Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:
Декан факультету інтегрованих технологій і обладнання
О. Г. Гринь
«_____»_____2022 р.

Гарант освітньої програми:
к.н.ф.в.с., доцент
_____ С. О. Черненко
«____»_____2022 р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
фізичного виховання і
спорту
Протокол № 21 від 30.08.2022р.
В.о.завідувач кафедри
_____ С.О. Черненко
«___»_____2022 р

Робоча програма навчальної дисципліни

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

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

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

Краматорськ-Тернопіль
2022 р.

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td colspan="3">Показники</td><td>Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="3">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td rowspan="2">денна на базі ПЗСО</td><td rowspan="2">денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців</td><td rowspan="2">денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців</td><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>денна на базі ПЗСО</td><td>денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців</td><td>денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців</td></tr>
<tr><td colspan="3">Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)</td><td rowspan="5">ОПП (ОНП)

Фізична культура і спорт</td><td colspan="3" rowspan="5">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td>-</td><td>На базі ФПО – 4,5</td><td>На базі ФПО – 13,0</td></tr>
<tr><td>18,0</td><td>13,5</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>18,0</td><td>18,0</td><td>18,0</td></tr>
<tr><td colspan="3">Загальна кількість годин</td></tr>
<tr><td>540</td><td>405</td><td>270</td><td></td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>Модулів- 8</td><td>Модулів - 6</td><td>Модулів- 4</td><td rowspan="2">Професійна кваліфікація:
бакалавр з фізичної культури і спорту</td><td colspan="3">Рік підготовки</td></tr>
<tr><td>Змістовий модуль - 8</td><td>Змістових. модулів - 6</td><td>Змістових модулів – 4</td><td>1-4</td><td>1-3</td><td>1-2</td></tr>
<tr><td colspan="3" rowspan="3">Індивідуальне навчально - дослідне завдання</td><td rowspan="3"></td><td colspan="3">Семестр</td></tr>
<tr><td>1,2б,3,4б,5,6б,7,8б</td><td>1,2б,3,4б,5,6б</td><td>1,2б,3,4б,5,6б</td></tr>
<tr><td colspan="3">Лекції</td></tr>
<tr><td colspan="3" rowspan="7">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4
самостійної роботи студента – 2</td><td rowspan="7">Освітньо-кваліфікаційний рівень:
перший (бакалаврський)</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr>
<tr><td colspan="3">Практичні</td></tr>
<tr><td>262</td><td>196</td><td>130</td></tr>
<tr><td colspan="3">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>278</td><td>209</td><td>140</td></tr>
<tr><td colspan="3">Вид контролю</td></tr>
<tr><td>Залік</td><td>Залік</td><td>Залік</td></tr>
</table>

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/2.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Навчальна дисципліна "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідинг)" входить у систему професійно-орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності "Фізична культура і спорт", забезпечує вдосконалення спортивної майстерності студентів та підвищує рівень професійно-педагогічної підготовки.

Метою викладання дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідинг)" є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у чирлідингу, орієнтування в сучасних правилах змагань з чирлідингу, а також підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного спортсмена, підготовка спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.

Завдання курсу:

- формування комплексних знань, умінь та навичок, оволодіння методикою підготовки спортсменів у чирлідингу;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з чирлідингу;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з чирлідингу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з чирлідингу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для роботи з документацією, яка використовується в навчально-тренувальному та змагальному процесі;
- підвищення спортивної майстерності з метою досягнення високих спортивних результатів і виконання нормативних вимог із спортивної підготовки;
- навчити дотримуватись встановлених норм і правил безпечного проведення занять з чирлідингу;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації чирлідингу.

Студент повинен *вміти:*

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у чирлідингу;
- планувати етапи підготовки чирлідингу;
- добирати і застосовувати ефективні методи та засоби навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому) у відповідності до етапу підготовки;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення рухової дії (тактичного прийому), виявляти помилки в процесі їх виконання, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- підбирати і використовувати інформативні та надійні тести для визначення показників підготовленості учнів (спортсменів) у відповідність до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.

Дисципліна Підвищення спортивної майстерності з чирлідингу тісно пов’язана з рядом інших компонентів освітньої програми, а саме: Спортивна педагогіка, Виробнича (педагогічна, тренерська, за профілем майбутньої роботи) практика, Анатомія людини з основами спортивної морфології, Фізіологія людини та рухової активності, Біомеханіка, Теорія і методика викладання фізичного

виховання, Загальна і спортивна психологія, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Курсова робота та вибіркового курсу Фітнес технології та Практикум з фітнесу. Знання курсу Підвищення спортивної майстерності з чирлідингу можуть бути використані під час вивчення дисциплін: Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																
Контроль по модулю															к									к								К

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																
Контроль по модулю															к									к								К

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 5															Модуль 6																
Контроль по модулю															к									к								К

(4 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. Роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. Роботи																																
Сам. Робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																
Модулі	Модуль 7															Модуль 8																
Контроль по модулю															к									к								к

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

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																
Контроль по модулю															к									к								К

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																
Контроль по модулю															к									к								К

(3 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																
Сам. робота	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Консультації																																
Модулі	Модуль 5															Модуль 6																
Контроль по модулю															к									к								К

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

(1 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції																																	
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. роботи																																	
Сам. робота	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																	
Модулі	Модуль 1															Модуль 2																
Контроль по модулю															к									к								К

(2 рік навчання)

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції																																
Практ. Роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2
Лаб. Роботи																																
Сам. Робота	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Консультації																																
Модулі	Модуль 3															Модуль 4																
Контроль по модулю															к									к								К

4. Теми лекційних занять не передбачені

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є оволодіння вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині, вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати:*

- основи методики початкового навчання та вдосконалення техніки і тактики у чирлідингу;
- послідовність вивчення та вдосконалення обов'язкових елементів у чирлідингу;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей чирлідерів;
- правила безпеки під час проведення занять з чирлідингу;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з чирлідингу з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки у чирлідингу;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з чирлідингу;
- правила, організацію та методику проведення змагань з чирлідингу.

Студент повинен *вміти:*

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення основних технічних та тактичних прийомів у чирлідингу;
- здійснювати планування етапів підготовки у чирлідингу;
- методично грамотно демонструвати техніку виконання техніки обов'язкових елементів і тактичних дій у чирлідингу;
- методично грамотно і послідовно навчати основам техніки і тактики у чирлідингу;
- визначити неточності при виконанні технічних і тактичних дій та знаходити правильні шляхи для їх виправлення;
- приймати участь у змаганнях з різних видів чирлідингу, організовувати змагання;
- методично правильно здійснювати управління командою під час змагань в якості тренера.

Практичні заняття

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідингу.

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

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

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідингу.

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

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

чиплідингу.

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

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

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

Практичне заняття № 1,2. Основи техніки та методика навчання базовим рухам у чирлідингу. Вхідний контроль для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

Мета заняття: здійснити вхідний контроль та визначити рівень функціональної і фізичної підготовленості, здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.
2. Навчити базовим рухам чирлідингу: 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)
3. Здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу: основних стійок, позиціїй ніг, позицій кистей, позицій кистей.
4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг,
5. Виконати вправи для розвитку які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.
6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,5,9,11,20].

Практичне заняття № 3,4,5,6. Техніка виконання базових рухів рук у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідингу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідингу: (руки на стегнах, класп, клеп, кинджали, Лоу Ви, Хай Ви, Хай тачдаун, К, Панч, Ель, Лоу тачдаун, Випад назад, Ломане Т, Діагональ, Лук та Стріла, Т, Рамка).
2. Здійснити аналіз техніки базових рухів рук у чирлідингу.

3. Вдосконалення техніки виконання базових рухів: основні стійки та позиції ніг, позиції кістей.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг, рук.

5. Виконати вправи базових кроків аеробіки під музичний супровід для розвитку музикальних здібностей рухів, які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [1,3,4,5,11,18].

Практичне заняття № 7,8,9,10. Техніка виконання комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід.

Мета заняття: здійснити навчання та аналіз техніки комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів рук з чирлідингу, Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити навчання студентів комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання вивчиних комбінацій базових рухів рук у чирлідингу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів з чирлідингу.

5. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [4,5,11,18,20].

Практичне заняття № 11,12,13,14. Техніка виконання та методика навчання переміщень у черлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з видами переміщень та здійснити аналіз техніки основних переміщень, вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами переміщень у чирлідингу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання переміщень у чирлідингу (специфічним формам ходи та бігу).

3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекатний, пружистий, високий, високий, широкий, випадами, приставний, перемінний, галопу, ковзний.).

4. Виконання практичних завдань студентами: виконання спортивних видів ходи та бігу (із носка, на носках, на п'ятах, у присіді, у напівприсіді, біг, біг з високим підійманням стегон, з захльостом гомілки назад).

5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки пересувань.

6. Вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід

Література: [2,3,4,11,13,18].

Практичне заняття № 15,16, 17,18. Техніка виконання та методика навчання танцювальним рухам у черлідінгу.

Мета заняття: Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу,ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідингу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореогафії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу
2. Ознайомити з елементами класичного танцю (позиціями рук та ніг).
3. Навчити основним позиціям ніг та рук класичної хореографії (1,2,3,4,5, позиція ніг 1,2,3,4,5 позиція рук)
4. Здійснити аналіз техніки основних елементів класичної хореографії.
5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів: основні стійки, позиції ніг, позиції рук.
6. Виконати вправи комплекс вправ з класичної хореографії (танцю).
7. Виконати комплекс вправ з розвиток гнучкості під музичний супровід.

Література: [4,5,13,18].

Практичне заняття № 19,20,21,22. Техніка виконання комбінацій танцювальних кроків у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу з використанням музичного супроводу.

Мета заняття: ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу, вивчення танцювальних рухів сучасного танцю, здійснити аналіз складання комбінацій танцювальних елементів з базовими рухами чирлідингу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення складання комбінацій з базовими рухами чирлідингу, вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної комбінації, виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів та різновидами сучасних танців у чирлідингу.
2. Вивчення танцювальних рухів сучасного танцю під музичний супровід.
3. Навчити основним позиціям ніг та рук класичної хореографії (1,2,3,4,5, позиція ніг 1,2,3,4,5 позиція рук)
4. Здійснити аналіз техніки основних елементів класичної хореографії.
5. Ознайомити студентів з методикою складання комбінацій танцювальних елементів з базовими рухами чирлідингу.
6. Вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної комбінації базових рухів чирлідингу з елементами сучасного танцю.
7. Виконати комплекс вправ з розвиток гнучкості під музичний супровід.

Література: [4,5,11,13,18].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Аналіз техніки та методика навчання техніки чир-стрибків 1-го рівня складності у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з загальними основами техніки чир-стрибків 1-го рівня складності, навчити техніки виконання базових чир-стрибків, здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями методики навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання чир-стрибків у чирлідингу (групування, зірочка).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідингу.
3. Навчання комбінацій базових рухів рук чирлідингу.
4. Виконати вправи на розвиток стрибучості.
5. Вдосконалення техніки базових рухів чирлідингу.
6. Виконати чир-стрибки та комбінацію базових положеннь рук під музичний супровід.
7. Здійснити оцінку виконання техніки базових рухів з чирлідингу.
8. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей витривалості під музичний супровід.

Література: [3,11,14,16].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Аналіз офіційних змагальних програм з чирлідингу. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідингу, ознайомити з структурними компонентами програм ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу, виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз аналіз програми Pomdance з чирлідингу.
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance.
3. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [5,11,15].

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

Практичне заняття № 1,2.3,4. Техніка виконання та методика навчання шпагатам та махам у чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання махів і шпагатів у чирлідингу, виконати серію махів поточним методом, ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання махів і шпагатів, виконати спеціальний комплекс на розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання махів у чирлідингу (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки махів у чирлідингу.
3. Виконати серію махів поточним методом.
4. Здійснити аналіз техніки виконання шпагатів у чирлідингу (повздовжній правий; повздовжній лівий; поперечний шпагат).
5. 2. Ознайомити студентів з методикою навчання шпагатів у чирлідингу.
6. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки шпагатів у чирлідингу
7. Виконати комплекс спеціальних вправ на гнучкість під музичний супровід.

Література: [3,5,11,14,18,19].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі, практична робота над вдосконаленням технікою виконання шпагатів та махів, сприяння розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу.
2. Виконати комплекси спеціальних вправ на гнучкість.
3. Виконати серію махів поточним методом (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат).
4. Виконати серію шпагатів (повздовжній правий; повздовжній лівий; поперечний шпагат).
5. Навчання та вдосконалення техніки комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами та танцювальними кроками черлідингу під музичний супровід у різному темпі.
6. Виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості та координаційних якостей під музичний супровід.

Література: [3,5,11,14,19].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Техніка виконання та методика навчання обертам у чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання вдосконалення техніки виконання обертів у чирлідингу, навчити виконувати оберти, навчання і вдосконалення комбінації елементів сучасних танців.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки обертів у чирлідингу .
2. Виконати оберти різними засобами (на двох ногах: переступанням; схресний.на одній нозі (на 180°, 360°,540°, 720°) простий пірует; джаз-пірует; тур-піке; атитюд).
3. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення обертів у чирлідингу.
4. Навчання танцювальним елементам сучасних танців під музичний супровід.
5. Виконати комплекси спеціальних вправ на рівновагу.

Література: [3,4,5,11,14,18,19].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Техніка виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності, сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності (стредл; абстракт; групування; хоркі; хедер; подвійна дев'ятка; Той-Тач).
2. Сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.
3. Виконання комплексу спеціальних вправ на розвиток стрибучості.
4. Виконати чир-стрибки з поступовим ускладненням.
5. Навчання комбінаціям танцювальних рухів з чир-стрибками під музичний супровід.
6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,4,11,14,19,20].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Вдосконалення техніки виконання комбінацій чир-стрибків, обертів з танцювальними рухами.

Мета заняття: ознайомити студентів з технологією складання комбінацій обов’язкових елементів у чирлідингу, навчання комбінаціям чир-стрибків, обертів з танцювальними рухами рухами з використанням музичного супроводу, здійснити оцінювання обов’язкових елементів з чирлідингу, сприяння розвитку координації,стрибучості та гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з технологією складання комбінацій обов'язкових елементів у чирлідингу програми Cheerdance.

2. Вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів у чирлідингу (чир-стрибки, ліп-стрибки, шпагати, махи, баз. положення рук).

3. Навчання та вдосконалення техніки виконання студентами комбінацій та поєднань обертів та стрибків з танцювальними рухами з використанням музичного супроводу.

4. Здійснити оцінювання обов'язкових елементів з чирлідингу (чир-стрибків, обертів,махів,шпагатів)

5. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, координаційних якостей,стрибучості та гнучкості під музичний супровіді.

Література: [3,4,5,11,13,18,19].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Навчання та вдосконалення техніки виконання ліп-стрибків та методика навчання у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями методики навчання та вдосконалення техніки ліп-стрибків у чирлідингу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідингу (високий ліп вперед; високий ліп в сторону).

2. Виконання студентами серій ліп -стрибків з інтервалами відпочинку.

3. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки ліп -стрибків у чирлідингу.

4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід

5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідингу (комплекси спеціальних вправ на розвиток рівноваги, координаційних здібностей, стрибучості).

6. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [3,4,5,9,11,14,19].

Практичне заняття № 25,26,27,28.29,30,31,32. Навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій програми з Cheerdance.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Cheerdance за вимогами правил змагань, навчити методики складання комбінацій програм з Cheerdance, вивчення комбінацій з програми Cheerdance,виконання обов'язкових елементів програми,ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення підготовки до програми Cheerdance у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз програми Cheerdance за вимогами правил змагань.

2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів програми Cheerdance.

3. Навчити студентів методики складання комбінацій програми з Cheerdance.

4. Вивчення комбінацій програми Cheerdance (поєднань стрибків, танцювальних рухів, обертів, махів, шпагатів),

5. Вдосконалення техніки виконання комбінацій програми Cheerdance з використанням музичного супроводу.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, спритності під музичний супровід.

7. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідингу (спеціальні вправи на розвиток рівноваги, координаційних здібностей, стрибучості,гнучкості).

Література: [3,4,5,9,11,13,14,18,19].

Практичне заняття № 33,34,35,36. Вдосконалення техніки виконання змагальних танцювальних комбінацій чирлідингу Cheerdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: надати практичні завдання для вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів та танцювальних комбінацій чирлідингу програми Cheerdance, здійснити оцінювання виконання програми студентами, виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Практичне виконання обов'язкових елементів та танцювальних комбінацій чирлідингу програми Cheerdance під музичний супровід.

2. Вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, та танцювальних комбінацій програми Cheerdance.

3. Здійснити оцінювання виконання студентами програми під музичний супровід.

4. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

5. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,4,5,9,11,1419,20].

