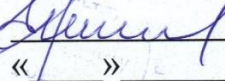


Донбаська державна машинобудівна академія

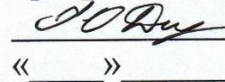
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

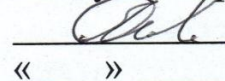
 Є. В. Мироненко
« ____ » _____ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний
« ____ » _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник
« ____ » _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

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

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

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

Краматорськ – 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни				
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців		
	Кількість кредитів (на базі ФПО / на базі академії / разом)				Вибіркова			
	-	На базі ФПО – 6,5						На базі ФПО – 13,0
	26,0	19,5						13,0
	26,0	26,0						26,0
Загальна кількість годин		ОПП (ОНП) Фізична культура і спорт						
90	90				90			
Модулі в- 8	Модулі в - 6				Модулі в- 4	Рік підготовки		
Змістовий модуль - 8	Змістових модулів - 6				Змістових модулів – 4	1-4	1-3	1-2
Індивідуальне навчально - досліднє завдання – не передбачене					Семестр			
			1,26,3,4 6,5,66,7, 86	1,26,3,46 ,5,66	1,26,3, 46,5,66			
			Лекції					
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)			0	0	0
						Практичні		
						524	392	260
						Самостійна робота		
						256	193	130
						Вид контролю		
						Залік	Залік	Залік

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 (чирлідінг)" 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 (чирлідінг)" є набуття теоретичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у чирлідінгу, орієнтування в сучасних правилах змагань з чирлідінгу, 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 чирлідінгу;
- формування основних педагогічних здібностей необхідних для проведення занять з чирлідінгу;
- формування знань, професійних умінь та навичок необхідних для побудови програми занять з чирлідінгу;
- формування у студентів необхідних знань, умінь і навичок необхідних для організації, проведення і суддівства змагань з чирлідінгу;
- 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 чирлідінгу;
- навчити застосовувати одержані знання для популяризації чирлідінгу.

Студент повинен вміти:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань спортивного тренування у чирлідінгу;
- планувати етапи підготовки чирлідінгу;
- 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.

Вивчення дисципліни "Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідінг)" передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: теорія та методика фізичного виховання, теорія та методика

дитячо-юнацького спорту, теорія і методика викладання гімнастики, анатомія людини, фізіологія людини, олімпійський і професійний спорт тощо.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту;
- здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту.

Програмні результати навчання (ПРН):

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- студент здатний застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту;
- студент здатний організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
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	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
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	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
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	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
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	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	10	11	12	13	14	15			
Лекції																																	
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
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		
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	10	11	12	13	14	15						
Лекції																																				
Практ. роботи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					
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					
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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
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	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
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	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 чирлідінгу;
- послідовність вивчення та вдосконалення обов'язкових елементів у чирлідінгу;
- особливості та методику розвитку і вдосконалення рухових якостей чирлідерів;
- правила безпеки під час проведення занять з чирлідінгу;
- форми та методи контролю та самоконтролю;
- особливості проведення тренувальних занять з чирлідінгу з учнями (спортсменами) у відповідності до їхніх вікових і кваліфікаційних особливостей;
- методику планування етапів підготовки у чирлідінгу;
- вимоги до інтенсивності та величини навантажень на тренувальних заняттях з чирлідінгу;
- правила, організацію та методику проведення змагань з чирлідінгу.

Студент повинен **вміти:**

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

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

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

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

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідінгу.

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

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

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

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

Денна форма навчання на базі ПЗСО

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

Практичне заняття № 1,2. Основи техніки та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу. 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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

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

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

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

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

5. Виконати вправи для розвитку які складають 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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідінгу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідінгу: (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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу: основні стійки, позиції ніг, рук.

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

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою 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 чирлідінгу, 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 вивчених комбінацій базових рухів рук у чирлідінгу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

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

5. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою 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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

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

3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, переكاتний, 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 класифікацією танцювальних рухів у чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідінгу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореографії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією танцювальних рухів у чирлідінгу
 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 супровіду.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією танцювальних рухів та різновидами сучасних танців у чирлідінгу.
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 чирлідінгу.
6. Вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної комбінації базових рухів чирлідінгу 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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання чир-стрибків у чирлідінгу (групування, зірочка).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідінгу.
3. Навчання комбінацій базових рухів рук чирлідінгу.
4. Виконати вправи на розвиток стрибучості.
5. Вдосконалення техніки базових рухів чирлідінгу.
6. Виконати чир-стрибки та комбінацію базових положень рук під музичний супровід.
7. Здійснити оцінку виконання техніки базових рухів з чирлідінгу.
8. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-силових, координаційних якостей витривалості під музичний супровід.

Література: [3,11,14,16].

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

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу, 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 Pomdance з чирлідінгу, виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу.
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 Pomdance з чирлідінгу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.
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 чирлідінгу.

Практичне заняття № 1,2,3,4. Техніка виконання та методика навчання шпагатам та махам у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання махів і шпагатів у чирлідінгу, 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 чирлідінгу (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки махів у чирлідінгу.
3. Виконати серію махів поточним методом.
4. Здійснити аналіз техніки виконання шпагатів у чирлідінгу (повздовжній правий; повздовжній лівий; поперечний шпагат).
5. 2. Ознайомити студентів з методикою навчання шпагатів у чирлідінгу.
6. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки шпагатів у чирлідінгу
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 чирлідінгу 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 чирлідінгу, навчити виконувати оберти, навчання і вдосконалення комбінації елементів сучасних танців.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки обертів у чирлідінгу .
 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 чирлідінгу.
 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, сформулювати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідінгу.

