). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.

5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.

6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.

7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.

8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.

9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.

10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.

11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.

12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Таблиця 8

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізична культура і спорт»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995-2021	1985-1994	1960-1984

8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	30		

Тематика ІНДЗ

1. Історія розвитку чирлідінгу в Україні. Команди чирлідирів України, інших держав. Організація змагань в Україні, інших державах.
 2. Види, типи та дисципліни змагань з чирлідінгу .
 3. Правила змагань з дисципліни Чирлідінг (Cheerleading) Дорослі 1 (Senior). Огляд вимог та обмежень. Штрафні бали
 4. Правила змагань з дисципліни Чирданс (Cheer Dance) Дорослі 1 (Senior). Огляд вимог та обмежень. Штрафні бали.
 5. Права та обов'язки чирлідирів. Кодекс чирлідирів. Зовнішній вигляд чирлідирів.
 6. Техніка безпеки під час тренувань, і змагань. Види страховок під час виконання програм.
 7. Чант- і чир-заклички. Розкрити поняття та навести приклад. Засоби агітації.
 8. Побудова змагальної програми з дициплін Чирлідінг та Чирданс. Огляд обов'язкових елементів. всіх вікових груп.
 9. Основи фізичної і психологічної підготовки у чирлідінгу. Скласти комплекс на розвиток силової витривалості.
 10. Основи технічної і тактичної підготовки команди з чирлідінгу.
 11. Базові рухи в чирлідінгу: основні позиції рук та ніг, основні стійки.
 12. Техніка виконання та типові помилки при виконанні чир-стрибків. Чир-стрибки за рівнем складності. Скласти комплекс на розвиток стрибучості.
 13. Техніка виконання та типові помилки при виконанні базових акробатичних елементів. Рівні складності елементів акробатики у чирлідінгу. Розробити комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики.
 14. Визначення висоти та рівня стандартних стантів та пірамід. Правила побудови стантів та пірамід.
 15. Основні положення флаєра. Спеціальна фізична підготовка флаєра.
- Третьою складовою** є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на:
- 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;

- 10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;
- 8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;
- 6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;
- 4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Питання для підготовки до складання залікових тестів

1. Дати характеристику чирлідінг - як вид спорту.
2. Де і коли відбувся перший Чемпіонат Світу з чирлідінгу?
3. У якій державі і коли був зароджен чирлідінг?
4. В якому році була заснована Міжнародна Федерація Черлідінгу (IFC)?
5. Функції та обов'язки споттера.
6. Загальні правилами безпеки виконання елементів акробатики, стантів, пірамід.
7. Початок розвитку чирлідінгу в Україні?
8. Що є найважливішим у Кодексу чирлідирів,?
9. Класифікація видів змагальних програм з чирлідінгу за кількісним складом.
10. Дисципліни (номінації, види) змагань з чирлідінгу ?
11. Які вимоги до зовнішнього вигляду чирлідирів?
12. Штрафні бали за порушення у чирлідінгу.
13. Обов'язкові елементи для програми Чирданс.
14. Які основні обов'язки за Кодексом чирлідирів ?
15. Основні дисципліни змагань з чирлідінгу у Чемпіонатах України.
16. Обов'язкові елементи для всіх вікових груп для програми Чирлідінг команда.
17. Рольових функції в команді чирлідирів.
18. Призначення стантів у чирлідінгу.
19. Штрафні бали у номінації Чирлідінг.
20. Дати визначення що є стант.
21. Дати визначення поняттю флаер.
22. Дати визначення понять Чант- і чир-заклички.
23. Призначення Чант- і чир-заклички.
24. Дати визначення бази.
25. Дати визначення піраміди.
26. Основи фізичної підготовки у чирлідінгу.
27. Визначити рівні складності чир-стрибків.
28. Визначити рівні складності чир-стрибків.
29. Правила, щодо складання комбінації базових положень рук.
30. Використання пампонів в номінації Чирлідінг-команда
31. Рівні складності стантів.
32. Які рухи відносять до базових рухів у чирлідінгу.
33. Які рухи відносять до базових положень ніг відносять.
34. До базових позиції кистей у чирлідінгу відносять
35. Дати визначення Зовнішній споттер.
36. Дати визначення Внутрішній споттер.
37. Проаналізувати до чого приводить відсутність споттерів.
38. Страхівка в команді в номінації Чирлідінг.
39. Зовнішні споттери? Надати визначення та характеристику функцій.
40. Базові станти. Надати визначення та характеристику функцій.