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

Практичне заняття № 1,2. Техніка та методика навчання та вдосконалення базових рухів у чирлідингу. Вхідний контроль для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

Мета заняття: здійснити вхідний контроль та визначити рівень функціональної і фізичної підготовленості, здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

2. Навчання та вдосконалення базових рухів з чирлідингу : основні стійки та позиції ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно в на

пів присіді, випад назад, випад у бік, стійка на коліні). Позиції кистей (Bucket, candlestick, blade, jazz hands, clap, clasp)

3. Здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу: основних стійок, позиціїй ніг, позицій кистей, позицій кистей.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг,

5. Виконати вправи для розвитку які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,11,19,20].

Практичне заняття № 3,4,5,6. Техніка виконання базових рухів рук у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідингу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідингу: (руки на стегнах, класп, клеп, кинджали, Лоу Ви, Хай Ви, Хай тачдаун, К, Панч, Ель, Лоу тачдаун, Випад назад, Ломане Т, Діагональ, Лук та Стріла, Т, Рамка).

2. Здійснити аналіз техніки базових рухів рук у чирлідингу.

3. Вдосконалення техніки виконання базових рухів: основні стійки та позиції ніг, позиції кістей.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг, рук.

5. Виконати вправи базових кроків аеробіки під музичний супровід для розвитку музикальних здібностей рухів, які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [1,3,10,19,20].

Практичне заняття № 7,8,9,10. Техніка виконання комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід.

Мета заняття: здійснити навчання та аналіз техніки комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів рук з чирлідингу, Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити навчання студентів комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання вивчиних комбінацій базових рухів рук у чирлідингу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів з чирлідингу.

5. Вдосконаленн техніки базових рухів з чирлідингу.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,4,11,18,19,20].

Практичне заняття № 11,12,13,14. Техніка виконання та методика навчання переміщень у черлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з видами переміщень та здійснити аналіз техніки основних переміщень, вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідингу під музичний супровід. Оцінити техніку виконання базових рухів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами переміщень у чирлідингу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання переміщень у чирлідингу (специфічним формам ходи та бігу).

3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекатний, пружистий, високий, високий, широкий, випадами, приставний, перемінний, галопу, ковзний.).

4. Виконання практичних завдань студентами : виконання спортивних видів ходи та бігу (із носка, на носках, на п'ятах, у присіді, у напівприсіді, біг, біг з високим підійманням стегон, з захльостом гомілки назад).

5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки пересувань.

6. Вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідингу під музичний супровід

7. Оцінити техніку виконання базових рухів з чирлідингу.Література: [3,4,18,19,20].

Практичне заняття № 15,16,17,18. Техніка виконання та методика навчання танцювальним рухам у чирлідингу.

Мета заняття: Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу,ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідингу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореогафії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу

2. Ознайомити з елементами класичного танцю (позиціями рук та ніг)

3. Навчити основним позиціям ніг та рук класичної хореографії (1,2,3,4,5, позиція ніг 1,2,3,4,5 позиція рук)

4. Здійснити аналіз техніки основних елементів класичної хореографії.

5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів: основні стійки, позиції ніг, позиції рук.

6. Виконати вправи комплекс вправ з класичної хореографії (танцю).

7. Виконати комплекс вправ з розвиток гнучкості під музичний супровід.

Література: [4,5,13,18].

Практичне заняття № 19,20. Навчання та вдосконалення техніки виконання ліп-стрибків та методика навчання у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями методики навчання та вдосконалення техніки ліп-стрибків у чирлідингу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідингу (високий ліп вперед; високий ліп в сторону).

2. Виконання студентами серій ліп -стрибків з інтервалами відпочинку.

3. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки ліп -стрибків у чирлідингу.

4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід

5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідингу (комплекси спеціальних вправ на розвиток рівноваги, координаційних здібностей, стрибучості).

6. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [3,11,14,15,16].

Практичне заняття № 21,22. Техніка виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності, сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

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

2. Сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.

3. Виконання комплексу спеціальних вправ на розвиток стрибучості.

4. Виконати чир-стрибки з поступовим ускладненням.

5. Навчання комбінаціям танцювальних рухів з чир-стрибками під музичний супровід.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [5,11,15,19].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Навчання комбінацій з програми чирлідингу Pomdance 2 рівня складності.

Мета заняття: здійснити аналіз офіційних змагальних програм з чирлідингу, ознайомити з методикою складання, навчання та вдосконалення програм з чирлідингу. Ознайомити з структурними компонентами програм, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення комбінацій обов'язкових елементів,базових рухів з танцювальними елементами змагальних програм у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз офіційних змагальних програми з чирлідингу Pomdance.
2. Ознайомити студентів з методикою складання та навчання програм з чирлідингу.
3. Ознайомити студентів з методикою вдосконалення програм з чирлідингу.
4. Здійснити навчання комбінацій обов'язкових елементів,базових рухів з танцювальними елементами змагальних програм у чирлідингу.
5. Виконати вивчені комбінації програми з Pomdance під музичний супровід.
6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Техніка і методика навчання та вдосконалення виконання змагальних комбінацій у програмі чирлідингу Pomdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідингу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу. Здійснити оцінювання виконання програми студентами.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз аналіз програми Pomdance з чирлідингу.
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance.
3. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,5,11,15,19].

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідингу.

Практичне заняття № 1,2. Основи тактичної підготовки у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з загальними основами у чирлідингу, ознайомити з уставом чирлідирів, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення тактичних дій у чирлідингу, навчання і вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми Pomdance, навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід, сприяння розвитку спеціальної підготовки у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з загальними основами і класифікацією тактичних дій у чирлідингу.
2. Ознайомити з уставом чирлідирів.
3. Ознайомити з методикою навчання та вдосконалення тактичних дій у чирлідингу.
4. Навчання і вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми Pomdance (чир-стрибків,базових положень рук).
5. Навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід.
6. Виконати комплекс для розвитку спеціальної підготовки чирлідирів (вправи на розвиток силової витривалості, координації, стрибучості,гнучкості).

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 3,4,5,6. Навчання тактичним діям при виконанні переходів.

Мета заняття: ознайомити з з тактичними діями при виконанні переходів, ознайомити з методикой навчання і вдосконання тактичним діям при виконанні переходів, застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідингу, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з тактичними діями при виконання переходів.
2. Ознайомити з методикой навчання і вдосконання тактичним діям при виконанні переходів.
3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідингу, сприяння розвитку спеціальних вмінь.
4. Виконання переходів із вихідного положення стоячи у вихідне положення на підлогу: переходи через шпагати; переходи через махи; переходи з обертів; переходи з стрибків.
5. Виконання переходів з вихідного положення сидячі на підлозі у вихідне положення стоячи.
6. Навчання і вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми Pomdance. (чир-стрибків,базових положень рук).
7. Навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід.
8. Виконати комплекс для розвитку спеціальної підготовки чирлідирів (вправи на розвиток силової витривалості, координації, стрибучості,гнучкості).

Література: [11,14,19].

Практичне заняття № 7,8,9,10 Техніка виконання та методика навчання взаємодіям у чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз взаємодій у чирлідингу, ознайомити техніко-тактичними прийомами виконання взаємодій у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніко-тактичних дій, застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов, вдосконалення техніки виконання комбінацій програми (Pomdance) з тактичними прийомами, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з тактичними діями при виконання переходів.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніко-тактичних дій.
3. Виконання переходів із вихідного положення стоячи у вихідне положення на підлогу: переходи через шпагати; переходи через махи; переходи з обертів; переходи з стрибків; переходів з вихідного положення сидячі на підлозі у вихідне положення стоячи.
4. Навчання взаємодіям у у чирлідингу: взаємодії за допомогою помпонів,
5. взаємодії без використання предметів: контактні; безконтактні.
6. Вдосконалення техніки виконання взаємодій у чирлідингу з використанням музичного супроводу.
7. Навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід.
8. Виконати комплекс для розвитку гнучкості.

Література: [5,11,14,19].

Практичне заняття №11,12,13,14 . Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити з технікою виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу, застосування перебудов у виконанні комбінацій програми (Pomdance), вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з технікою виконання та методикою навчання побудовам та перебудовам у чирлідингу.
2. Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу: прості (геометрично вірні); складні.
3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у виконання програми (Pomdance),
4. Вдосконалення техніка виконання чир-стрибків та базових положень рук.
5. Вдосконалення взаємодій у групі при виконанні програми Pomdance.
6. Навчання і вдосконалення комбінацій програми Pomdance під музичний супровід.
7. Виконати комплекс для розвитку спеціальної підготовки чирлідирів (вправи на розвиток силової витривалості, координації, стрибучості,гнучкості).

Література: [5,11,14,20].

Практичне заняття № 15,16,17,18,19,20,21,22. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання, здійснити оцінювання спеціальної підготовленості тестів з СФП.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу
3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу (синхронне виконання рухів, асинхронне виконання рухів:
4. потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами, контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці).
5. Застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance.
6. Сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання.
7. Оцінювання спеціальної підготовленості з тестів з СФП.

Література: [3,11,14,19].

Практичне заняття №23,24,25,26,27,28,29,30. Вдосконалення синхронного та асинхронного виконання рухів: потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами.

Мета заняття: ознайомити студентів з вимогами змагальної програми Pomdance щодо техніко-тактичних дій у командному виступі, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу
3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу (синхронне виконання рухів, асинхронне виконання рухів:
4. потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами,).
5. Застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance.
6. Сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Вдосконалення синхронного та асинхронного виконання рухів: контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці.

Мета заняття: ознайомити студентів з вимогами змагальної програми Pomdance щодо техніко-тактичних дій у командному виступі, ознайомити з

методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з синхронним та асинхронним виконанням рухів у чирлідингу.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу
3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу (контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці).
4. Застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance.
5. Сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання.

Література: [4,11,14,15,19].

Практичне заняття № 35,36 Оцінювання застосування техніко-тактичних дій при виконанні базової програми з чирлідингу Pomdance.

Мета заняття: вдосконалення техніка виконання змагальних танцювальних комбінацій чирлідингу Pomdance різними способами виконання, сприяння розвитку спеціальних вмить та навиків, формування загальної та спеціальної підготовки, здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance та контрольних нормативів з розділу СФП.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання танцювальних комбінацій програми Pomdance різними способами (синхронне та асинхронне виконання).
2. Виконання обов’язкових елементів.
3. Надати студентам практичні завдання над вдосконаленням техніки виконання комбінацій обов’язкових елементів змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу СФП
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,5,14,18,19].

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

Практичне заняття №1,2,3,4. Загальні основи техніки виконання елементів акробатики.

Мета заняття: формування у студентів спеціальної фізичної підготовки, ознайомити стуентів з загальними основами техніки виконання елементів акробати, ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики, надати комплекс спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики, сприяння розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з загальними основами техніки виконання елементів акробати.

2. Практичне виконання комплексу з розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.

3. Ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики.

4. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики.

Література: [2,7,8,12,17].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Формування начальної акробатичної підготовки.

Мета заняття: формування у студентів спеціальної фізичної підготовки, надати комплекс спеціальних вправ з розвитку стрибучості, надати комплекс спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики, здійснити навчання базових елементів акробатики, ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики, сприяння розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

5. Ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики.

6. Практичне виконання комплексу спеціальних вправ з розвитку стрибучості.

7. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики.

8. Здійснити навчання техніки виконання елементів акробатики: перекиди уперед; перекиди назад; стійка на руках.

Література: [2,7,8,12,17]].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Навчання техніки виконання базових елементів акробатики.

Мета заняття: формування у студентів спеціальної фізичної підготовки, надати комплекс з СПП для розвитку спеціальних фізичних якостей, здійснити навчання базових елементів акробатики, ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики, надати комплекс спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики, сприяння розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики.

2. Практичне виконання комплексу з розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.

3. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики (групування з різних вихідних положень, перекати з різних вихідних положень, стійка на лопатках, рівноваги).

4. Здійснити навчання техніки виконання 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, переворот боком (колесо) вправо, вліво з допомогою та самостійно.

Література: [2,7,8,12,17,18].

Практичне заняття № 13,14,15,16,17,18,19,20. Навчання та вдосконалення техніки виконання елементів акробатики 1 рівня складності.

Мета заняття: надати комплекс з СФП, вдосконалення техніки базових елементів акробатики, ознайомити студентів з методикою навчання та страхування базових елементів акробатики, надати комплекс спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики, сприяння розвитку силових здібностей, координації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання та страхування базових елементів акробатики.
2. Практичне виконання комплексу з СФП розвитку силових здібностей, координації, стрибучості, гнучкості.
3. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики (групування з різних вихідних положень, перекати з різних вихідних положень, стійка на лопатках, рівноваги).
4. Здійснити вдосконалення техніки виконання 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, переворот боком (колесо) вправо, вліво з допомогою та самостійно.

Література: [2,5,7,8,12,17,18].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Навчання та вдосконалення техніки виконання та методики викладання елементів акробатики.

Мета заняття: формування у студентів спеціальної акробатичної підготовки, здійснити навчання елементів акробатики 1 рівня складності, ознайомити студентів з методикою навчання та страхування елементів акробатики, сприяння розвитку спеціальної підготовки з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання елементів акробатики 1 рівня складності.
2. Практичне виконання комплексу спеціальних вправ з розвитку стрибучості, вибухової сили, гнучкості та силових здібностей.
3. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики: вистрибування, стійка на руках. мости опорою руками і ногами, на передпліччях, на одну руку, на одну ногу, на колінах.
4. Здійснити навчання техніки виконання елементів акробатики: курбет рондат (Переворот з поворотом), перекид уперед зі стійки на руках, перекиди назад; перекид вперед, перекид назад.

Література: [2,5, 7,8,12,17,18,20].

Практичне заняття № 25,26,27,28. Навчання та вдосконалення техніки виконання та методики викладання акробатичних комбінацій.

Мета заняття: навчання техніки виконання та методики викладання акробатичних комбінацій.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання елементів акробатичних комбінацій базового рівня.
2. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики: групування з різних вихідних положень, перекати з різних вихідних положень, стійка на лопатках, рівноваги, вистрибування, стійка на руках, мости опорою руками і ногами, на передпліччях, на одну руку, на одну ногу, на колінах,вальсет.
3. Здійснити навчання елементів акробатичних комбінацій базового рівня: вальсет переворот боком (колесо) вправо, вліво, вальсет рондат (Переворот з поворотом), перекид уперед стійки на руках, перекид уперед шпегат назад.

Література: [2,7,8,12,17,18].

Практичне заняття № 29,30. Оцінка контрольних нормативів з розділу СФП і акробатичних елементів.

Мета заняття: Виконання контрольних нормативів з розділу СФП і чирлидингу. Сприяння розвитку гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з критеріями оцінювання контрольних нормативів.
2. Здійснити оцінювання контрольних нормативів з розділу СФП і акробатичних елементів.
3. Виконання комплексу спеціальних вправ з розвитку гнучкості.

Література: [2,5,7,8,12,17,18].

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

Практичне заняття № 1,2,3,4. Загальні основи базових стантів та техника безпеки при виконанні.

Мета заняття: здійснити аналіз базових стантів, ознайомити з техникою безпеки при виконанні стантів, ознайомити з методикой навчання і вдосконалення виконання стантів, сприяння розвитку сили та рівноваги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз базових стантів,
2. Ознайоми з технікою безпеки при виконанні стантів.
3. Ознайомити з методикой навчання і вдосконалення виконання стантів.
4. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 5,6. Основи техніко-тактичних дій у виконанні стантів.

Мета заняття: здійснити аналіз техніко-тактичних дій у виконанні стантів, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів, здійснити базову підготовку для виконання стантів, сприяти розвитку сили,рівноваги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніко-тактичних дій у виконанні стантів.
2. Ознайомити з функціями та розподіл обов'язків кожного виконавця станту (база, передній спотер, задній спотер, флайєр, моултер).
3. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів.
4. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів на розвиток сили та рівноваги.

Література: [11,14,15,19,20].

Практичне заняття № 7,8. Навчання основам техніки виконання базових стантів та методика навчання .

Мета заняття: здійснити аналіз основ техніки виконання базових стантів, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів, навчання техніки виконання базових стантів, здійснити базову підготовку для виконання стантів, сприяти розвитку сили, рівноваги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз основ техніки виконання базових стантів.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів.
3. Здійсити навчання техніки виконання базових стантів: стійка на стегні одиночної бази; кут; прапорець;
4. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів на розвиток сили та рівноваги.

Література: [11,14,15,19,20].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Навчання та вдосконалення техніки т а методики навчання виконання базових стантів.

Мета заняття: навчання техніки виконання базових стантів подвійної бази, здійснити спеціальну підготовку для виконання стантів, сприяти розвитку сили, рівноваги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз основ техніки виконання базових стантів подвійної бази.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів подвійної бази.
3. Здійсити навчання техніки виконання базових стантів подвійної бази: стійка на стегні подвійної бази, підйоми та спуски флайєра.
4. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів на розвиток сили та рівноваги.