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. Сформулювати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідінгу.
 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 загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, навчання комбінаціям чир-стрибків, обертів з танцювальними рухами з використанням музичного супроводу, здійснити оцінювання обов'язкових елементів з чирлідінгу, сприяння розвитку координації, стрибучості та гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з технологією складання комбінацій обов'язкових елементів у чирлідінгу програми Cheerdance.
2. Вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів у чирлідінгу (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 чирлідінгу (чир-стрибків, обертів,махів,шпагатів)
5. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, координаційних якостей,стрибучості та гнучкості під музичний супровід.

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 чирлідінгу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідінгу (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 чирлідінгу.
4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід
5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідінгу (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 чирлідінгу.

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 загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидкісно-силових, спритності під музичний супровід.

7. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідінгу (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 чирлідінгу Cheerdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Практичне виконання обов'язкових елементів та танцювальних комбінацій чирлідінгу 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 чирлідінгу.

5. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,4,5,9,11,14,19,20].

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

Практичне заняття № 1,2. Техніка та методика навчання та вдосконалення базових рухів у чирлідінгу. 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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідінгу.

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 чирлідінгу : основні стійки та позиції ніг (основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно в на

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

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

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

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

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідінгу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідінгу: (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 чирлідінгу.

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

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

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

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, 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 вивчених комбінацій базових рухів рук у чирлідінгу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

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

5. Вдосконалення техніки базових рухів з чирлідінгу.

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою 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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами переміщень у чирлідінгу.

2. Здійснити аналіз техніки виконання переміщень у чирлідінгу (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 чирлідінгу.

Література: [3,4,18,19,20].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією танцювальних рухів у чирлідінгу

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 чирлідінгу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідінгу (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 чирлідінгу.
 4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід
 5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідінгу (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, сформувані у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідінгу.

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. Сформувані у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідінгу.
 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 загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.
- Література: [5,11,15,19].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз офіційних змагальних програми з чирлідінгу Pomdance.
2. Ознайомити студентів з методикою складання та навчання програм з чирлідінгу.
3. Ознайомити студентів з методикою вдосконалення програм з чирлідінгу.
4. Здійснити навчання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальних програм у чирлідінгу.
5. Виконати вивчені комбінації програми з Pomdance під музичний супровід.
6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовки для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу Pomdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу, 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 Pomdance з чирлідінгу. Здійснити оцінювання виконання програми студентами.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу.
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 Pomdance з чирлідінгу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,5,11,15,19].

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідінгу.

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з загальними основами і класифікацією тактичних дій у чирлідінгу.
2. Ознайомити з уставом чирлідирів.
3. Ознайомити з методикою навчання та вдосконалення тактичних дій у чирлідінгу.
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 тактичними діями при виконанні переходів, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення тактичним діям при виконанні переходів, застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідінгу, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з тактичними діями при виконання переходів.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення тактичним діям при виконанні переходів.
3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз взаємодій у чирлідінгу, ознайомити техніко-тактичними прийомами виконання взаємодій у чирлідінгу, 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 чирлідінгу: взаємодії за допомогою помпонів,
 5. взаємодії без використання предметів: контактні; безконтактні.
 6. Вдосконалення техніки виконання взаємодій у чирлідінгу 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 чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити з технікою виконання побудовам та перебудовам у чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.
 2. Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідінгу: 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 чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити студентів з різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу, 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 способом виконання рухів у чирлідінгу.
 2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу
 3. Навчання техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу (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 способом виконання рухів у чирлідінгу, застосувати різновиди виконання комбінацій програми Pomdance, сприяння розвитку спеціальної підготовленості чирлідирів до змагання

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу.
 2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу
 3. Навчання техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу (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 способом виконання рухів у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.

2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу

3. Навчання техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу (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 чирлідінгу Pomdance.

Мета заняття: вдосконалення техніка виконання змагальних танцювальних комбінацій чирлідінгу Pomdance різними способами виконання, сприяння розвитку спеціальних вміть 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 чирлідінгу.

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, координації, 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 початкової 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, координації, 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 вперед; 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, координації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання базових елементів акробатики.

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

3. Практичне виконання комплексу спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики (групування з різних вихідних положень, переكاتи 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, переверот 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, переكاتи 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, переверот 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 чирлідінгу.

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 (Переверот 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, переكاتи 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 чирлідингу.

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

Мета заняття: здійснити аналіз базових стантів, ознайомити з технікою безпеки при виконанні стантів, ознайомити з методикою 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 методикою 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, флайер, 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. Здійснити 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 та 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. Здійснити навчання техніки виконання базових стантів подвійної бази: стійка на стегні подвійної бази, підйоми та спуски флайера.
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 одиначної бази та подвійної бази стійка на стегні одиначної 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, забеспечення 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 чирлідінгу.

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

Задачі та зміст заняття:

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

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

3. Виконати комплекс для розвитку гнучкості.

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

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

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

Мета заняття: ознайомити з загальними положеннями правил з чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з структурними компонентами правил з чирлідінгу та організаціями чирлідінгу 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 чирлідінгу.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією видів програм у чирлідінгу.

2. Ознайомити студентів з методикою викладання чирлідінгу.

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 заявки 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 чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

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

2. Ознайомити студентів з методикою викладання чирлідінгу.

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 чирлідінгу в Україні та реєстрація на змагання. Організація змагань.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з контролюючими організаціями з чирлідінгу в Україні та реєстрація на змагання.

2. Ознайомити з основними положеннями організаціями змагань з чирлідінгу.

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 Чирлідінг (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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу 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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.
- Література: [15].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з правилами 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 розділу СФП. Кодекс з чирлідінгу.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з кодексом з чирлідінгу.
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 чирлідінгу. Кваліфікаційні вимоги майстерності.