41. На що приділяється особлива увага при відпрацюванні пірамід і стантів,?
43. Умови виконання стантів/пірамід 3 рівня мають.
44. Функції внутрішнього та зовнішнього споттерів.
45. Базові елементи акробатики у чирлідінгу.
46. Які є обмеження для акробатики в Чирлідінгу за видами програм та вікових категоріях?
47. Яка максимальна висота стантів та пірамід допускається на змаганнях з чирлідінгу для будь якої вікової категорії ?
48. Які дозволено використання наступних реквізитів на змаганнях?
49. В яких видах програм стант є обов'язковим елементом.?
50. Спортивна направленість програм чирлідінгу Cheerleading
51. Основні вимоги до постановки стантів.
52. Базові положення флайера у станті.
54. Спеціальна фізична підготовка у чирлідінгу.
55. Технічна підготовка у чирлідінгу.
56. Найважливіші спеціальні фізичні якості у чирлідінгу.
57. Які найважливіші психологічні якості особистості є чирлідінгу ?
58. Основні вимоги, щодо танцювальної хореографії у чирлідінгу будь якої номінації.
59. Рівні складності пірамід у чирлідінгу.
60. Результатом спортивної підготовки чирлідера.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 9). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 9

Система оцінки знань з курсу «ПСМ з чирлідінгу»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX

1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F
------------	--	---

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

6. Перелік основних питань які виносяться на семестровий контроль з дисципліни.

– не передбачено.

7. Приклад білету для контрольної роботи з дисципліни.

– не передбачено.

Основна література

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Бала Т.М. Чирлидинг в физическом воспитании школьников (5 – 9 классы): методическое пособие для учителей физической культуры/Т. М. Бала, И. П. Масляк. – Харьков: ХГАФК, 2013. – 87 с.

3. Бачинская Н.В., Сарычев В.И., Шляхов Ю.В. Исторические аспекты развития черлидинга и перспективы его развития в Украине / Н.В. Бачинская, В.И. Сарычев, Ю.В. Шляхов [Текст] // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно- модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, вид-во "Нова Ідеологія", 2012. – С.16-24.

4. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.

5. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. / Ш. З. Гусак. – Москва, 2001.

6. Зуева Л.Ф. Черлидинг: учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ / Л. Ф. Зуева, Э. Ю. Соколова, Т. В. Саушкина. – М., 2010. – 112 с.

7. Классификация акробатических упражнений в черлидинге / Белорусская федерация черлидинга и команд поддержки; сост. Ю. А. Янович, Т. В. Корнелюк. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 44 с.

8. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд. Метод. пособ. для педагогов-инструкторов и тренеров. /С. А. Носкова. – Москва: МГСА, 2001.

9. Правила змагань з черлідінгу. – Європейська асоціація черлідінга (ЕСА), 2015.

10. Сениця А.І. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл/ А. І. Сениця, М. М. Сениця., А. В. Передерій. – Вінниця, 2010. – 92 с.

11. Твердовская С. В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ / С. В. Твердовская, Г. В. Краснова. – Омск, 2005.

12. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебнотренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники

выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60с.

Додаткова література

1. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.

2. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61.

3. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.

4. Гімнастика та методика викладання: метод. розробка для самостійної роботи студентів// Укл: В.А. Товт, О.Ю. Гузак, М.Ю. Щерба та ін. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2013. – 123 с.

5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.

7. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

8. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие для студентов вузов/ В. Ю. Сосина. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.

9. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.» , 2014. – 200 с.: ил.

10. Фредерик Делавье. Анатомия силовых упражнений для женщин/ Ф. Делавье – М.: Рипол Классик, 2007. – 540 с.

11. Хазова С. А. Развитие конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки: монография /С. А. Хазова. — Майкоп, 2011. — 370 с.

12. Цьось А. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін: навч.посіб. / А. В. Цьось, Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. — Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. — 132 с.

Електронні ресурси

1. <http://www.dgma.donetsk.ua/metodicheskoe-obespechenie-fv.html...>
2. <http://www.mon.gov.ua/ua//activity/education/physical-training/>
3. <http://www.dgma.donetsk.ua/metodicheskoe-obespechenie-fv.html...>
4. <http://www.mon.gov.ua/ua//activity/education/physical-training/>