Література: [11,14,15,19,20].

Практичне заняття № 13,14,15,16 . Навчання комбінацій змагальної програми чир (Cheer) та вдосконалення техніки виконання базових стантів.

Мета заняття: ознайомити студентів з структурою змагальною програмою чир (Cheer)та основними вимогами суддівства, вдосконалення техніки виконання базових стантів одиночної бази та подвійної бази, ознайомити з методикою

навчання і вдосконалення техніки виконання стантів, сприяння розвитку спеціальної підготовки для виконання стантів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з структурою змагальною програмою чир (Cheer)та основними вимогами суддівства.

2. Ознайомити з методикою вдосконалення техніки виконання стантів.

3. Вдосконалення техніки виконання базових стантів одиночної бази та подвійної бази стійка на стегні одиночної бази під музичний супровід: кут, прапорець, стійка на стегні подвійної бази.

4. Навчання комбінацій змагальної програми чир (Cheer).

5. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів на розвиток сили, рівноваги та гнучкості.

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

Практичне заняття № 17,18,19,20 . Навчання техніка виконання пірамід 1 рівня складності.

Мета заняття: ознайомити студентів з структурними компонентами та рівнями пірамід, ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні пірамід, ознайомити з страховкою під час виконання пірамід, виконати поєднання стантів у піраміду.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з структурними компонентами та рівнями пірамід.

2. Розподілити функції, ролі та обов'язки між виконавцями піраміди.

3. Виконати базові станти та забезпечити своєчасне страхування.

4. Вдосконалення техніки виконання комбінацій змагальної програми чир (Cheer).

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

Практичне заняття № 21,22,23,24,25,26. Вдосконалення техніки виконання пірамід 1 рівня складності.Поєднання стантів у піраміди.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання стантів, ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні пірамід, ознайомити з страховкою під час виконання пірамід, виконати поєднання стантів у піраміду, вдосконалення техніки виконання комбінацій змагальної програми чир (Cheer).

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання пірамід.

2. Вдосконалення техніки виконання стантів, поєднання стантів у піраміди, з використанням музичного супроводу.

3. Вдосконалення техніки виконання елементів акробатики та комбінацій, з використанням музичного супроводу.

4. Вдосконалення техніки виконання комбінацій змагальної програми чир (Cheer).

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Навчання виконання стантів і пірамід 2 рівня складності. Вивчення та удосконалення техніки виконання чир (Cheer) комбінацій (програми).

Мета заняття: ознайомити студентів з структурними компонентами, рівнями та висотами стантів і пірамід, ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні стантів та пірамід, ознайомити з страховкою під час виконання стантів та пірамід, виконати станти та поєднати їх у піраміду.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з структурними компонентами, рівнями та висотами стантів і пірамід.
2. Ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні стантів та пірамід 2 рівня складності.
3. Розподілити функції, ролі, обов'язки та страхування між виконавцями стантів і піраміди.
4. Виконати станти : підйом в елеватор, підйом в стійку на плечах, шпагат від стегна (кидок руками), кидок руками подвійної бази в стійку на плечах Забезпечити своєчасне страхування.
5. Сприяння розвитку спеціальних якостей чирлідирів: силових, координаційних, спритності, рівноваги та гнучкості.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 31,32,33,34 . Вдосконалення виконання стантів і пірамід 2 рівня складності.

Мета заняття: вдосконалення техніки обов'язкових елементів, акробатики,танцювальних комбінацій, забесепечення страховки під час виконання стантів та пірамід, виконання програми чир (Cheer) під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з прийомами страховки під час виконання стантів і пірамід.
2. Ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні стантів та пірамід 2 рівня складності.
3. Виконати станти : підйом в елеватор, підйом в стійку на плечах, шпагат від стегна (кидок руками), кидок руками подвійної бази в стійку на плечах Забезпечити своєчасне страхування.
4. Вдосконалення техніки виконання елементів акробатики та комбінацій змагальної програми , з використанням музичного супроводу.
5. Виконання програми чир (Cheer) під музичний супровід.

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

Практичне заняття № 35,36. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: здійснити оцінювання виконання студентами контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Надати критерії оцінювання та ознайомити з вимогами виконання контрольних нормативів з розділу СФП і чирлідингу.

2. Здійснити оцінювання виконання студентами контрольних нормативів з розділу СФП і чирлідингу.

3. Виконати комплекс для розвитку гнучкості.

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

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

Практичне заняття № 1,2,3,4 . Загальні положення правил з чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити з загальними положення правил з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з структурними компонентами правил з чирлідингу та організаціями чирлідингу в Україні.

2. Здійснити вхідний контроль фізичної та функціональної підготовленості студентів.

3. Виконати комплекс з розвитку гнучкості.

Література: [5,15,21].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Види, типи та програми (дисципліни) змагань з чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з класифікацією видів програм у чирлідингу, сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією видів програм у чирлідингу.

2. Ознайомити студентів з методикою викладання чирлідингу.

3. Виконати обов’язкові елементи танцювальних видів програм Cheer Dance, (базові положення рук, чир-стрибки, ліп-стрибки, махи,шпагати, оберти)

4. Надати комплекс спеціальних вправ для розвитку сили, стрибучості, рівноваги, координації, гнучкості.

Література: [5,15,19,21].

Практичне заняття № 9,10,11,12 . Заявка на участь у офіційних Чемпіонатах України та Кубках України.

Мета заняття: ознайомити студентів з оформленням заявка на участь у офіційних Чемпіонатах України та Кубках України, вдосконалення обов’язкових елементів танцювальних видів програм Cheer Dance, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення обов’язкових елементів танцювальних видів програм, сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з з оформленням заявка на участь у офіційних Чемпіонатах України та Кубках України .

2. Ознайомити студентів з методикою викладання чирлідингу.

3. Вдосконалення техніки обов’язкових елементів танцювальних видів програм Cheer Dance, (базові положення рук, чир-стрибки, ліп-стрибки, махи,шпагати, оберти)

4. Надати комплекс спеціальних вправ для розвитку сили, стрибучості, рівноваги, координації, гнучкості.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Контролюючі організації з чирлідингу в Україні та реєстрація на змагання. Організація змагань.

Мета заняття: ознайомити з контролюючими організаціями з чирлідингу в Україні та реєстрація на змагання, вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів видів програм у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення обов'язкових елементів танцювальних видів програм сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [2,7,11,12,15,17,18,19].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Штрафні бали дисциплін Чирлідинг (Cheerleading) та Чирданс (Cheer Dance).

Мета заняття: ознайомити студентів з штрафними балами дисциплін (Cheerleading) та Чирданс (Cheer Dance), вдосконалення комбінацій з обов'язкових елементів, акробатики, сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з штрафними балами дисциплін (Cheerleading) та Чирданс (Cheer Dance).
2. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання акробатичних елементів та стантів.
3. Вдосконалення комбінацій з обов'язкових елементів з чирлідингу та акробатики під музичний супровід.

Література: [2,7,11,12,15,17,18,19].

Практичне заняття № 21,22,23,24 . Правила суддівства та офіційні особи змагань, які здійснюють суддівство.

Мета заняття: здійснити аналіз правил суддівства та ознайомити з офіційними особами змагань, які здійснюють суддівство, надати типові протоколи суддівства та пояснити критерії оцінювання виступів спортсменів, надати творче завдання на здійснення практики суддівства, виконання комбінацій з обов'язкових елементів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз правил суддівства та ознайомити з офіційними особами змагань, які здійснюють суддівство.

2. Ознайомити студентів з технологією суддівства.

3. Ознайомити з типовими протоколами суддівства та пояснити критерії оцінювання виступів спортсменів.

4. Виконання творчого завдання на здійснення практики суддівства розподілив студентів на підгрупи.

5. Виконання комбінацій з обов'язкових елементів з чирлідингу.

Література: [15].

Практичне заняття № 25,26,27,28. Правила безпеки з дисципліни Чирлідинг (Cheerleading).

Мета заняття: ознайомити з правила безпеки з дисципліни Cheerleading/Sport, розглянути види страхування, практичне виконання стантів 2 рівня складності, спияти комплексному розвитку спеціальних вмінь з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з правила безпеки з дисципліни Cheerleading/Sport.
2. Розглянути види страхування, розподіл функцій та обов'язків між членами команди.
3. 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: [11,15,19].

Практичне заняття № 29,30. Виконання контрольних нормативів з з розділу СФП. Кодекс з чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити з кодексом з чирлідингу, ознайомити з критеріями оцінювання контрольних нормативів з СФП, здійснити оцінювання контрольних нормативів розділу СФП.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з кодексом з чирлідингу.
2. Ознайомити з критеріями оцінювання контрольних нормативів з СФП.
3. Оцінювання контрольних нормативів розділу СФП.
4. Виконати комплекс на розвиток рівноваги та гнучкості.

Література: [5,11,12,15,17,19,21].

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

Практичне заняття № 1,2,3,4. Оперативний контроль у чирлідингу. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у чирлідингу, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами оперативного контролю у чирлідингу .

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідингу .

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [11,15,19,21].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Поточний контроль у чирлідингу. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у чирлідингу, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у чирлідингу .

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідингу .

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [3,14,21].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Етапний контроль у чирлідингу . Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у чирлідингу, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у силовому триборстві.

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідингу .

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [3,14,21].

Практичне заняття № 13,14,15,16,17. Критерії оцінювання змагальної діяльності у чирлідингу. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою оцінювання критеріїв змагальної діяльності у волейболі, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою оцінювання критеріїв змагальної діяльності у чирлідингу .

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідингу .

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [14,15,21].

Практичне заняття № 18. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,21].

Практичне заняття № 19,20,21,22. Професійні компетентності тренерської діяльності у чирлідингу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у чирлідингу, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у чирлідингу.
2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідингу.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [9,14,21].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Вимірювання показників фізичного стану спортсменів у чирлідингу. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у чирлідингу, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у чирлідингу.
2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідингу.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [3,11,14,19,21].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у чирлідингу. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у чирлідингу .
2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідингу.
3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [3,11,14,19,21].

Практичне заняття № 31,32,33. Біологічні та біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біологічними та біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідингу.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [3,5,11,14,19,21].

Практичне заняття № 34,35. Біомеханічні критерії вимірювання. Підвищення технічної майстерності.

Мета заняття: ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання, виконати вправи з підвищення рівня технічної майстерності та фізичної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з біомеханічними критеріями вимірювання.

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідингу.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [3,5,11,19,21].

Практичне заняття № 36. Виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Мета заняття: виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Виконання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Література: [3,5,11,19,21].

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

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідингу.

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

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

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідингу.

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

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

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

Практичне заняття № 1,2. Основи техніки та методика навчання базовим рухам у чирлідингу. Вхідний контроль для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

Мета заняття: здійснити вхідний контроль та визначити рівень функціональної і фізичної підготовленості, здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.
2. Навчити базовим рухам чирлідингу: основні стійки та позиції ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно в на пів присіді, випад назад, випад у бік, стійка на коліні). Позиції кистей (Bucket, candlestick, blade, jazz hands, clap, clasp)
3. Здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу: основних стійок, позиціїй ніг, позицій кистей, позицій кистей.
4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг,
5. Виконати вправи для розвитку які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.
6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,5,9,11,20].

Практичне заняття № 3,4,5,6. Техніка виконання базових рухів рук у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідингу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідингу: (руки на стегнах, класп, клеп, кинджали, Лоу Ви, Хай Ви, Хай тачдаун, К, Панч, Ель, Лоу тачдаун, Випад назад, Ломане Т, Діагональ, Лук та Стріла, Т, Рамка).
2. Здійснити аналіз техніки базових рухів рук у чирлідингу.
3. Вдосконалення техніки виконання базових рухів: основні стійки та позиції ніг, позиції кістей.
4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг, рук.
5. Виконати вправи базових кроків аеробіки під музичний супровід для розвитку музикальних здібностей рухів, які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.
6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [1,3,4,5,11,18].

Практичне заняття № 7,8,9,10. Техніка виконання комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід.

Мета заняття: здійснити навчання та аналіз техніки комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів рук з чирлідингу, Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити навчання студентів комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу.
2. Здійснити аналіз техніки виконання вивчиних комбінацій базових рухів рук у чирлідингу.
3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.
4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів з чирлідингу.
5. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [4,5,11,18,20].

Практичне заняття № 11,12,13,14. Техніка виконання та методика навчання переміщень у черлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з видами переміщень та здійснити аналіз техніки основних переміщень, вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами переміщень у чирлідингу.
2. Здійснити аналіз техніки виконання переміщень у чирлідингу (специфічним формам ходи та бігу).
3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекатний, пружистий, високий, високий, широкий, випадами, приставний, перемінний, галопу, ковзний.).
4. Виконання практичних завдань студентами : виконання спортивних

видів ходи та бігу (із носка, на носках, на п'ятах, у присіді, у напівприсіді, біг, біг з високим підійманням стегон, з захльостом гомілки назад).

5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки пересувань.

6. Вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід

Література: [2,3,4,11,13,18].

Практичне заняття № 15,16, 17,18. Техніка виконання та методика навчання танцювальним рухам у черлідінгу.

Мета заняття: Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу,ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідингу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореогафії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу

2. Ознайомити з елементами класичного танцю (позиціями рук та ніг)

3. Навчити основним позиціям ніг та рук класичної хореографії (1,2,3,4,5, позиція ніг 1,2,3,4,5 позиція рук)

4. Здійснити аналіз техніки основних елементів класичної хореографії.

5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів: основні стійки, позиції ніг, позиції рук.

6. Виконати вправи комплекс вправ з класичної хореографії (танцю).

7. Виконати комплекс вправ з розвиток гнучкості під музичний супровід.

Література: [4,5,13,18].

Практичне заняття № 19,20,21,22. Техніка виконання комбінацій танцювальних кроків у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу з використанням музичного супроводу.

Мета заняття: ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу, вивчення танцювальних рухів сучасного танцю, здійснити аналіз складання комбінацій танцювальних елементів з базовими рухами чирлідингу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення складання комбінацій з базовими рухами чирлідингу, вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної комбінації, виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів та різновидами сучасних танців у чирлідингу.

2. Вивчення танцювальних рухів сучасного танцю під музичний супровід.

3. Навчити основним позиціям ніг та рук класичної хореографії (1,2,3,4,5, позиція ніг 1,2,3,4,5 позиція рук)

4. Здійснити аналіз техніки основних елементів класичної хореографії.

5. Ознайомити студентів з методикою складання комбінацій танцювальних елементів з базовими рухами чирлідингу.

6. Вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної

комбінації базових рухів чирлідингу з елементами сучасного танцю.

7. Виконати комплекс вправ з розвиток гнучкості під музичний супровід.

Література: [4,5,11,13,18].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Аналіз техніки та методика навчання техніки чир-стрибків 1-го рівня складності у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з загальними основами техніки чир-стрибків 1-го рівня складності, навчити техніки виконання базових чир-стрибків, здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями методики навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання чир-стрибків у чирлідингу (групування, зірочка).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідингу.
3. Навчання комбінацій базових рухів рук чирлідингу.
4. Виконати вправи на розвиток стрибучості.
5. Вдосконалення техніки базових рухів чирлідингу.
6. Виконати чир-стрибки та комбінацію базових положеннь рук під музичний супровід.
7. Здійснити оцінку виконання техніки базових рухів з чирлідингу.
8. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей витривалості під музичний супровід.

Література: [3,11,14,16].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Аналіз офіційних змагальних програм з чирлідингу. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідингу, ознайомити з структурними компонентами програм ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу, виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз аналіз програми Pomdance з чирлідингу.
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance.
3. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [5,11,15].

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

Практичне заняття № 1,2.3,4. Техніка виконання та методика навчання шпагатам та махам у чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання махів і шпагатів у чирлідингу, виконати серію махів поточним методом, ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання махів і шпагатів, виконати спеціальний комплекс на розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання махів у чирлідингу (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки махів у чирлідингу.
3. Виконати серію махів поточним методом.
4. Здійснити аналіз техніки виконання шпагатів у чирлідингу (повздовжній правий; повздовжній лівий; поперечний шпагат).
5. 2. Ознайомити студентів з методикою навчання шпагатів у чирлідингу.
6. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки шпагатів у чирлідингу
7. Виконати комплекс спеціальних вправ на гнучкість під музичний супровід.

Література: [3,5,11,14,18,19].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі, практична робота над вдосконаленням технікою виконання шпагатів та махів, сприяння розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу.
2. Виконати комплекси спеціальних вправ на гнучкість.
3. Виконати серію махів поточним методом (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат).
4. Виконати серію шпагатів (повздовжній правий; повздовжній лівий; поперечний шпагат).
5. Навчання та вдосконалення техніки комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами та танцювальними кроками черлідингу під музичний супровід у різному темпі.
6. Виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості та координаційних якостей під музичний супровід.