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

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

Задачі та зміст заняття:

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

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу .
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
- Література: [11,15,19,21].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними аспектами поточного контролю у чирлідінгу .
 2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу .
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
- Література: [3,14,21].

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

Мета заняття: ознайомити студентів з основними аспектами етапного контролю у чирлідінгу, 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 чирлідінгу .
 3. Вдосконалити фізичну підготовленість.
- Література: [3,14,21].

Практичне заняття № 13,14,15,16,17. Критерії оцінювання змагальної діяльності у чирлідінгу. 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 чирлідінгу .
 2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу .
 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 чирлідінгу. Підвищення техніко-тактичної майстерності.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою вимірювання критеріїв тренувальної діяльності у чирлідінгу.

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [9,14,21].

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

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою вимірювання показників фізичного стану спортсменів у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу.

3. Вдосконалити фізичну підготовленість.

Література: [3,11,14,19,21].

Практичне заняття № 27,28,29,30. Вимірювання показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у чирлідінгу. 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 чирлідінгу.

2. Вдосконалити технічну майстерність у чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

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 базових рухів у чирлідінгу.**

Практичне заняття № 1,2. Основи техніки та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу. 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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.
2. Навчити базовим рухам чирлідінгу: 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 чирлідінгу: основних стійок, позицій ніг, позицій кистей, позицій кистей.
4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідінгу: основні стійки, позиції ніг,
5. Виконати вправи для розвитку які складають 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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідінгу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідінгу: (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 чирлідінгу.
3. Вдосконалення техніки виконання базових рухів: основні стійки та позиції ніг, позиції кистей.
4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідінгу: основні стійки, позиції ніг, рук.

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

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, 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 вивчених комбінацій базових рухів рук у чирлідінгу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

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

5. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

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

3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекашений, 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 підйомом 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 класифікацією танцювальних рухів у чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідінгу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореографії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією танцювальних рухів у чирлідінгу
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 супровіду.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією танцювальних рухів та різновидами сучасних танців у чирлідінгу.
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 чирлідінгу.
6. Вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної комбінації базових рухів чирлідінгу 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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання чир-стрибків у чирлідінгу (групування, зірочка).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки чир-стрибків у чирлідінгу.
3. Навчання комбінацій базових рухів рук чирлідінгу.
4. Виконати вправи на розвиток стрибучості.
5. Вдосконалення техніки базових рухів чирлідінгу.
6. Виконати чир-стрибки та комбінацію базових положень рук під музичний супровід.
7. Здійснити оцінку виконання техніки базових рухів з чирлідінгу.
8. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-силових, координаційних якостей витривалості під музичний супровід.

Література: [3,11,14,16].

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

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу, 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 Pomdance з чирлідінгу, виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу.
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 Pomdance з чирлідінгу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.
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 чирлідінгу.

Практичне заняття № 1,2,3,4. Техніка виконання та методика навчання шпагатам та махам у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання махів і шпагатів у чирлідінгу, 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 чирлідінгу (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки махів у чирлідінгу.
3. Виконати серію махів поточним методом.
4. Здійснити аналіз техніки виконання шпагатів у чирлідінгу (повздовжній правий; повздовжній лівий; поперечний шпагат).
5. 2. Ознайомити студентів з методикою навчання шпагатів у чирлідінгу.
6. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки шпагатів у чирлідінгу
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 чирлідінгу 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 обертів у чирлідінгу.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки обертів у чирлідінгу .
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 чирлідінгу.
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, сформувані у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідінгу.

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. Сформувані у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідінгу.
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 загальною кондиційною фізичною підготовкою 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 чирлідінгу, навчання комбінаціям чир-стрибків, обертів з танцювальними рухами з використанням музичного супроводу, здійснити оцінювання обов'язкових елементів з чирлідінгу, сприяння розвитку координації, стрибучості та гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з технологією складання комбінацій обов'язкових елементів у чирлідінгу програми Cheerdance.
2. Вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів у чирлідінгу (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 чирлідінгу (чир-стрибків, обертів,махів,шпагатів)
5. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, координаційних якостей,стрибучості та гнучкості під музичний супровід.

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 чирлідінгу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідінгу (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 чирлідінгу.
4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід
5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідінгу (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 чирлідінгу.

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 загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидкісно-силових, спритності під музичний супровід.

7. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідінгу (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 чирлідінгу Cheerdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Практичне виконання обов'язкових елементів та танцювальних комбінацій чирлідінгу 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 чирлідінгу.

5. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,4,5,9,11,14,19,20].

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

Практичне заняття № 1,2. Техніка та методика навчання та вдосконалення базових рухів у чирлідінгу. 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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідінгу.

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 чирлідінгу : 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 чирлідінгу: основних стійок, позицій ніг, позицій кистей, позицій кистей.

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

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

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовки для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідінгу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідінгу: (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 чирлідінгу.

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

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

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

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовки для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, 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 вивчених комбінацій базових рухів рук у чирлідінгу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.
4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення комбінацій базових рухів з чирлідінгу.
5. Здійснити оцінку виконання техніки базових рухів з чирлідінгу.
6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами переміщень у чирлідінгу.
2. Здійснити аналіз техніки виконання переміщень у чирлідінгу (специфічним формам ходи та бігу).
3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекашений, 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 підйомом 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 чирлідінгу.

Література: [3,4,11,19].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією танцювальних рухів у чирлідінгу
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 чирлідінгу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів зчирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідінгу (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 чирлідінгу.
4. Навчання танцювальним комбінаціям та поєднань стрибків,махів, шпагатів, обертів, базових рухів чирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю під музичний супровід
5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідінгу (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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.
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 загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [11,14,15,19].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз офіційних змагальних програми з чирлідінгу Pomdance.
2. Ознайомити студентів з методикою складання та навчання програм з чирлідінгу.
3. Ознайомити студентів з методикою вдосконалення програм з чирлідінгу.
4. Здійснити навчання комбінацій обов'язкових елементів, базових рухів з танцювальними елементами змагальних програм у чирлідінгу.
5. Виконати вивчені комбінації програми з Pomdance під музичний супровід.
6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовки для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу Pomdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу, 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 Pomdance з чирлідінгу. Здійснити оцінювання виконання програми студентами.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу.
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 Pomdance з чирлідінгу.
4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.
6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.

Література: [3,11,15,19].

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідінгу.

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з загальними основами і класифікацією тактичних дій у чирлідінгу.
2. Ознайомити з уставом чирлідирів.
3. Ознайомити з методикою навчання та вдосконалення тактичних дій у чирлідінгу.
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 тактичними діями при виконанні переходів, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення тактичним діям при виконанні переходів, застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідінгу, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з тактичними діями при виконання переходів.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення тактичним діям при виконанні переходів.
3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз взаємодій у чирлідінгу, ознайомити техніко-тактичними прийомами виконання взаємодій у чирлідінгу, 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 чирлідінгу: взаємодії за допомогою помпонів,
 5. взаємодії без використання предметів: контактні; безконтактні.
 6. Вдосконалення техніки виконання взаємодій у чирлідінгу 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 побудов та перебудов у чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити з технікою виконання побудов та перебудов у чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання побудов та перебудов у чирлідінгу, 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 побудов та перебудов у чирлідінгу.
2. Навчання техніки виконання побудов та перебудов у чирлідінгу: прості (геометрично вірні); складні.
3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у виконання програми (Pomdance),
4. Вдосконалення техніки 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 чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити студентів з різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу, 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 способом виконання рухів у чирлідінгу.

2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу

3. Навчання техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу (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 способом виконання рухів у чирлідінгу, 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 способом виконання рухів у чирлідінгу.

2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу

3. Навчання техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу (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 способом виконання рухів у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу
3. Навчання техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу (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 чирлідінгу Pomdance.

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

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 чирлідінгу.
 4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
 5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.
 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 початкової 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 вперед; 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, координації, стрибучості, гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з методикою навчання 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, переكاتи 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, переكاتи 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 чирлідінгу.

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, переكاتи 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 чирлідингу.

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

Мета заняття: здійснити аналіз базових стантів, ознайомити з технікою безпеки при виконанні стантів, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення виконання стантів, сприяти розвитку сили та рівноваги.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз базових стантів,
2. Ознайоми з технікою безпеки при виконанні стантів.
3. Ознайомити з методикою 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, флайер, 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. Здійснити 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 та 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. Здійснити 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 техніки 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 пірамід.
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, забезпечення 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 чирлідінгу.

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

Задачі та зміст заняття:

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

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

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 базових рухів у чирлідінгу.

Практичне заняття № 1,2. Основи техніки та методика навчання базовим рухам у чирлідінгу. 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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

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

2. Навчити базовим рухам чирлідінгу: 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 чирлідінгу: основних стійок, позицій ніг, позицій кистей, позицій кистей.

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

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

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідінгу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідінгу: (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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу: основні стійки, позиції ніг, рук.

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

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, 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 вивчених комбінацій базових рухів рук у чирлідінгу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

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

5. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 черлідінгу.

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 чирлідінгу.
2. Здійснити аналіз техніки виконання переміщень у чирлідінгу (специфічним формам ходи та бігу).
3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекаатний, 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 чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідінгу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореографії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідінгу
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 супровіду.

Мета заняття: ознайомити студентів з класифікацію танцювальних рухів у чирлідінгу, вивчення танцювальних рухів сучасного танцю, здійснити аналіз

складання комбінацій танцювальних елементів з базовими рухами чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення складання комбінацій з базовими рухами чирлідінгу, вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної комбінації, виконати комплекс вправ з розвитку гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією танцювальних рухів та різновидами сучасних танців у чирлідінгу.
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 чирлідінгу.
6. Вивчення та удосконалення техніки виконання танцювальної комбінації базових рухів чирлідінгу 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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

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

Література: [3,11,14,16].

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

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу, 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 чирлідінгу, виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу.
 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 чирлідінгу.
 4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
 5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.
 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 чирлідінгу.

Практичне заняття № 1,2,3,4. Техніка виконання та методика навчання шпагатам та махам у чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз техніки виконання махів і шпагатів у чирлідінгу, 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 чирлідінгу (мах в сторону; мах вперед; мах назад (вертикальний шпагат).
2. Ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки махів у чирлідінгу.
3. Виконати серію махів поточним методом.
4. Здійснити аналіз техніки виконання шпагатів у чирлідінгу (повздовжній правий; повздовжній лівий; поперечний шпагат).
5. 2. Ознайомити студентів з методикою навчання шпагатів у чирлідінгу.
6. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки шпагатів у чирлідінгу
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 чирлідінгу 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 обертів у чирлідінгу.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки обертів у чирлідінгу .
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 чирлідінгу.
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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.
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 загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, навчання комбінаціям чир-стрибків, обертів з танцювальними рухами з використанням музичного супроводу, здійснити оцінювання обов'язкових елементів з чирлідінгу, сприяння розвитку координації, стрибучості та гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з технологією складання комбінацій обов'язкових елементів у чирлідінгу програми Cheerdance.
2. Вдосконалення техніки виконання обов'язкових елементів у чирлідінгу (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 чирлідінгу (чир-стрибків, обертів, махів, шпагатів)
5. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, координаційних якостей, стрибучості та гнучкості під музичний супровід.

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 чирлідінгу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів з чирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідінгу (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 чирлідінгу.