Література: [3,5,11,14,19].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Техніка виконання та методика навчання обертам у чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання вдосконалення техніки виконання обертів у чирлідингу, навчити виконувати оберти, навчання і вдосконалення комбінації елементів сучасних танців.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки обертів у чирлідингу .
2. Виконати оберти різними засобами (на двох ногах: переступанням; схресний.на одній нозі (на 180°, 360°,540°, 720°) простий пірует; джаз-пірует; тур-піке; атитюд).
3. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення обертів у чирлідингу.
4. Навчання танцювальним елементам сучасних танців під музичний супровід.
5. Виконати комплекси спеціальних вправ на рівновагу.

Література: [3,4,5,11,14,18,19].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Техніка виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності, сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності (стредл; абстракт; групування; хоркі; хедер; подвійна дев'ятка; Той-Тач).
2. Сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.
3. Виконання комплексу спеціальних вправ на розвиток стрибучості.
4. Виконати чир-стрибки з поступовим ускладненням.
5. Навчання комбінаціям танцювальних рухів з чир-стрибками під музичний супровід.
6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,4,11,14,19,20].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Вдосконалення техніки виконання комбінацій чир-стрибків, обертів з танцювальними рухами.

Мета заняття: ознайомити студентів з технологією складання комбінацій обов’язкових елементів у чирлідингу, навчання комбінаціям чир-стрибків, обертів з танцювальними рухами рухами з використанням музичного супроводу, здійснити оцінювання обов’язкових елементів з чирлідингу, сприяння розвитку координації,стрибучості та гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з технологією складання комбінацій обов'язкових елементів у чирлідингу програми Cheerdance.
2. Вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів у чирлідингу (чир-стрибки, ліп-стрибки, шпагати, махи, баз. положення рук).
3. Навчання та вдосконалення техніки виконання студентами комбінацій та поєднань обертів та стрибків з танцювальними рухами з використанням музичного супроводу.
4. Здійснити оцінювання обов'язкових елементів з чирлідингу (чир-стрибків, обертів,махів,шпагатів)
5. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, координаційних якостей,стрибучості та гнучкості під музичний супровіді.

Література: [3,4,5,11,13,18,19].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Навчання та вдосконалення техніки виконання ліп-стрибків та методика навчання у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями методики навчання та вдосконалення техніки ліп-стрибків у чирлідингу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідингу (високий ліп вперед; високий ліп в сторону).
2. Виконання студентами серій ліп -стрибків з інтервалами відпочинку.
3. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки ліп -стрибків у чирлідингу.
4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід
5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідингу (комплекси спеціальних вправ на розвиток рівноваги, координаційних здібностей, стрибучості).
6. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [3,4,5,9,11,14,19].

Практичне заняття № 25,26,27,28.29,30,31,32. Навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій програми з Cheerdance.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Cheerdance за вимогами правил змагань, навчити методики складання комбінацій програм з Cheerdance, вивчення комбінацій з програми Cheerdance,виконання обов'язкових елементів програми,ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення підготовки до програми Cheerdance у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз програми Cheerdance за вимогами правил змагань.
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів програми Cheerdance.

3. Навчити студентів методики складання комбінацій програми з Cheerdance.

4. Вивчення комбінацій програми Cheerdance (поєднань стрибків, танцювальних рухів, обертів, махів, шпагатів),

5. Вдосконалення техніки виконання комбінацій програми Cheerdance з використанням музичного супроводу.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, спритності під музичний супровід.

7. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідингу (спеціальні вправи на розвиток рівноваги, координаційних здібностей, стрибучості,гнучкості).

Література: [3,4,5,9,11,13,14,18,19].

Практичне заняття № 33,34,35,36. Вдосконалення техніки виконання змагальних танцювальних комбінацій чирлідингу Cheerdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: надати практичні завдання для вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів та танцювальних комбінацій чирлідингу програми Cheerdance, здійснити оцінювання виконання програми студентами, виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Практичне виконання обов'язкових елементів та танцювальних комбінацій чирлідингу програми Cheerdance під музичний супровід.

2. Вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, та танцювальних комбінацій програми Cheerdance.

3. Здійснити оцінювання виконання студентами програми під музичний супровід.

4. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

5. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,4,5,9,11,1419,20].

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

Практичне заняття № 1,2. Техніка та методика навчання та вдосконалення базових рухів у чирлідингу. Вхідний контроль для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

Мета заняття: здійснити вхідний контроль та визначити рівень функціональної і фізичної підготовленості, здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

2. Навчання та вдосконалення базових рухів з чирлідингу : основні стійки та позиції ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги

нарізно в на пів присіді, випад назад, випад у бік, стійка на коліні). Позиції кистей (Bucket, candlestick, blade, jazz hands, clap, clasp)

3. Здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу: основних стійок, позиціїй ніг, позицій кистей, позицій кистей.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг,

5. Виконати вправи для розвитку які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,11,19].

Практичне заняття № 3,4,5,6. Техніка виконання базових рухів рук у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідингу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідингу: (руки на стегнах, класп, клеп, кинджали, Лоу Ви, Хай Ви, Хай тачдаун, К, Панч, Ель, Лоу тачдаун, Випад назад, Ломане Т, Діагональ, Лук та Стріла, Т, Рамка).

2. Здійснити аналіз техніки базових рухів рук у чирлідингу.

3. Вдосконалення техніки виконання базових рухів: основні стійки та позиції ніг, позиції кістей.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг, рук.

5. Виконати вправи базових кроків аеробіки під музичний супровід для розвитку музикальних здібностей рухів, які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,11,19].

Практичне заняття № 7,8,9,10. Техніка виконання комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід.

Мета заняття: здійснити навчання та аналіз техніки комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів рук з чирлідингу, Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід. Оцінити виконання студентами комбінацій рук під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити навчання студентів комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання вивчиних комбінацій базових рухів рук у чирлідингу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів з чирлідингу.

5. Здійснити оцінку виконання техніки базових рухів з чирлідингу.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,4,11,19].

Практичне заняття № 11,12,13,14. Техніка виконання та методика навчання переміщень у черлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з видами переміщень та здійснити аналіз техніки основних переміщень, вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідингу під музичний супровід. Оцінити техніку виконання базових рухів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами переміщень у чирлідингу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання переміщень у чирлідингу (специфічним формам ходи та бігу).

3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекатний, пружистий, високий, високий, широкий, випадами, приставний, перемінний, галопу, ковзний.).

4. Виконання практичних завдань студентами : виконання спортивних видів ходи та бігу (із носка, на носках, на п'ятах, у присіді, у напівприсіді, біг, біг з високим підійманням стегон, з захльостом гомілки назад).

5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки пересувань.

6. Вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідингу під музичний супровід

7. Оцінити техніку виконання базових рухів з чирлідингу.

Література: [3,4,11,19].

Практичне заняття № 15,16, 17,18. Техніка виконання та методика навчання танцювальним рухам у черлідингу.

Мета заняття: Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу,ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідингу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореогафії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу

2. Ознайомити з елементами класичного танцю (позиціями рук та ніг)

3. Навчити основним позиціям ніг та рук класичної хореографії (1,2,3,4,5, позиція ніг 1,2,3,4,5 позиція рук)

4. Здійснити аналіз техніки основних елементів класичної хореографії.

5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів: основні стійки, позиції ніг, позиції рук.

6. Виконати вправи комплекс вправ з класичної хореографії (танцю).

7. Виконати комплекс вправ з розвиток гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,4,13,18].

Практичне заняття № 21,22,23,24 Навчання та вдосконалення техніки виконання ліп-стрибків та методика навчання у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями методики навчання та вдосконалення техніки ліп-стрибків у чирлідингу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідингу (високий ліп вперед; високий ліп в сторону).

2. Виконання студентами серій ліп -стрибків з інтервалами відпочинку.

3. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки ліп -стрибків у чирлідингу.

4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід

5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідингу (комплекси спеціальних вправ на розвиток рівноваги, координаційних здібностей, стрибучості).

6. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Техніка виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності, сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

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

2. Сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.

3. Виконання комплексу спеціальних вправ на розвиток стрибучості.

4. Виконати чир-стрибки з поступовим ускладненням.

5. Навчання комбінаціям танцювальних рухів з чир-стрибками під музичний супровід.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Навчання комбінацій з програми чирлідингу Pomdance 2 рівня складності.

Мета заняття: здійснити аналіз офіційних змагальних програм з чирлідингу, ознайомити з методикою складання, навчання та вдосконалення програм з чирлідингу. Ознайомити з структурними компонентами програм, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення комбінацій обов'язкових елементів,базових рухів з танцювальними елементами змагальних програм у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз офіційних змагальних програми з чирлідингу Pomdance.
2. Ознайомити студентів з методикою складання та навчання програм з чирлідингу.
3. Ознайомити студентів з методикою вдосконалення програм з чирлідингу.
4. Здійснити навчання комбінацій обов'язкових елементів,базових рухів з танцювальними елементами змагальних програм у чирлідингу.
5. Виконати вивчені комбінації програми з Pomdance під музичний супровід.
6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Техніка і методика навчання та вдосконалення виконання змагальних комбінацій у програмі чирлідингу Pomdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідингу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу. Здійснити оцінювання виконання програми студентами.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз аналіз програми Pomdance з чирлідингу.
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance.
3. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,11,15,19].

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідингу.

Практичне заняття № 1,2. Основи тактичної підготовки у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з загальними основами у чирлідингу, ознайомити з уставом чирлідирів, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення тактичних дій у чирлідингу, навчання і вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми Pomdance, навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід, сприяння розвитку спеціальної підготовки у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з загальними основами і класифікацією тактичних дій у чирлідингу.
2. Ознайомити з уставом чирлідирів.
3. Ознайомити з методикою навчання та вдосконалення тактичних дій у чирлідингу.
4. Навчання і вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми Pomdance (чир-стрибків,базових положень рук).
5. Навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід.
6. Виконати комплекс для розвитку спеціальної підготовки чирлідирів (вправи на розвиток силової витривалості, координації, стрибучості,гнучкості).

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 3,4,5,6. Навчання тактичним діям при виконанні переходів.

Мета заняття: ознайомити з з тактичними діями при виконанні переходів, ознайомити з методикой навчання і вдосконання тактичним діям при виконанні переходів, застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідингу, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з тактичними діями при виконання переходів.
2. Ознайомити з методикой навчання і вдосконання тактичним діям при виконанні переходів.
3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідингу, сприяння розвитку спеціальних вмінь.
4. Виконання переходів із вихідного положення стоячи у вихідне положення на підлогу: переходи через шпагати; переходи через махи; переходи з обертів; переходи з стрибків.
5. Виконання переходів з вихідного положення сидячі на підлозі у вихідне положення стоячи.
6. Навчання і вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми Pomdance. (чир-стрибків,базових положень рук).
7. Навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід.

8. Виконати комплекс для розвитку спеціальної підготовки чирлідирів (вправи на розвиток силової витривалості, координації, стрибучості,гнучкості).

Література: [11,14,19].

Практичне заняття № 7,8,9,10 Техніка виконання та методика навчання взаємодіям у чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз взаємодій у чирлідингу, ознайомити техніко-тактичними прийомами виконання взаємодій у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніко-тактичних дій, застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов, вдосконалення техніки виконання комбінацій програми (Pomdance) з тактичними прийомами, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з тактичними діями при виконання переходів.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніко-тактичних дій.
3. Виконання переходів із вихідного положення стоячи у вихідне положення на підлогу: переходи через шпагати; переходи через махи; переходи з обертів; переходи з стрибків; переходів з вихідного положення сидячі на підлозі у вихідне положення стоячи.
4. Навчання взаємодіям у у чирлідингу: взаємодії за допомогою помпонів,
5. взаємодії без використання предметів: контактні; безконтактні.
6. Вдосконалення техніки виконання взаємодій у чирлідингу з використанням музичного супроводу.
7. Навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід.
8. Виконати комплекс для розвитку гнучкості.

Література: [11,14,19].

Практичне заняття №11,12,13,14. Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити з технікою виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу, застосування перебудов у виконанні комбінацій програми (Pomdance), вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з технікою виконання та методикою навчання побудовам та перебудовам у чирлідингу.
2. Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу: прості (геометрично вірні); складні.
3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у виконання програми (Pomdance),
4. Вдосконалення техніка виконання чир-стрибків та базових положень рук.
5. Вдосконалення взаємодій у групі при виконанні програми Pomdance.

6. Навчання і вдосконалення комбінацій програми Pomdance під музичний супровід.

7. Виконати комплекс для розвитку спеціальної підготовки чирлідирів (вправи на розвиток силової витривалості, координації, стрибучості,гнучкості).

Література: [11,14,19].

Практичне заняття № 15,16,17,18,19,20,21,22. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання, здійснити оцінювання спеціальної підготовленості тестів з СПП.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу.

2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу

3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу (синхронне виконання рухів, асинхронне виконання рухів:

4. потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами, контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці).

5. Застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance.

6. Сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання.

7. Оцінювання спеціальної підготовленості з тестів з СПП.

Література: [3,11,14,19].

Практичне заняття №23,24,25,26,27,28,29,30. Вдосконалення синхронного та асинхронного виконання рухів: потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами.

Мета заняття: ознайомити студентів з вимогами змагальної програми Pomdance щодо техніко-тактичних дій у командному виступі, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання, здійснити оцінювання спеціальної підготовленості тестів з СПП

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу.

2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу

3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу (синхронне виконання рухів, асинхронне виконання рухів:

4. потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами,).

5. Застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance.

6. Сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Вдосконалення синхронного та асинхронного виконання рухів: контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці.

Мета заняття: ознайомити студентів з вимогами змагальної програми Pomdance щодо техніко-такдичних дій у командному виступі, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання, здійснити оцінювання спеціальної підготовленості тестів з СПП

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з синхронним та асинхронним виконанням рухів у чирлідингу.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу
3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу (контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці).
4. Застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance.
5. Сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання.

Література: [4,11,14,15,19].

Практичне заняття № 35,36 Оцінювання застосування техніко-тактичних дій при виконанні базової програми з чирлідингу Pomdance.

Мета заняття: вдосконалення техніка виконання змагальних танцювальних комбінацій чирлідингу Pomdance різними способами виконання, сприяння розвитку спеціальних вмить та навиків, формування загальної та спеціальної підготовки, здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance та контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання танцювальних комбінацій програми Pomdance різними способами (синхронне та асинхронне виконання).
2. Виконання обов’язкових елементів.
3. Надати студентам практичні завдання над вдосконаленням техніки виконання комбінацій обов’язкових елементів змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,14,19].

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

Практичне заняття №1,2,3,4. Загальні основи техніки виконання елементів акробатики.

Мета заняття: формування у студентів спеціальної фізичної підготовки, ознайомити студентів з загальними основами техніки виконання елементів акробати, ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики, надати комплекс спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики, сприяння розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з загальними основами техніки виконання елементів акробати.
2. Практичне виконання комплексу з СПП розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.
3. Ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики.
4. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики.

Література: [2,7,8,12,17,18].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Формування начальної акробатичної підготовки.

Мета заняття: формування у студентів спеціальної фізичної підготовки, надати комплекс спеціальних вправ з розвитку стрибучості, надати комплекс спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики, здійснити навчання базових елементів акробатики, ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики, сприяння розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

5. Ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики.
6. Практичне виконання комплексу спеціальних вправ з розвитку стрибучості.
7. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики.
8. Здійснити навчання техніки виконання елементів акробатики: перекиди уперед; перекиди назад; стійка на руках.

Література: [2,7,8,12,17,18]].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Навчання техніки виконання базових елементів акробатики.

Мета заняття: формування у студентів спеціальної фізичної підготовки, надати комплекс з СПП для розвитку спеціальних фізичних якостей, здійснити навчання базових елементів акробатики, ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики, надати комплекс спеціально підготовчих

вправ для виконання елементів акробатики, сприяння розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики.
2. Практичне виконання комплексу з СПП розвитку силових здібностей, кординації, стрибучості, гнучкості.
3. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики (групування з різних вихідних положень, перекати з різних вихідних положень, стійка на лопатках, рівноваги).
4. Здійснити навчання техніки виконання 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, переворот боком (колесо) вправо, вліво з допомогою та самостійно.

Література: [2,7,8,12,17,18].

Практичне заняття № 13,14,15,16,17,18,19,20. Навчання та вдосконалення техніки виконання елементів акробатики 1 рівня складності.

Мета заняття: надати комплекс з СПП, вдосконалення техніки базових елементів акробатики, ознайомити студентів з методикою навчання та страхування базових елементів акробатики, надати комплекс спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики, сприяння розвитку силових здібностей, координації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання та страхування базових елементів акробатики.
2. Практичне виконання комплексу з СПП розвитку силових здібностей, координації, стрибучості, гнучкості.
3. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики (групування з різних вихідних положень, перекати з різних вихідних положень, стійка на лопатках, рівноваги).
4. Здійснити вдосконалення техніки виконання 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, переворот боком (колесо) вправо, вліво з допомогою та самостійно.

Література: [2,7,8,12,17,18].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Навчання та вдосконалення техніки виконання та методики викладання елементів акробатики.

Мета заняття: формування у студентів спеціальної акробатичної підготовки, здійснити навчання елементів акробатики 1 рівня складності, ознайомити студентів з методикою навчання та страхування елементів акробатики, сприяння розвитку спеціальної підготовки з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання елементів акробатики 1 рівня складності.

2. Практичне виконання комплексу спеціальних вправ з розвитку стрибучості, вибухової сили, гнучкості та силових здібностей.

3. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики: вистрибування, стійка на руках. мости опорою руками і ногами, на передпліччях, на одну руку, на одну ногу, на колінах.

4. Здійснити навчання техніки виконання елементів акробатики: курбет рондат (Переворот з поворотом), перекид уперед зі стійки на руках, перекиди назад; перекид вперед, перекид назад.

Література: [2,7,8,12,17,18].

Практичне заняття № 25,26,27,28. Навчання та вдосконалення техніки виконання та методики викладання акробатичних комбінацій.

Мета заняття: навчання техніки виконання та методики викладання акробатичних комбінацій.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання елементів акробатичних комбінацій базового рівня.

2. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики: групування з різних вихідних положень, перекати з різних вихідних положень, стійка на лопатках, рівноваги, вистрибування, стійка на руках, мости опорою руками і ногами, на передпліччях, на одну руку, на одну ногу, на колінах,вальсет.

3. Здійснити навчання елементів акробатичних комбінацій базового рівня: вальсет переворот боком (колесо) вправо, вліво, вальсет рондат (Переворот з поворотом), перекид уперед стійки на руках, перекид уперед шпегат назад.

Література: [2,7,8,12,17,18].

Практичне заняття № 29,30. Оцінка контрольних нормативів з розділу СФП і акробатичних елементів.

Мета заняття: Виконання контрольних нормативів з розділу СФП і чирлидингу. Сприяння розвитку гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з критеріями оцінювання контрольних нормативів.

2. Здійснити оцінювання контрольних нормативів з розділу СФП і акробатичних елементів.

3. Виконання комплексу спеціальних вправ з розвитку гнучкості.

Література: [2,5,7,8,12,17,18].

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

Практичне заняття № 1,2,3,4. Загальні основи базових стантів та техника безпеки при виконанні.

Мета заняття: здійснити аналіз базових стантів, ознайомити з техникою безпеки при виконанні стантів, ознайомити з методикой навчання і вдосконалення виконання стантів, сприяння розвитку сили та рівноваги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз базових стантів,
2. Ознайоми з технікою безпеки при виконанні стантів.
3. Ознайомити з методикой навчання і вдосконалення виконання стантів.
4. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 5,6. Основи техніко-тактичних дій у виконанні стантів.

Мета заняття: здійснити аналіз техніко-тактичних дій у виконанні стантів, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів, здійснити базову підготовку для виконання стантів, сприяти розвитку сили,рівноваги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніко-тактичних дій у виконанні стантів.
2. Ознайомити з функціями та розподіл обов'язків кожного виконавця станту (база, передній спотер, задній спотер, флайєр, моултер).
3. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів.
4. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів на розвиток сили та рівноваги.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 7,8. Навчання основам техніки виконання базових стантів та методика навчання .

Мета заняття: здійснити аналіз основ техніки виконання базових стантів, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів, навчання техніки виконання базових стантів, здійснити базову підготовку для виконання стантів, сприяти розвитку сили, рівноваги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз основ техніки виконання базових стантів.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів.
3. Здійсити навчання техніки виконання базових стантів: стійка на стегні одиночної бази; кут; прапорець;
4. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів на розвиток сили та рівноваги.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Навчання та вдосконалення техніки т а методики навчання виконання базових стантів.

Мета заняття: навчання техніки виконання базових стантів подвійної бази, здійснити спеціальну підготовку для виконання стантів, сприяти розвитку сили, рівноваги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз основ техніки виконання базових стантів подвійної бази.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів подвійної бази.
3. Здійсити навчання техніки виконання базових стантів подвійної бази: стійка на стегні подвійної бази, підйоми та спуски флайєра.
4. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів на розвиток сили та рівноваги.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Навчання комбінацій змагальної програми чир (Cheer) та вдосконалення техніки виконання базових стантів.

Мета заняття: ознайомити студентів з структурою змагальною програмою чир (Cheer)та основними вимогами суддівства, вдосконалення техніки виконання базових стантів одиночної бази та подвійної бази, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання стантів, сприяння розвитку спеціальної підготовки для виконання стантів.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з структурою змагальною програмою чир (Cheer)та основними вимогами суддівства.
2. Ознайомити з методикою вдосконалення техніки виконання стантів.
3. Вдосконалення техніки виконання базових стантів одиночної бази та подвійної бази стійка на стегні одиночної бази під музичний супровід: кут, прапорець, стійка на стегні подвійної бази.
4. Навчання комбінацій змагальної програми чир (Cheer).
5. Надати комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів на розвиток сили, рівноваги та гнучкості.

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Навчання техніка виконання пірамід 1 рівня складності.

Мета заняття: ознайомити студентів з структурними компонентами та рівнями пірамід, ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні пірамід, ознайомити з страховкою під час виконання пірамід, виконати поєднання стантів у піраміду.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з структурними компонентами та рівнями пірамід.
2. Розподілити функції, ролі та обов’язки між виконавцями піраміди.
3. Виконати базові станти та забезпечити своєчасне страхування.
4. Вдосконалення техніки виконання комбінацій змагальної програми чир (Cheer).

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

Практичне заняття № 21, 22, 23, 24, 25, 26. Вдосконалення техніки виконання пірамід 1 рівня складності. Поєднання стантів у піраміди.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання стантів, ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні пірамід, ознайомити з страховкою під час виконання пірамід, виконати поєднання стантів у піраміду, вдосконалення техніки виконання комбінацій змагальної програми чир (Cheer).

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання пірамід.
2. Вдосконалення техніки виконання стантів, поєднання стантів у піраміди, з використанням музичного супроводу.
3. Вдосконалення техніки виконання елементів акробатики та комбінацій, з використанням музичного супроводу.
4. Вдосконалення техніки виконання комбінацій змагальної програми чир (Cheer).

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Навчання виконання стантів і пірамід 2 рівня складності. Вивчення та удосконалення техніки виконання чир (Cheer) комбінацій (програми).

Мета заняття: ознайомити студентів з структурними компонентами, рівнями та висотами стантів і пірамід, ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні стантів та пірамід, ознайомити з страховкою під час виконання стантів та пірамід, виконати станти та поєднати їх у піраміду.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з структурними компонентами, рівнями та висотами стантів і пірамід.
2. Ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні стантів та пірамід 2 рівня складності.
3. Розподілити функції, ролі, обов’язки та страхування між виконавцями стантів і піраміди.
4. Виконати станти : підйом в елеватор, підйом в стійку на плечах, шпагат від стегна (кидок руками), кидок руками подвійної бази в стійку на плечах Забезпечити своєчасне страхування.
5. Сприяння розвитку спеціальних якостей чирлідирів: силових, координаційних, спритності, рівноваги та гнучкості.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Вдосконалення виконання стантів і пірамід 2 рівня складності.

Мета заняття: вдосконалення техніки обов’язкових елементів, акробатики,танцювальних комбінацій, забесепечення страховки під час виконання стантів та пірамід, виконання програми чир (Cheer) під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з прийомами страховки під час виконання стантів і пірамід.
2. Ознайомити студентів з технікою безпеки при виконанні стантів та пірамід 2 рівня складності.

3. Виконати станти : підйом в елеватор, підйом в стійку на плечах, шпагат від стегна (кидок руками), кидок руками подвійної бази в стійку на плечах Забезпечити своєчасне страхування.

4. Вдосконалення техніки виконання елементів акробатики та комбінацій змагальної програми , з використанням музичного супроводу.

5. Виконання програми чир (Cheer) під музичний супровід.

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

Практичне заняття № 35,36. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: здійснити оцінювання виконання студентами контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Надати критерії оцінювання та ознайомити з вимогами виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

2. Здійснити оцінювання виконання студентами контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

3. Виконати комплекс для розвитку гнучкості.

Література: [2,7,8,11,12,14,15,17,18,19].

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

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідингу.

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

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

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідингу.

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

Практичне заняття № 1,2. Основи техніки та методика навчання базовим рухам у чирлідингу. Вхідний контроль для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

Мета заняття: здійснити вхідний контроль та визначити рівень функціональної і фізичної підготовленості, здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

2. Навчити базовим рухам чирлідингу: основні стійки та позиції ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно в на пів присіді, випад назад, випад у бік, стійка на коліні). Позиції кистей (Bucket, candlestick, blade, jazz hands, clap, clasp)

3. Здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу: основних стійок, позиціїй ніг, позицій кистей, позицій кистей.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг,

5. Виконати вправи для розвитку які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,5,9,11,20].

Практичне заняття № 3,4,5,6. Техніка виконання базових рухів рук у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідингу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідингу: (руки на стегнах, класп, клеп, кинджали, Лоу Ви, Хай Ви, Хай тачдаун, К, Панч, Ель, Лоу тачдаун, Випад назад, Ломане Т, Діагональ, Лук та Стріла, Т, Рамка).

2. Здійснити аналіз техніки базових рухів рук у чирлідингу.

3. Вдосконалення техніки виконання базових рухів: основні стійки та позиції ніг, позиції кістей.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг, рук.

5. Виконати вправи базових кроків аеробіки під музичний супровід для розвитку музикальних здібностей рухів, які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [1,3,4,5,11,18].

Практичне заняття № 7,8,9,10. Техніка виконання комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід.

Мета заняття: здійснити навчання та аналіз техніки комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів рук з чирлідингу, Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити навчання студентів комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання вивчиних комбінацій базових рухів рук у чирлідингу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів з чирлідингу.

5. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та

стрибучості під музичний супровід.

Література: [4,5,11,18,20].

Практичне заняття № 11,12,13,14. Техніка виконання та методика навчання переміщень у черлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з видами переміщень та здійснити аналіз техніки основних переміщень, вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами переміщень у чирлідингу.
2. Здійснити аналіз техніки виконання переміщень у чирлідингу (специфічним формам ходи та бігу).
3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекатний, пружистий, високий, високий, широкий, випадами, приставний, перемінний, галопу, ковзний.).
4. Виконання практичних завдань студентами : виконання спортивних видів ходи та бігу (із носка, на носках, на п'ятах, у присіді, у напівприсіді, біг, біг з високим підійманням стегон, з захльостом гомілки назад).
5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки пересувань.
6. Вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід

Література: [2,3,4,11,13,18].

Практичне заняття № 15,16, 17,18. Техніка виконання та методика навчання танцювальним рухам у черлідингу.

Мета заняття: Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу,ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідингу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореогафії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу
2. Ознайомити з елементами класичного танцю (позиціями рук та ніг)
3. Навчити основним позиціям ніг та рук класичної хореографії (1,2,3,4,5, позиція ніг 1,2,3,4,5 позиція рук)
4. Здійснити аналіз техніки основних елементів класичної хореографії.
5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів: основні стійки, позиції ніг, позиції рук.
6. Виконати вправи комплекс вправ з класичної хореографії (танцю).
7. Виконати комплекс вправ з розвиток гнучкості під музичний супровід.

Література: [4,5,13,18].

Практичне заняття № 19,20,21,22. Техніка виконання комбінацій танцювальних кроків у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу з використанням музичного супроводу.

Мета заняття: ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у

чирлідингу, вивчення танцювальних рухів сучасного танцю, здійснити аналіз складання комбінацій танцювальних елементів з базовими рухами чирлідингу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення складання комбінацій з базовими рухами чирлідингу, вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної комбінації, виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів та різновидами сучасних танців у чирлідингу.
2. Вивчення танцювальних рухів сучасного танцю під музичний супровід.
3. Навчити основним позиціям ніг та рук класичної хореографії (1,2,3,4,5, позиція ніг 1,2,3,4,5 позиція рук)
4. Здійснити аналіз техніки основних елементів класичної хореографії.
5. Ознайомити студентів з методикою складання комбінацій танцювальних елементів з базовими рухами чирлідингу.
6. Вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної комбінації базових рухів чирлідингу з елементами сучасного танцю.
7. Виконати комплекс вправ з розвиток гнучкості під музичний супровід.

Література: [4,5,11,13,18].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Аналіз техніки та методика навчання техніки чир-стрибків 1-го рівня складності у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з загальними основами техніки чир-стрибків 1-го рівня складності, навчити техніки виконання базових чир-стрибків, здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями методики навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання чир-стрибків у чирлідингу (групування, зірочка).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідингу.
3. Навчання комбінацій базових рухів рук чирлідингу.
4. Виконати вправи на розвиток стрибучості.
5. Вдосконалення техніки базових рухів чирлідингу.
6. Виконати чир-стрибки та комбінацію базових положеннь рук під музичний супровід.
7. Здійснити оцінку виконання техніки базових рухів з чирлідингу.
8. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей витривалості під музичний супровід.

Література: [3,11,14,16].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Аналіз офіційних змагальних програм з чирлідингу. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідингу, ознайомити з структурними компонентами програм ознайомити з методикою

навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу, виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз аналіз програми Pomdance з чирлідингу.
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance.
3. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [5,11,15].

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

Практичне заняття № 1,2.3,4. Техніка виконання та методика навчання шпагатам та махам у чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання махів і шпагатів у чирлідингу, виконати серію махів поточним методом, ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання махів і шпагатів, виконати спеціальний комплекс на розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання махів у чирлідингу (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки махів у чирлідингу.
3. Виконати серію махів поточним методом.
4. Здійснити аналіз техніки виконання шпагатів у чирлідингу (повздовжній правий; повздовжній лівий; поперечний шпагат).
5. 2. Ознайомити студентів з методикою навчання шпагатів у чирлідингу.
6. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки шпагатів у чирлідингу
7. Виконати комплекс спеціальних вправ на гнучкість під музичний супровід.

Література: [3,5,11,14,18,19].

Практичне заняття № 5,6,7,8. Навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі, практична робота над вдосконаленням технікою виконання шпагатів та махів, сприяння розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу.
2. Виконати комплекси спеціальних вправ на гнучкість.
3. Виконати серію махів поточним методом (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат).
4. Виконати серію шпагатів (повздовжній правий; повздовжній лівий; поперечний шпагат).
5. Навчання та вдосконалення техніки комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами та танцювальними кроками черлідингу під музичний супровід у різному темпі.
6. Виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості та координаційних якостей під музичний супровід.

Література: [3,5,11,14,19].

Практичне заняття № 9,10,11,12. Техніка виконання та методика навчання обертам у чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання вдосконалення техніки виконання обертів у чирлідингу, навчити виконувати оберти, навчання і вдосконалення комбінації елементів сучасних танців.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки обертів у чирлідингу .
2. Виконати оберти різними засобами (на двох ногах: переступанням; схресний.на одній нозі (на 180°, 360°,540°, 720°) простий пірует; джаз-пірует; тур-піке; атитюд).
3. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення обертів у чирлідингу.
4. Навчання танцювальним елементам сучасних танців під музичний супровід.
5. Виконати комплекси спеціальних вправ на рівновагу.

Література: [3,4,5,11,14,18,19].

Практичне заняття № 13,14,15,16. Техніка виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності, сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності (стредл; абстракт; групування; хоркі; хедер; подвійна дев'ятка; Той-Тач).
2. Сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов’язкових елементів з чирлідингу.
3. Виконання комплексу спеціальних вправ на розвиток стрибучості.
4. Виконати чир-стрибки з поступовим ускладненням.
5. Навчання комбінаціям танцювальних рухів з чир-стрибками під музичний супровід.
6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,4,11,14,19,20].

Практичне заняття № 17,18,19,20. Вдосконалення техніки виконання комбінацій чир-стрибків, обертів з танцювальними рухами.

Мета заняття: ознайомити студентів з технологією складання комбінацій обов’язкових елементів у чирлідингу, навчання комбінаціям чир-стрибків, обертів з танцювальними рухами рухами з використанням музичного супроводу, здійснити оцінювання обов’язкових елементів з чирлідингу, сприяння розвитку координації,стрибучості та гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з технологією складання комбінацій обов’язкових елементів у чирлідингу програми Cheerdance.
2. Вдосконалення техніки виконання обов’язкових елементів у чирлідингу (чир-стрибки, ліп-стрибки, шпагати, махи, баз. положення рук).
3. Навчання та вдосконалення техніки виконання студентами комбінацій та поєднань обертів та стрибків з танцювальними рухами з використанням музичного супроводу.
4. Здійснити оцінювання обов’язкових елементів з чирлідингу (чир-стрибків, обертів,махів,шпагатів)
5. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, координаційних якостей,стрибучості та гнучкості під музичний супровіді.