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

5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідінгу (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 чирлідінгу.

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 загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-силових, спритності під музичний супровід.

7. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідінгу (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 чирлідінгу Cheerdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.

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

Задачі та зміст заняття:

1. Практичне виконання обов'язкових елементів та танцювальних комбінацій чирлідінгу 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 чирлідінгу.
 5. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.
- Література: [3,4,5,9,11,14,19,20].

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

Практичне заняття № 1,2. Техніка та методика навчання та вдосконалення базових рухів у чирлідінгу. 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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів. Навчання базових рухів з чирлідінгу.

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 чирлідінгу : 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 чирлідінгу: основних стійок, позицій ніг, позицій кистей, позицій кистей.
 4. Ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення техніки базових рухів у чирлідінгу: основні стійки, позиції ніг,
 5. Виконати вправи для розвитку які складають основу загальної підготовки чирлідирів.
 6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-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 чирлідінгу, ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки базових рухів з чирлідінгу. Навчання базових кроків аеробіки під музичний супровід.

Задачі та зміст заняття:

1. Навчити студентів базовим рухам рук з чирлідінгу: (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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу: основні стійки, позиції ніг, рук.

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

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою 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 чирлідінгу, 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 вивчених комбінацій базових рухів рук у чирлідінгу.

3. Навчити студентів виконувати комбінації рук під музичний супровід.

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

5. Здійснити оцінку виконання техніки базових рухів з чирлідінгу.

6. Виконати комплекс вправ з загальною кондиційною фізичною підготовкою 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 чирлідінгу.

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 чирлідінгу.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з видами переміщень у чирлідінгу.

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

3. Виконання вправ спортивних видів та специфічних форм ходи та бігу (м'який, перекаатний, 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 підйманням 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 чирлідінгу.

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 класифікацією танцювальних рухів у чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання та вдосконалення техніки виконання танцювальних рухів у чирлідінгу, вивчити основні позиції ніг та рук з класичної хореографії, виконати комплекс вправ з класичної хореографії, розвиток гнучкості.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класифікацією танцювальних рухів у чирлідінгу

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 чирлідінгу. Навчити танцювальної комбінації базових рухів з чирлідінгу з танцювальними елементами сучасного танцю.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз техніки виконання ліп-стрибків у чирлідінгу (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 чирлідінгу.

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

5. Сприяти розвитку спеціальних вмінь у чирлідінгу (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, сформулювати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідінгу.

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. Сформулювати у студентів знання, уміння та навички з методики навчання та техніки виконання обов'язкових елементів з чирлідінгу.

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 загальною кондиційною фізичною підготовкою для розвитку силових, швидко-силових, координаційних якостей та стрибучості під музичний супровід.

Література: [11,14,15,19].

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз офіційних змагальних програм з чирлідінгу Pomdance.

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

3. Ознайомити студентів з методикою вдосконалення програм з чирлідінгу.

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

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 чирлідінгу Pomdance. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз програми Pomdance з чирлідінгу, 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 чирлідінгу. Здійснити оцінювання виконання програми студентами.

Задачі та зміст заняття:

1. Здійснити аналіз аналіз програми Pomdance з чирлідінгу.
 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 чирлідінгу.
 4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
 5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.
 6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.
- Література: [3,11,15,19].

Модуль 4. Основні положення та класифікація тактики у чирлідінгу.

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

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

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з загальними основами і класифікацією тактичних дій у чирлідінгу.
2. Ознайомити з уставом чирлідирів.
3. Ознайомити з методикою навчання та вдосконалення тактичних дій у чирлідінгу.
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 тактичними діями при виконанні переходів, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення тактичних дій при виконанні переходів, застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідінгу, сприяння розвитку спеціальних вмінь.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити з тактичними діями при виконанні переходів.
 2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення тактичних дій при виконанні переходів.
 3. Застосування тактичних дій при виконанні переходів та перебудов у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.

Мета заняття: здійснити аналіз взаємодій у чирлідінгу, ознайомити техніко-тактичними прийомами виконання взаємодій у чирлідінгу, 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 виконанні 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; переходи з вихідного положення сидячі на підлозі у вихідне положення стоячи.
4. Навчання взаємодіям у чирлідінгу: взаємодії за допомогою помпонів,

5. взаємодії без використання предметів: контактні; безконтактні.
 6. Вдосконалення техніки виконання взаємодій у чирлідінгу 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 чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити з технікою виконання побудовам та перебудовам у чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.
2. Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідінгу: 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 чирлідінгу.

Мета заняття: ознайомити студентів з різноманітним способам виконання рухів у чирлідінгу, ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідінгу
3. Навчання техніки різноманітним способам виконання рухів у чирлідінгу (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 способом виконання рухів у чирлідінгу, 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 способом виконання рухів у чирлідінгу.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу
3. Навчання техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу (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 способом виконання рухів у чирлідінгу, 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 чирлідінгу.
2. Ознайомити з методикою навчання і вдосконалення техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу
3. Навчання техніки різноманітним способом виконання рухів у чирлідінгу (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 чирлідінгу Pomdance.

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

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 чирлідінгу.
 4. Здійснити оцінювання виконання студентами програми Pomdance під музичний супровід.
 5. Здійснити контроль: виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.
 6. Виконати вправи для розвитку гнучкості під музичний супровід.
- Література: [3,14,19].

6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (виконання елементів техніки чирлідінгу в серії практичних занять, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

До заліку: максимальна кількість балів, яку може отримати студент впродовж семестру дорівнює 100 і складається з:

1. Балів отриманих під час практичних занять – (максимальна кількість 40);
2. Бали отримані під час виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки – (максимальна кількість балів 60).

Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів

Денна форма навчання на базі ПЗСО

(1 – 2 рік навчання)

жінки

Бали	Модуль 1; Модуль 3				Модуль 2; Модуль 4			
	Загальна фізична підготовка				Спеціальна фізична підготовка			
	Стрибок 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	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	1,2,3,4,5	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 4x9 м, сек.	Стрибки на скакалці за 30 сек	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Чир-стрибки за рівнем складності	Біг на 100 м., сек.	Елементи акробатики за рівнем складності 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
						1,2,3,4,5		
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 4x9 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	Біг на 100 м., сек.	Елементи акробатики за рівнем складності
							1,2,3,4,5		
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

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною Шкалою	Визначення
90-100	A	Відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	Добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	Задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

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.

8. Рекомендована література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. –Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
3. 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.
4. 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.
5. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61.
6. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.
7. 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.
8. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. / Ш. З. Гусак. – Москва, 2001.
9. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
10. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: методическое пособие/ Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с.
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. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
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 (ЕСА), 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 Делаویه. Анатомия силовых упражнений для женщин/ Ф. Делаویه – М. : Рипол Классик., 2007. – 540 с.

21. 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.

9. 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 рухи чирлідінгу



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 T



Diagonal
Диагональ



Side Lunge
Выпад в сторону

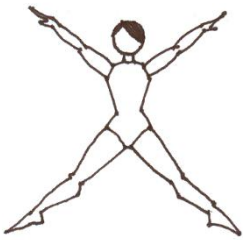
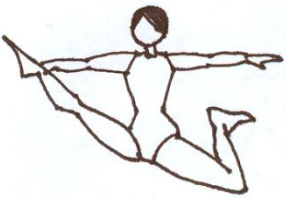
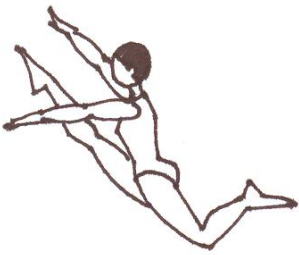


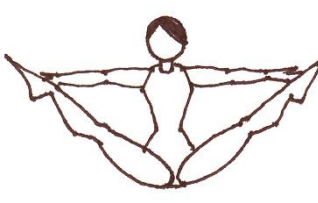
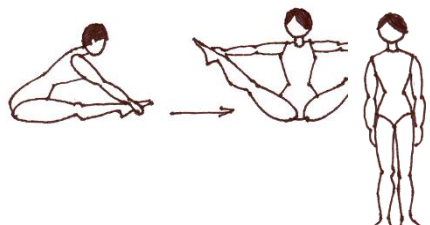
Bow & Arrow
Лук и стрела



T
T

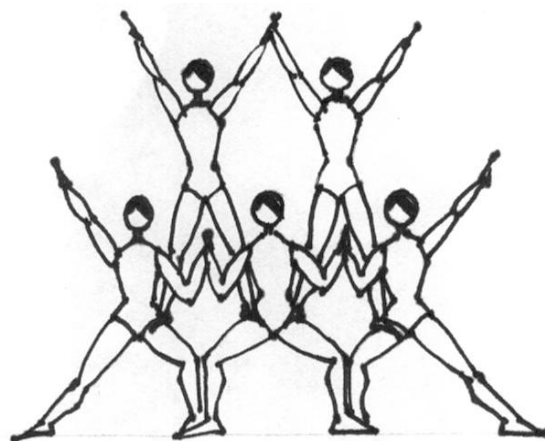
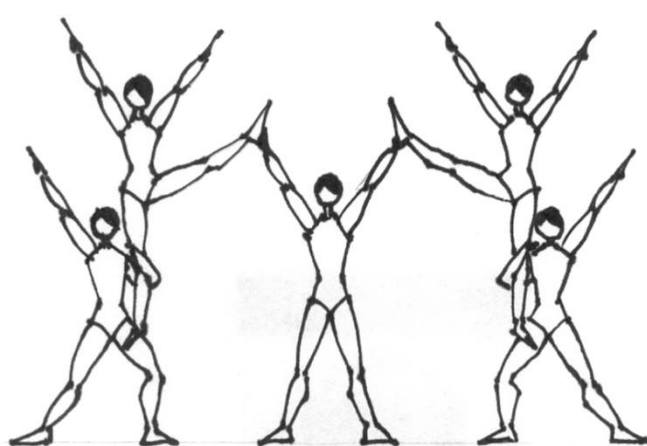
Додаток 2. Рівні складності чир-стрибків

Графічне зображення елемента	Назва елемента 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 зігнута, 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	

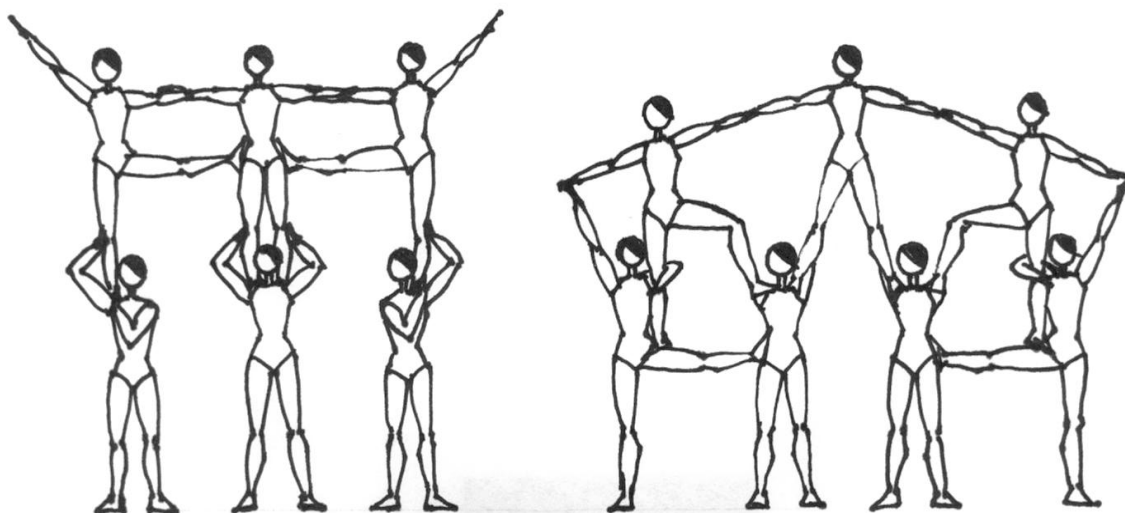
	1. Той-Тач (Toe Touch) Ноги підняті у сторони, коліна прямі. Руки у позиції «Т» (може бути й інший варіант рухів руками)
V рівень складності	
	1. Пайк (Pike) Прямі з'єднані разом ноги підняті вперед паралельно підлозі. Руки прямі вперед
VI рівень складності	
	1. Навколо світу (Round the World) Спочатку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