Література: [3,4,5,11,13,18,19].

Практичне заняття № 21,22,23,24. Навчання та вдосконалення техніки виконання ліп-стрибків та методика навчання у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями методики навчання та вдосконалення техніки ліп-стрибків у чирлідингу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідингу (високий ліп вперед; високий ліп в сторону).
2. Виконання студентами серій ліп -стрибків з інтервалами відпочинку.

3. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки ліп -стрибків у чирлідингу.

4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід

5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідингу (комплекси спеціальних вправ на розвиток рівноваги, координаційних здібностей, стрибучості).

6. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [3,4,5,9,11,14,19].

Практичне заняття № 25,26,27,28.29,30,31,32. Навчання та вдосконалення техніки виконання комбінацій програми з Cheerdance.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Cheerdance за вимогами правил змагань, навчити методики складання комбінацій програм з Cheerdance, вивчення комбінацій з програми Cheerdance,виконання обов'язкових елементів програми,ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення підготовки до програми Cheerdance у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз програми Cheerdance за вимогами правил змагань.

2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів програми Cheerdance.

3. Навчити студентів методики складання комбінацій програми з Cheerdance.

4. Вивчення комбінацій програми Cheerdance (поєднань стрибків, танцювальних рухів, обертів, махів, шпагатів),

5. Вдосконалення техніки виконання комбінацій програми Cheerdance з використанням музичного супроводу.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, спритності під музичний супровід.

7. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідингу (спеціальні вправи на розвиток рівноваги, координаційних здібностей, стрибучості,гнучкості).

Література: [3,4,5,9,11,13,14,18,19].

Практичне заняття № 33,34,35,36. Вдосконалення техніки виконання змагальних танцювальних комбінацій чирлідингу Cheerdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: надати практичні завдання для вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів та танцювальних комбінацій чирлідингу програми Cheerdance, здійснити оцінювання виконання програми студентами, виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Практичне виконання обов'язкових елементів та танцювальних комбінацій чирлідингу програми Cheerdance під музичний супровід.

2. Вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, та танцювальних комбінацій програми Cheerdance.

3. Здійснити оцінювання виконання студентами програми під музичний супровід.

4. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

5. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,4,5,9,11,1419,20].

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

Практичне заняття № 1,2. Техніка та методика навчання та вдосконалення базових рухів у чирлідингу. Вхідний контроль для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

Мета заняття: здійснити вхідний контроль та визначити рівень функціональної і фізичної підготовленості, здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

2. Навчання та вдосконалення базових рухів з чирлідингу : основні стійки та позиції ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно в на пів присіді, випад назад, випад у бік, стійка на коліні). Позиції кистей (Bucket, candlestick, blade, jazz hands, clap, clasp)

3. Здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу: основних стійок, позиціїй ніг, позицій кистей, позицій кистей.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг,

5. Виконати вправи для розвитку які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,11,19].

Практичне заняття № 3,4,5,6. Техніка виконання базових рухів рук у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки базових рухів у чирлідингу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідингу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідингу: (руки на стегнах, класп, клеп, кинджали, Лоу Ви, Хай Ви, Хай тачдаун, К, Панч, Ель, Лоу тачдаун, Випад назад, Ломане Т, Діагональ, Лук та Стріла, Т, Рамка).

2. Здійснити аналіз техніки базових рухів рук у чирлідингу.

3. Вдосконалення техніки виконання базових рухів: основні стійки та позиції ніг, позиції кістей.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідингу: основні стійки, позиції ніг, рук.

5. Виконати вправи базових кроків аеробіки під музичний супровід для розвитку музикальних здібностей рухів, які скадають основу загальної підготовки чирлідирів.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,11,19].

Практичне заняття № 7,8,9,10. Техніка виконання комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід.

Мета заняття: здійснити навчання та аналіз техніки комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів рук з чирлідингу, Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід. Оцінити виконання студентами комбінацій рук під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити навчання студентів комбінацій з базових рухів рук з чирлідінгу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання вивчиних комбінацій базових рухів рук у чирлідингу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів з чирлідингу.

5. Здійснити оцінку виконання техніки базових рухів з чирлідингу.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [3,4,11,19].

Практичне заняття № 11,12,13,14. Техніка виконання та методика навчання переміщень у черлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з видами переміщень та здійснити аналіз техніки основних переміщень, вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід. Оцінити техніку виконання базових рухів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами переміщень у чирлідингу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання переміщень у чирлідингу (специфічним формам ходи та бігу).

3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекатний, пружистий, високий, високий, широкий, випадами, приставний, перемінний, галопу, ковзний.).

4. Виконання практичних завдань студентами : виконання спортивних видів ходи та бігу (із носка, на носках, на п'ятах, у присіді, у напівприсіді, біг, біг з високим підійманням стегон, з захльостом гомілки назад).

5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки пересувань.

6. Вдосконалення техніки вивчених комбінацій базових рухів рук з чирлідінгу під музичний супровід

7. Оцінити техніку виконання базових рухів з чирлідингу.

Література: [3,4,11,19].

Практичне заняття № 15,16, 17,18. Техніка виконання та методика навчання танцювальним рухам у черлідінгу.

Мета заняття: Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу,ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідингу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореогафії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідингу

2. Ознайомити з елементами класичного танцю (позиціями рук та ніг)

3. Навчити основним позиціям ніг та рук класичної хореографії (1,2,3,4,5, позиція ніг 1,2,3,4,5 позиція рук)

4. Здійснити аналіз техніки основних елементів класичної хореографії.

5. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів: основні стійки, позиції ніг, позиції рук.

6. Виконати вправи комплекс вправ з класичної хореографії (танцю).

7. Виконати комплекс вправ з розвиток гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,4,13,18].

Практичне заняття № 21,22,23,24 Навчання та вдосконалення техніки виконання ліп-стрибків та методика навчання у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз та ознайомити студентів з особливостями методики навчання та вдосконалення техніки ліп-стрибків у чирлідингу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідингу (високий ліп вперед; високий ліп в сторону).

2. Виконання студентами серій ліп -стрибків з інтервалами відпочинку.

3. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки ліп -стрибків у чирлідингу.

4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідингу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід

5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідингу (комплекси спеціальних вправ на розвиток рівноваги, координаційних здібностей, стрибучості).

6. Виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Техніка виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання та методика навчання чир-стрибкам 2 рівня складності, сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

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

2. Сформувати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідингу.

3. Виконання комплексу спеціальних вправ на розвиток стрибучості.

4. Виконати чир-стрибки з поступовим ускладненням.

5. Навчання комбінаціям танцювальних рухів з чир-стрибками під музичний супровід.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 23,24,25,26. Навчання комбінацій з програми чирлідингу Pomdance 2 рівня складності.

Мета заняття: здійснити аналіз офіційних змагальних програм з чирлідингу, ознайомити з методикою складання, навчання та вдосконалення програм з чирлідингу. Ознайомити з структурними компонентами програм, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення комбінацій обов'язкових елементів,базових рухів з танцювальними елементами змагальних програм у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз офіційних змагальних програми з чирлідингу Pomdance.

2. Ознайомити студентів з методикою складання та навчання програм з чирлідингу.

3. Ознайомити студентів з методикою вдосконалення програм з чирлідингу.

4. Здійснити навчання комбінацій обов'язкових елементів,базових рухів з танцювальними елементами змагальних програм у чирлідингу.

5. Виконати вивчені комбінації програми з Pomdance під музичний супровід.

6. Виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізична підготовки для розвитку силових, швидкісно-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Техніка і методика навчання та вдосконалення виконання змагальних комбінацій у програмі чирлідингу Pomdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідингу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу. Здійснити оцінювання виконання програми студентами.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз аналіз програми Pomdance з чирлідингу.
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки рухів програми Pomdance.
3. Здійснити вдосконалення техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,11,15,19].

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідингу.

Практичне заняття № 1,2. Основи тактичної підготовки у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з загальними основами у чирлідингу, ознайомити з уставом чирлідирів, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення тактичних дій у чирлідингу, навчання і вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми Pomdance, навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід, сприяння розвитку спеціальної підготовки у чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з загальними основами і класифікацією тактичних дій у чирлідингу.
2. Ознайомити з уставом чирлідирів.
3. Ознайомити з методикою навчання та вдосконалення тактичних дій у чирлідингу.
4. Навчання і вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми Pomdance (чир-стрибків,базових положень рук).
5. Навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід.

6. Виконати комплекс для розвитку спеціальної підготовки чирлідирів (вправи на розвиток силової витривалості, координації, стрибучості,гнучкості).

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 3,4,5,6. Навчання тактичним діям при виконанні переходів.

Мета заняття: ознайомити з з тактичними діями при виконанні переходів, ознайомити з методикой навчання і вдосконання тактичним діям при виконанні переходів, застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідингу, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з тактичними діями при виконання переходів.
2. Ознайомити з методикой навчання і вдосконання тактичним діям при виконанні переходів.
3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідингу, сприяння розвитку спеціальних вмінь.
4. Виконання переходів із вихідного положення стоячи у вихідне положення на підлогу: переходи через шпагати; переходи через махи; переходи з обертів; переходи з стрибків.
5. Виконання переходів з вихідного положення сидячі на підлозі у вихідне положення стоячи.
6. Навчання і вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми Pomdance. (чир-стрибків,базових положень рук).
7. Навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід.
8. Виконати комплекс для розвитку спеціальної підготовки чирлідирів (вправи на розвиток силової витривалості, координації, стрибучості,гнучкості).

Література: [11,14,19].

Практичне заняття № 7,8,9,10 Техніка виконання та методика навчання взаємодіям у чирлідингу.

Мета заняття: здійснити аналіз взаємодій у чирлідингу, ознайомити техніко-тактичними прийомами виконання взаємодій у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніко-тактичних дій, застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов, вдосконалення техніки виконання комбінацій програми (Pomdance) з тактичними прийомами, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з тактичними діями при виконання переходів.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніко-тактичних дій.
3. Виконання переходів із вихідного положення стоячи у вихідне положення на підлогу: переходи через шпагати; переходи через махи; переходи з обертів; переходи з стрибків; переходів з вихідного положення сидячі на підлозі у вихідне положення стоячи.
4. Навчання взаємодіям у у чирлідингу: взаємодії за допомогою помпонів,

5. взаємодії без використання предметів: контактні; безконтактні.

6. Вдосконалення техніки виконання взаємодій у чирлідингу з використанням музичного супроводу.

7. Навчання і вдосконалення комбінаціям програми Pomdance під музичний супровід.

8. Виконати комплекс для розвитку гнучкості.

Література: [11,14,19].

Практичне заняття №11,12,13,14. Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити з технікою виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу, застосування перебудов у виконанні комбінацій програми (Pomdance), вдосконалення техніки обов'язкових елементів програми, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з технікою виконання та методикою навчання побудовам та перебудовам у чирлідингу.

2. Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідингу: прості (геометрично вірні); складні.

3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у виконання програми (Pomdance),

4. Вдосконалення техніка виконання чир-стрибків та базових положень рук.

5. Вдосконалення взаємодій у групі при виконанні програми Pomdance.

6. Навчання і вдосконалення комбінацій програми Pomdance під музичний супровід.

7. Виконати комплекс для розвитку спеціальної підготовки чирлідирів (вправи на розвиток силової витривалості, координації, стрибучості,гнучкості).

Література: [11,14,19].

Практичне заняття № 15,16,17,18,19,20,21,22. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу.

Мета заняття: ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання, здійснити оцінювання спеціальної підготовленості тестів з СПП.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу.

2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу

3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу (синхронне виконання рухів, асинхронне виконання рухів:

4. потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами, контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці).

5. Застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance.

6. Сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання.

7. Оцінювання спеціальної підготовленості з тестів з СПП.

Література: [3,11,14,19].

Практичне заняття №23,24,25,26,27,28,29,30. Вдосконалення синхронного та асинхронного виконання рухів: потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами.

Мета заняття: ознайомити студентів з вимогами змагальної програми Pomdance щодо техніко-такдичних дій у командному виступі, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання, здійснити оцінювання спеціальної підготовленості тестів з СПП

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу.

2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу

3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу (синхронне виконання рухів, асинхронне виконання рухів:

4. потокове виконання рухів, почергове виконання рухів підгрупами,).

5. Застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance.

6. Сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання.

Література: [11,14,15,19].

Практичне заняття № 31,32,33,34. Вдосконалення синхронного та асинхронного виконання рухів: контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці.

Мета заняття: ознайомити студентів з вимогами змагальної програми Pomdance щодо техніко-такдичних дій у командному виступі, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання, здійснити оцінювання спеціальної підготовленості тестів з СПП

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з синхронним та асинхронним виконанням рухів у чирлідингу.

2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу

3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідингу (контрастне виконання підгрупами, «хорове» виконання, рухи у співпраці).

4. Застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance.

5. Сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання.

Література: [4,11,14,15,19].

Практичне заняття № 35,36 Оцінювання застосування техніко-тактичних дій при виконанні базової програми з чирлідингу Pomdance.

Мета заняття: вдосконалення техніка виконання змагальних танцювальних комбінацій чирлідингу Pomdance різними способами виконання, сприяння розвитку спеціальних вмить та навиків, формування загальної та спеціальної підготовки, здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance та контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання танцювальних комбінацій програми Pomdance різними способами (синхронне та асинхронне виконання).

2. Виконання обов'язкових елементів.

3. Надати студентам практичні завдання над вдосконаленням техніки виконання комбінацій обов'язкових елементів змагальної програми програми Pomdance з чирлідингу.

4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.

5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідингу.

6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,14,19].

6. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:
- контрольні вправи;
- індивідуальне навчально-дослідне завдання;
- підсумкове тестування;
- залік.

Першою складовою є тестування з загальної та спеціальної підготовки з чирлідингу. 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. 2).

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

Таблиця 2 оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Таблиця 2

(1 – 2 рік навчання) жінки

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4			
	Загальна фізична підготовка				Спеціальна фізична підготовка			
	Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	Човниковий біг 4х9 м, сек.	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см.)	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Оберти 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 в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на і на низькій поперечині кількість разів	Човниковий біг 4х9 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

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

(1-2 рік навчання) жінки

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4			
	Загальна фізична підготовка				Спеціальна фізична підготовка			
	Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	Човниковий біг 4х9 м, сек.	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см.)	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Оберти 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 рік навчання) жінки

Бали	Модуль 5				Модуль 6			
	Загальна фізична підготовка				Спеціальна фізична підготовка			
	Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на і на низькій поперечині кількість разів	Човниковий біг 4х9 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

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

(1-2 рік навчання) жінки

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4				
	Загальна фізична підготовка				Спеціальна фізична підготовка				
	Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, к-ть разів	Човниковий біг 4х9 м, сек.	Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см.)	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Оберти на одній нозі (простий пірует) градусна міра	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	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. 3). 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 3

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 чирлідингу в Україні. Команди чирлідирів України, інших держав. Організація змагань в Україні, інших державах.
2. Види, типи та дисципліни змагань з чирлідингу .
3. Правила змагань з дисципліни Чирлідинг (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 диціиплін Чирлідинг та Чирданс. Огляд обов'язкових елементів. всіх вікових груп.
9. Основи фізичної і психологічної підготовки у чирлідингу. Скласти комплекс на розвиток силової витривалості.
10. Основи технічної і тактичної підготовки команди з чирлідингу.
11. Базові рухі в чирлідингу: 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 чирлідингу. 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 чирлідинг - як вид спорту.
2. Де і коли відбувся перший Чемпіонат Світу з чирлідингу?
3. У якій державі і коли був зароджен чирлідинг?
4. В якому році була заснована Міжнародна Федерація Черлідингу (IFC)?
5.Функції та обов'язки споттера.
6. Загальні правилами безпеки виконання елементів акробатики, стантів, пірамід.
7. Початок розвитку чирлідингу в Україні?
8. Що є найважливішим у Кодексу чирлідирів,?
9. Класіфікація видів змагальних програм з чирлідингу за кількісним складом.
10. Дисціплини (номінації,види) змагань з чирлідингу ?
11. Які вимоги до зовнішнього вигляду чирлідирів?
12. Штафні бали за порушення у чирлідингу.
13. Обов'язкові елементи для програми Чирданс.
14. Які основні обов'язки за Кодексом чирлідирів ?
15. Основні дисципліни змагань з чирлідингу у Чемпіонатах України.
16. Обов'язкові елементи для всіх вікових груп для програми Чирлідинг команда.
17. Рольових функції в команді чирлідирів.
18. Призначення стантів у чирлідингу.
19. Штрафні бали у номінаціі Чирлідинг.
20. Дати визначення що є стант.
21. Дати визначення понятію флаєр.
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 чирлідингу.
27. Визначити рівні складності чир-стрибків.
28 . Визначити рівні складності чир-стрибків.
29. Правила, щодо складання комбінації базових положень рук.
30. Використання пампонів в номінаціі Чирлідинг-команда
31. Рівні складності стантів.
32.Які рухи відносять до базових рухів у чирлідингу.
33. Які рухи відносять до базових положень ніг відносять.
34. До базових позиції кістей у чирлідингу відносять
35. Дати визначення Зовнішній споттер.
36. Дати визначення Внутрішній споттер.
37. Проаналізувати до чого приводить відсутність споттерів.
38. Страховка в команді в номінації Чирлідинг.
39. Зовнішні спотnери? 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 чирлідингу.
46. Які є обмеження для акробатики в Чирлідингу за видами програм та вікових категоріях?
47. Яка максимальна висота стантів та пірамід допускається на змаганнях з чирлілингу для буль якої вікової категорії ?
48. Які дозволено використання наступних реквізитів на змаганнях?

49. В яких видах программ стант є обовязковим єлементом.?
50. Спортина направленність програм чирлідингу Cheerleading
51. Основні вимоги до постановки стантів.
52. Базові положення флайера у станті.
54. Спеціальна фізична підготовка у чирлідингу.
55. Технічна підготовка у чирлідингу.
56. Найважливіщі спеціальні фізичні якості у чирлідингу.
57. Які найважливіші психологчні якості особистості є чирлідингу ?
58. Основні вимоги,щодо танцювальної хореографії у чирлідингу будь якої номінації.
59. Рівні складності пірамід у чирлідингу.
60. Результатом спортивної підготовки чирлідира.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4). 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 4

Система оцінки знань з курсу «ПСМ з чирлідигу»

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 %).

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального

процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

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 чирлідингу.** **Тема№1.** Загальні поняття про фізичну підготовку у чирлідингу. Зміст теми: - загальна фізична підготовка у чирлідингу; - розвиток фізичних якостей у чирлідингу; - спеціальна фізична підготовка у чирлідингу; - самостійно виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізичної підготовки. **Тема №2.** Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідингу. Зміст теми: - аналіз техніки базових рухів у чирлідингу: основних стійок, позиційй ніг, позицій кистей. - аналіз методики навчання базовим рухам у чирлідингу; - вивчити базові рухи чирлідингу: 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 чирлідингу (специфічним формам ходи та бігу): - самостійне вивчення комбінацій базових рухів чирлідингу та пересувань. **Література:** Основна: [6,8.11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].	34
2.	**Модуль 2. Методика навчання та вдосконалення техніки обов'язкових елементів окремих видів програм у чирлідингу.** **Тема №3.** Обов'язкові елементи окремих видів програм у чирлідингу**.** Зміст теми: - 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;	36

	- самостійне виконання комплексу вправ на розвиток гнучкості; - виконання махів та шпагатів та їх комбінацій. **Література:** Основна: [6,8.11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].	
3.	**Модуль 3. Методика навчання та вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів окремих видів змагальних програм у чирлідингу.** **Тема№4.** Вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів змагальної програми чирлідингу Pomdance. Зміст теми: - 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**.** **Література:** Основна: [1,2,6,11]. Додаткова: [4,6,7].	34
4.	**Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідингу.** **Тема № 5.** Тактична підготовка у чирлідингу. Зміст теми: - характеристика індивідуальних тактичних дій; - взаємодії та способи виконання рухів, елементів в тактичних побудовах у чирлідингу. аналіз та методика навчання індивідуальним діям у чирлідингу (взаємодії,способи виконання рухів,підтримки); - аналіз та методика навчання груповим діям у чирлідингу (рольові функції флаєра, бази,спортерів,маунтерів); - аналіз та методика навчання командним діям у чирлідинг (розподіл функцій та обов'язків між членами команди, перебудови). **Література:** Основна: [6,7]. Додаткова: [4].	34
5.	**Модуль 5. Спеціальна фізична підготовка. Методика навчання та техніка виконання елементів акробатики.** **Тема № 6.** Акробатична підготовка чирлідирів. - аналіз спеціальної підготовки чирлідирів; - основи акробатичної підготовки чирлідирів; - аналіз базових елементів акробатики; - аналіз техніки та методика навчання виконання	34

	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. **Література**: Основна: [1,4,5,7,9,11,12]. Додаткова: [2,4,7,].	
6.	**Модуль 6. Методика навчання та вдосконалення техніки стантів, пірамід у чирлідидингу.** **Тема № 7.** Методика навчання та вдосконалення техніки стантів 1 рівня. Зміст теми: - 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, флайєр, 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 чирлідингу. **Тема №8.** Техніки виконання пірамід 1 рівня. 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 №9.** 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	36

	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].	
7.	**Модуль 7. Офіційні правила з чирлідингу та організація змагань з чирлідингу. Загальні положення суддівства.** **Тема №10.** Офіційні правила з чирлідингу. Зміст теми: - організація та проведення змагань з чирлідингу. - види змагань; - положення про змагання; - вихід на площадку; - початок та закінчення виступу; - вимоги до зовнішнього вигляду; - штрафні бали; - порушення правил та кодексу чирлідирів, неспортивна повидінка; - положення про змагання. - системи реєстрації; - виявлення переможців змагань; - правила проведення змагань з чирлідингу; - суддівство. **Література:** Основна: [8,9,12]. Додаткова: [7].	36
8.	**Модуль 8. Контроль фізичного стану та техніко-тактичної майстерності у чирлідингу. Кваліфікаційні вимоги майстерності.** **Тема№10. Техніко-тактична майстерность у чирлідингу** -методика навчання та вдосконалення техніки та тактики у чирлідингу; - форми, методи та засоби формування техніки у чирлідингу; - вправи для навчання та вдосконалення техніки у чирлідингу; - вправи для навчання та вдосконалення тактики у чирлідингу; - тестовий контроль стану фізичної підготовленості чирлідирів різних вікових груп. - техніка базових рухів у чирлідингу; - техніка обов'язкових елементів у чирлідингу; - техніка елементів акробатики у чирлідингу; - техніка виконання стантів та пірамід у чирлідингу;	34

	- системно-структурний аналіз змагальних видів программ; **Література:** Основна: [6,11,12]. Додаткова: [1,2,4,9].	
	Разом	**278**

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 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 чирлідингу.** **Тема№1.** Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідингу. Зміст теми: - аналіз техніки базових рухів у чирлідингу: основних стійок, позиціїй ніг, позицій кистей, позицій кистей. - аналіз методики навчання базовим рухам у чирлідингу; - вивчити базові рухи чирлідингу: 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 чирлідингу (специфічним формам ходи та бігу): - самостійне вивчення комбінацій базових рухів чирлідингу та пересувань. **Література:** Основна: [6,8.11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].	33
2.	**Модуль 2. Методика навчання та вдосконалення техніки обов'язкових елементів окремих видів програм у чирлідингу.** **Тема №3.** Обов'язкові елементи окремих видів програм у чирлідингу**.** Зміст теми: - 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 гнучкості; - виконання махів та шпагатів та їх комбінацій.	36

	Література: Основна: [6,8.11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].	
3.	**Модуль 3. Методика навчання та вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів окремих видів змагальних програм у чирлідингу.** **Тема№4.** Вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів змагальної програми чирлідингу 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].	36
4.	**Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідингу.** **Тема № 5.** Тактична підготовка у чирлідингу. Зміст теми: - характеристика індивідуальних тактичних дій; - взаємодії та способи виконання рухів, елементів в тактичних побудовах у чирлідингу. аналіз та методика навчання індивідуальним діям у чирлідингу (взаємодії,способи виконання рухів,підтримки); - аналіз та методика навчання груповим діям у чирлідингу (рольові функції флаєра, бази,спортерів,маунтерів); - аналіз та методика навчання командним діям у чирлідинг (розподіл функцій та обов'язків між членами команди, перебудови). **Література:** Основна: [6,7]. Додаткова: [4].	34
5.	**Модуль 5. Спеціальна фізична підготовка. Методика навчання та техніка виконання елементів акробатики.** **Тема № 6.** Акробатична підготовка чирлідирів. - аналіз спеціальної підготовки чирлідирів; - основи акробатичної підготовки чирлідирів; - аналіз базових елементів акробатики; - аналіз техніки та методика навчання виконання акробатичних елементів; - аналіз техніки та методика навчання виконання акробатичних елементів;	34

	- 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. **Література**: Основна: [1,4,5,7,9,11,12]. Додаткова: [2,4,7,].	
6.	**Модуль 6. Методика навчання та вдосконалення техніки стантів, пірамід у чирлідидингу.** **Тема № 7.** Методика навчання та вдосконалення техніки стантів 1 рівня. Зміст теми: - 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, флайєр, 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 чирлідингу. **Тема №8.** Техніки виконання пірамід 1 рівня. 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].	36
	Разом	**209**

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

Номер з/п	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
	Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка. Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідингу.	

1.	**Тема№1.** Загальні поняття про фізичну підготовку у чирлідингу. Зміст теми: - загальна фізична підготовка у чирлідингу; - розвиток фізичних якостей у чирлідингу; - спеціальна фізична підготовка у чирлідингу; - самостійно виконати комплекс вправ з загально кондиційної фізичної підготовки. **Тема №2.** Загальні основи техніки виконання та методика навчання базовим рухам у чирлідингу. Зміст теми: - аналіз техніки базових рухів у чирлідингу: основних стійок, позиціїй ніг, позицій кистей, позицій кистей. - аналіз методики навчання базовим рухам у чирлідингу; - вивчити базові рухи чирлідингу: 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 чирлідингу та пересувань. **Література:** Основна: [6,8.11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].	34
2.	**Модуль 2. Методика навчання та вдосконалення техніки обов'язкових елементів окремих видів програм у чирлідингу.** **Тема №3.** Обов'язкові елементи окремих видів програм у чирлідингу**.** Зміст теми: - 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 гнучкості; - виконання махів та шпагатів. **Література:** Основна: [6,8.11,12]. Додаткова: [1,2,8,9].	36
3.	**Модуль 3. Методика навчання та вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів окремих видів змагальних програм у чирлідингу.** **Тема№4.** Вдосконалення техніки базових рухів та обов'язкових елементів змагальної програми чирлідингу Pomdance.	36

	Зміст теми: - 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**.** **Література:** Основна: [1,2,6,11]. Додаткова: [4,6,7].	
4.	**Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідингу.** **Тема № 5.** Тактична підготовка у чирлідингу. Зміст теми: - характеристика індивідуальних тактичних дій; - взаємодії та способи виконання рухів, елементів в тактичних побудовах у чирлідингу. аналіз та методика навчання індивідуальним діям у чирлідингу (взаємодії,способи виконання рухів,підтримки); - аналіз та методика навчання груповим діям у чирлідингу (рольові функції флаєра, бази,спортерів,маунтерів); - аналіз та методика навчання командним діям у чирлідинг (розподіл функцій та обов'язків між членами команди, перебудови). **Література:** Основна: [6,7]. Додаткова: [4].	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.

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

– не передбачено.

7. Приклад білету для контрольної роботи з дисципліни.

– не передбачено.

8. Рекомендована 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. Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В. Методика педагогической коррекции психического состояния спортсменок, занимающихся черлидингом, в условиях предсоревновательной подготовки (на примере сборной команды ДНУ им. О.Гончара) / Н.В. Бачинская, Ю.В. Шляхов [Текст] // "Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах": Матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2011. – С.30-33.
5. 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.
6. 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. ІІІ. – С. 58–61.
7. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.
8. 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.
9. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
10. Зинченко И.А., Луценко Л.С., Боляк Н.Л., Боляк А.А. Особенности содержания композиций соревновательных программ в черлидинге / И.А. Зинченко, Л.С. Луценко, Н.Л. Боляк, А.А. Боляк [Текст] // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 3. – С. 74-78.
11. 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.
12. 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.
13. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун [Текст] // Фізичне виховання різних верств населення. Педагогіка: теорія і методика фізичного виховання "Наука і освіта", №4, 2013 67 – 2007, № 7 – С. 39-41.
14. 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.

15. Правила змагань з черлідінгу. – Європейська асоціація черлідінга (ECA), 2015.

16. 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.

17. 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.

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

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

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

21. Чеппел Р. Успешное тренерство по черлидингу / Р. Чеппел. – Нью-Йорк: Хьюмон Кинетикс, 1999. – 364 с.

22. 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.

Електронні ресурси з дисципліни

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/

10. Додатки

Додаток 1. Базові рухичирлідингу

Ready Position
Руки на бедрах

Clasp
Класп

Clap
Клэп

Daggers
Кинжалы

Low V
Лоу Ви

High V
Хай Ви

High Touchdown
Хай тачдаун

K
К

Punch
Панч

L
Эл

Low Touchdown
Лоу тачдаун

Back Lunge
Выпад назад

Broken T
Ломанное Т

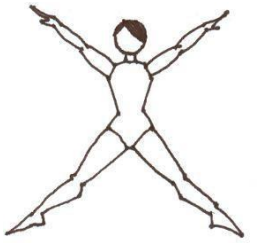
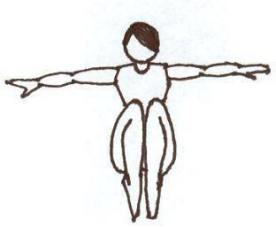
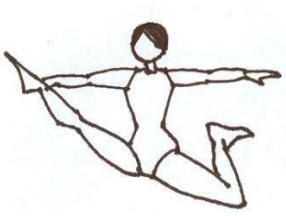
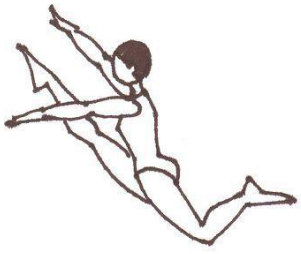
Diagonal
Диагональ

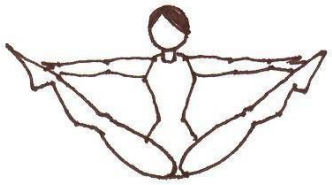
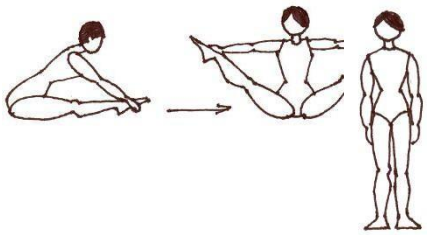
Side Lunge
Выпад в сторону

Bow & Arrow
Лук и стрела

T
Т

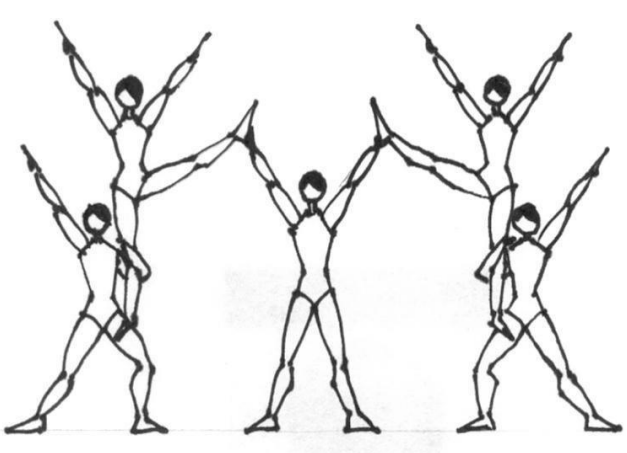
Додаток 2. Рівні складності чир-стрибків

Графічне зображення елементу	Назва елементу і методичні рекомендації
I рівень складності	
	**1. Стредл (Straddle)** Стрибок ноги нарізно (ноги прямі)
	2. Абстракт (Stag eli double hook) Одна нога зігнута і піднята перед тулубом, коліно спрямовано у зовнішню сторону; інша – відведена назад, коліно максимально зігнуте і спрямовано у зовнішню сторону
	**3. Групування (Tuck)** Ноги разом підняті вгору, коліна максимально зігнуті і прижаті до грудей
II рівень складності	
	**1. Хоркі (Herkie)** Одна нога пряма, піднята в сторону; інша - відведена назад, коліно зігнуто, спрямовано у внутрішню сторону
	**2. Хедлер (Бар'єрист) (Hurdler)** Одна нога пряма піднята угору; інша - зігнута, коліно спрямовано вниз
III рівень складності	
	1. Подвійна дев'ятка (Double Nine) Одна нога піднята, коліно зігнуте і спрямовано у зовнішню сторону; інша – пряма піднята вперед паралельно підлозі. Руки повторюють рухи ніг
IV рівень складності	