Додаток 3. Рівні складності пірамід

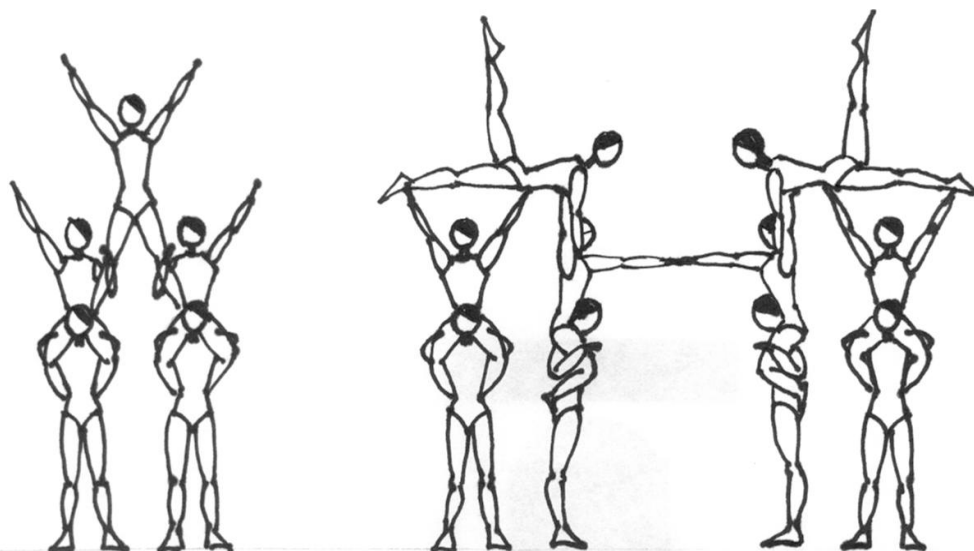
2 рівня, 1,5 зросту



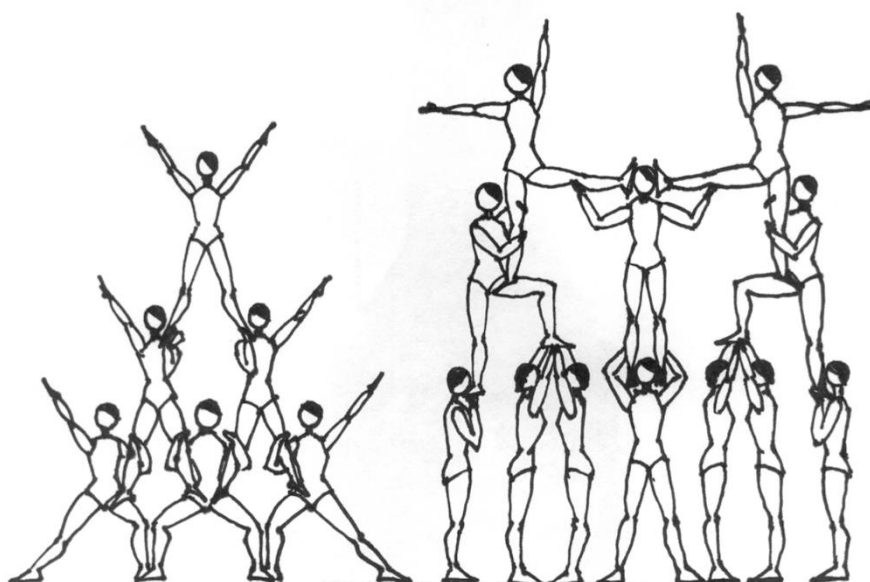
2 рівня, 2 зросту



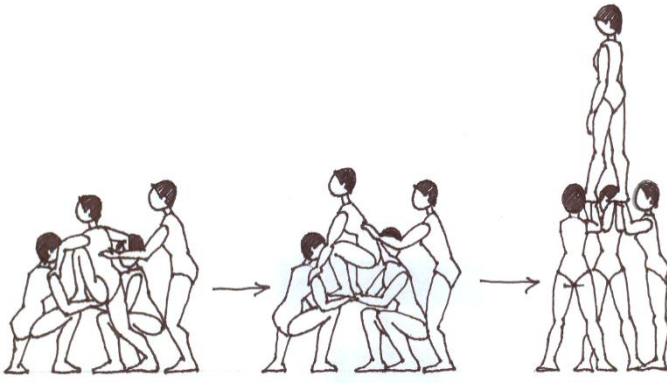
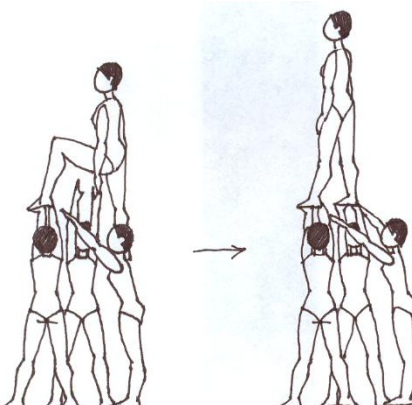
3 рівня, 2 зросту