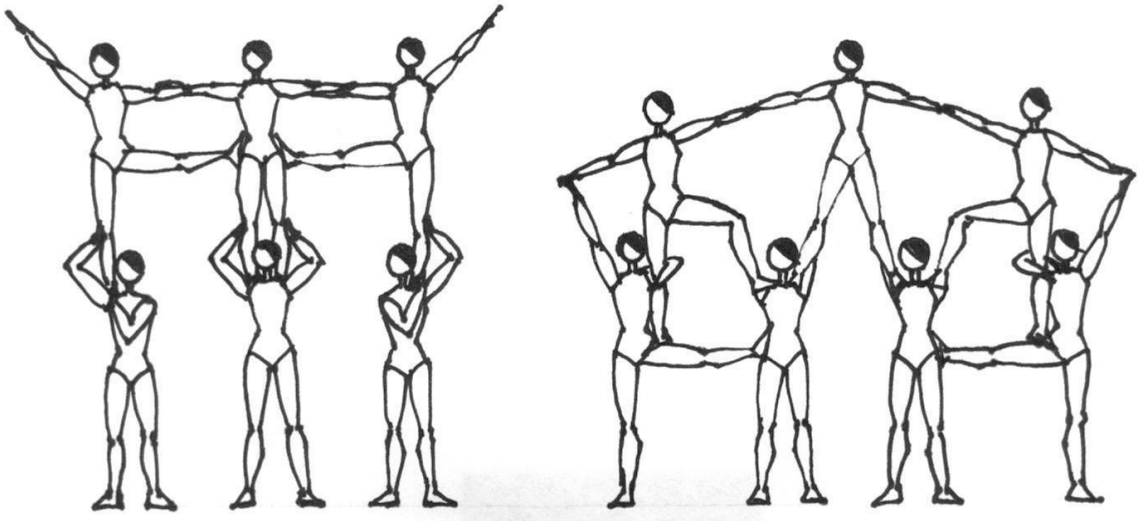
	**1. Той-Тач (Toe Touch)** Ноги підняті у сторони, коліна прямі. Руки у позиції «Т» (може бути й інший варіант рухів руками
V рівень складності	
	1. Пайк (Pike) Прямі з'єднані разом ноги підняті вперед паралельно підлозі. Руки прямі вперед
VI рівень складності	
	**1. Навколо світу (Round the World)** Спочатку виконується стрибок «Пайк», потім у верхньому положенні ноги переводяться в положення «Той-Тач»; приземлення – на дві ноги. Руки повторюють рухи ніг

Додаток 3. Рівніскладностіпірамід

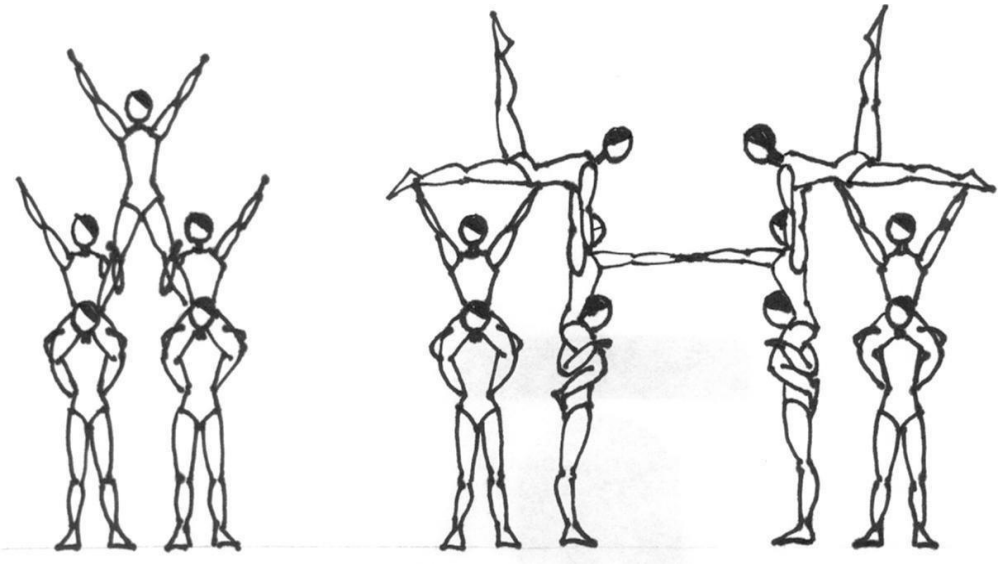
2 рівня, 1,5 зросту



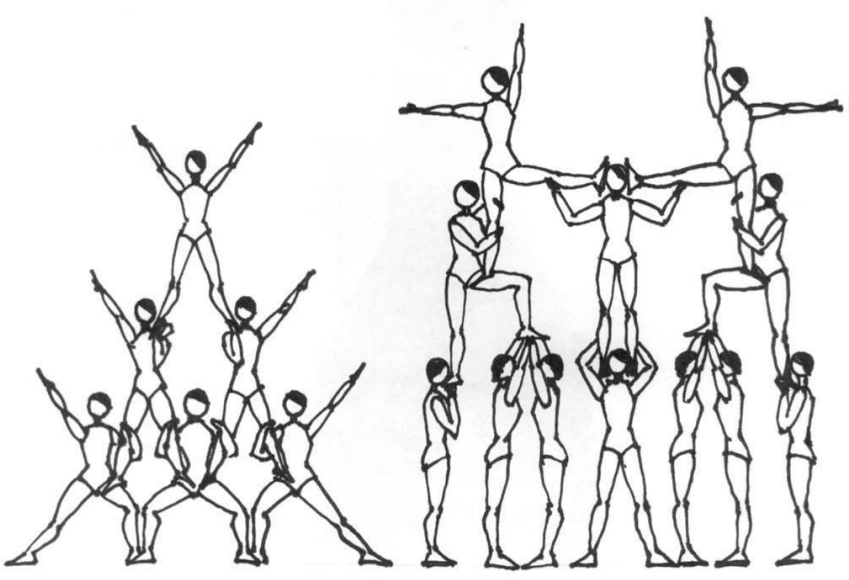
2 рівня, 2 зросту



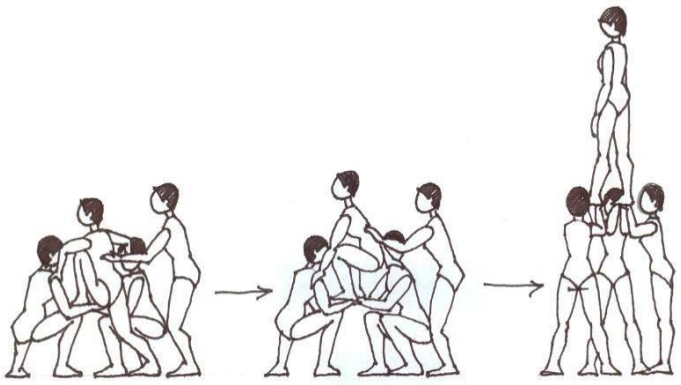
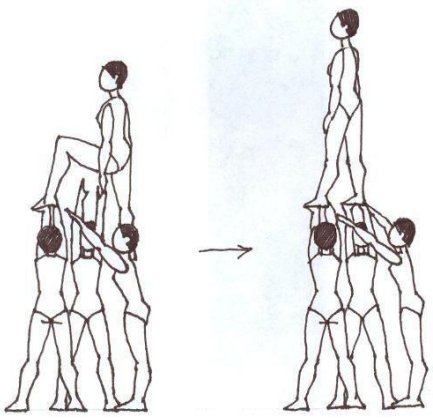
3 рівня, 2 зросту

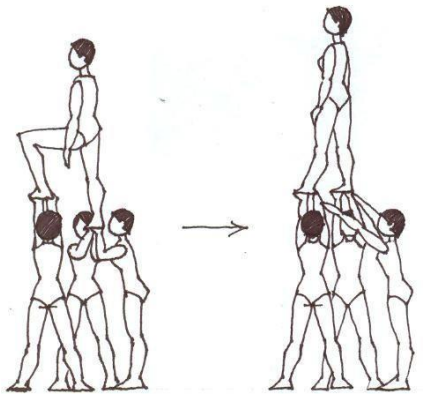
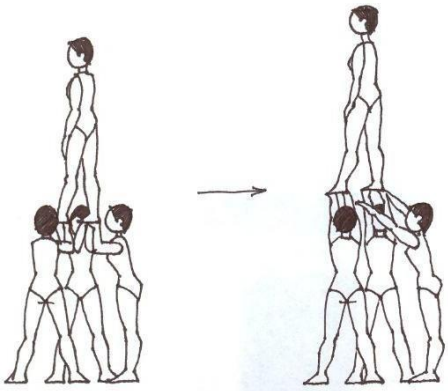
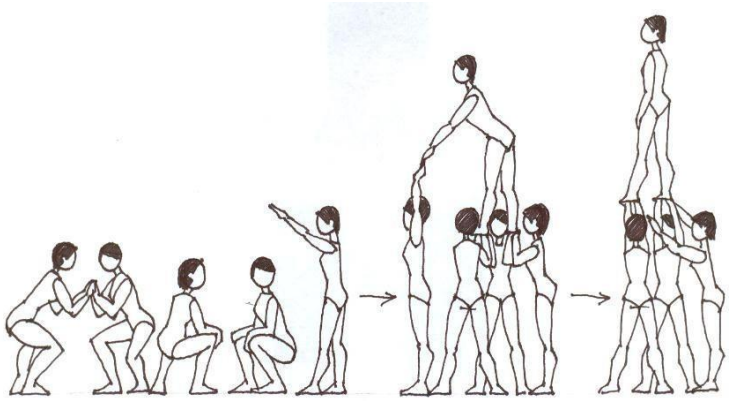
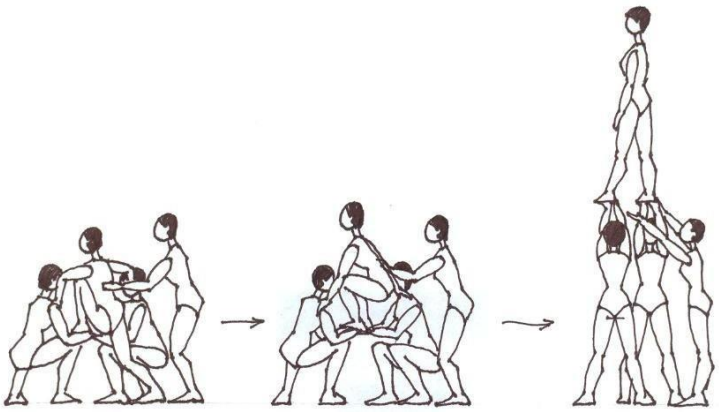


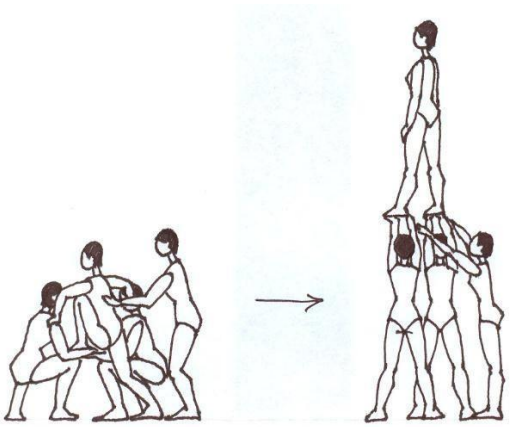
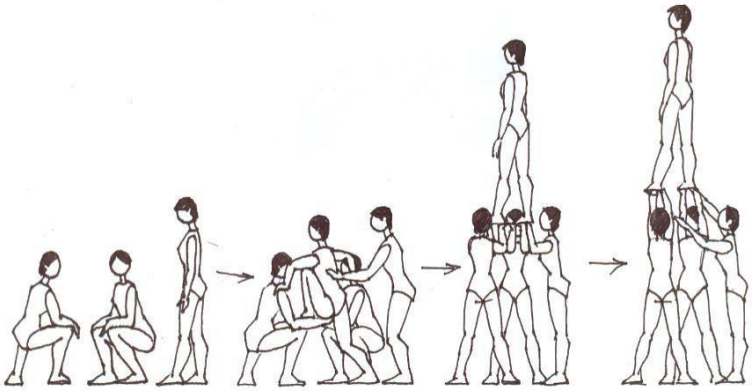
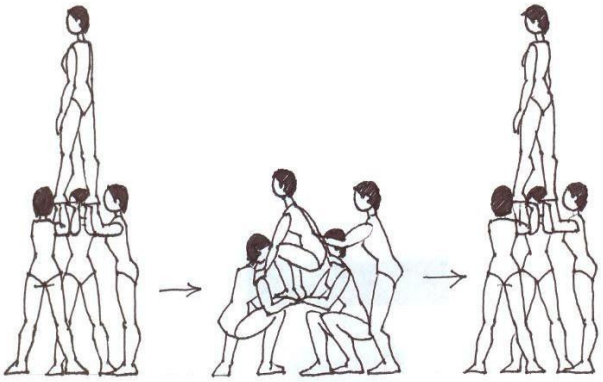
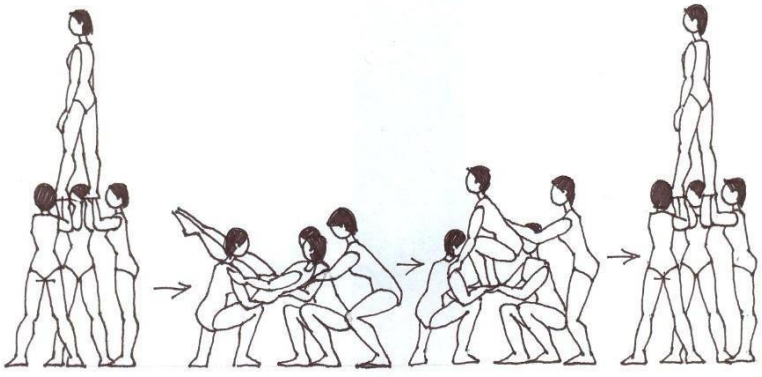
3 рівня, 2,5 зросту

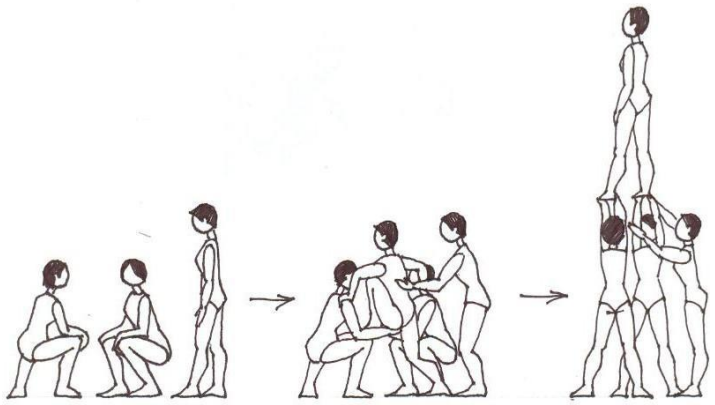
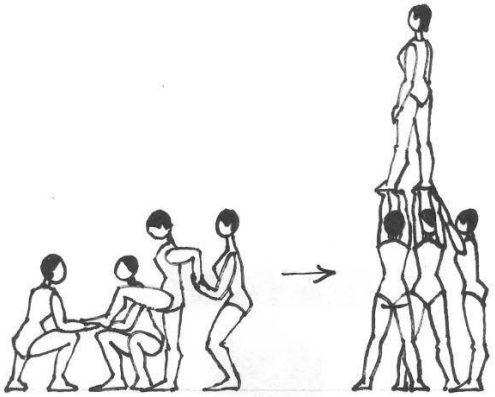
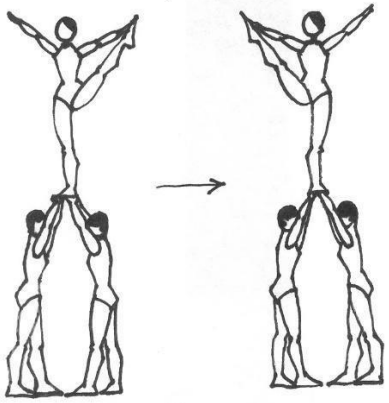


Додаток 4. Рівніскладностістантів

Графічне зображення елементу	Назва елементу і методичні рекомендації
І рівень складності	
1. Навички підйому (Climing Skill) Підйом в стійку на плечах однієї бази Стійка на зовнішній стороні стегна Бокова стійка на стегні (з ліберті прапорцем) Стредл на плечах бази Кут	
ІІ рівень складності	
1. Перехід із зупинкою при опорі на руки (Transfar Wait To Arm) Підйом в елеватор Підйом в стійку на плечах Шпагат від стегна (кидок руками) Кидок руками подвійної бази в стійку на плечах	
ІІІ рівень складності	
	1. Елеватор
IV рівень складності	
	1. Підйом в екстеншен зі стійки на плечах

	2. Підйом в екстеншен з елеватора
V рівень складності	
	1. Жим екстеншен з елеватора
	2. Підхід, поштовх-елеватор-екстеншен (без зупинки, з опорою на передню базу)
VI рівень складності	
	1. Екстеншен знизу

	2. Крок в екстеншен (обходячи чікен позишен)
	3. Підхід, поштовх-елеватор-екстеншен (без зупинки і опори на передню базу)
	4. Елеватор–чикен позишен–елеватор
	5. Елеватор–релод–чикне позишен – елеватор

VII рівень складності	
	1. Підхід на екстеншен без опори на передню базу
	2. Екстеншен з підлоги
VIII рівень складності	
	1. Тік–так
	2. Одна база, екстеншен на одній руці
3. Підйом з поворотом, виштовхування, екстеншен	