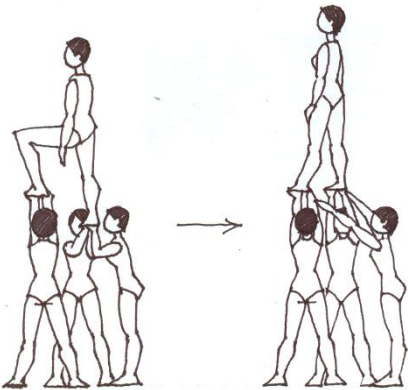
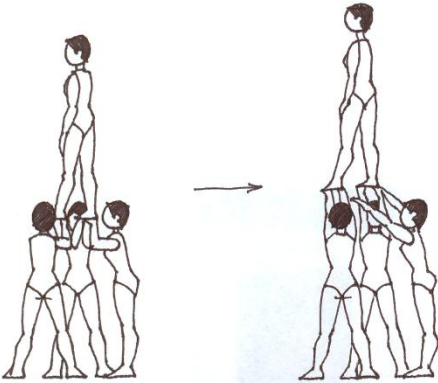
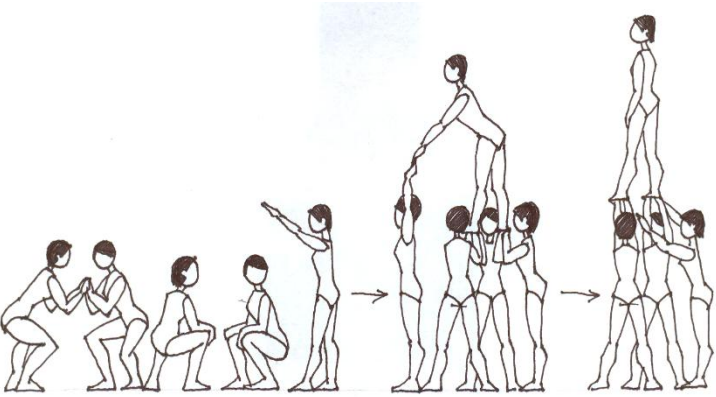
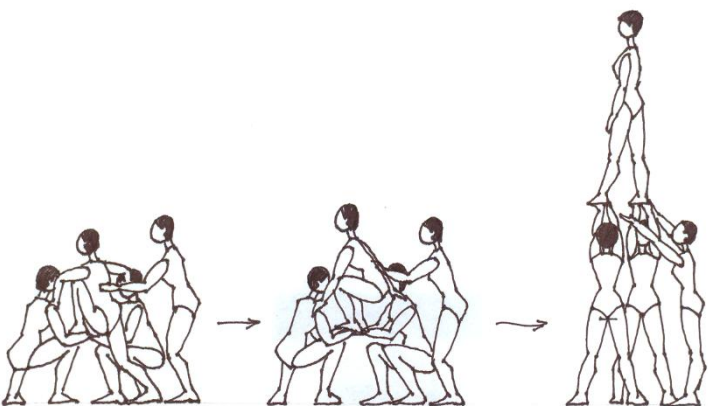


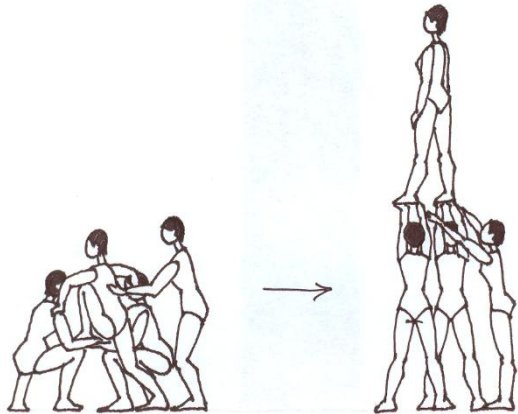
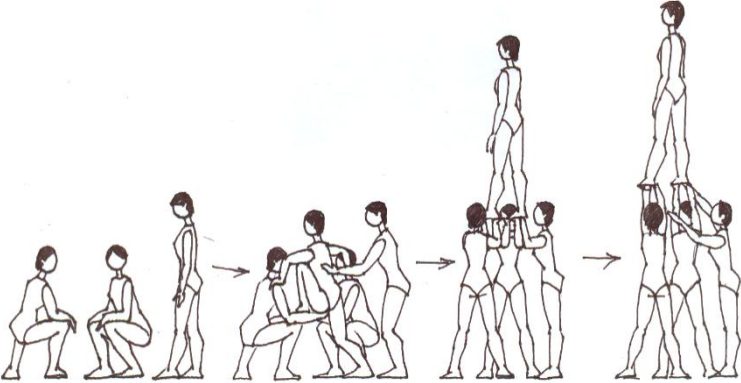
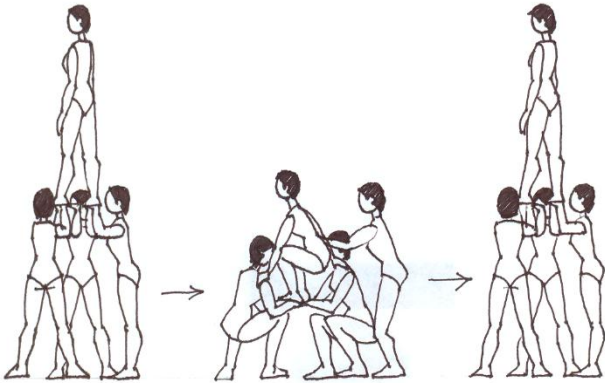
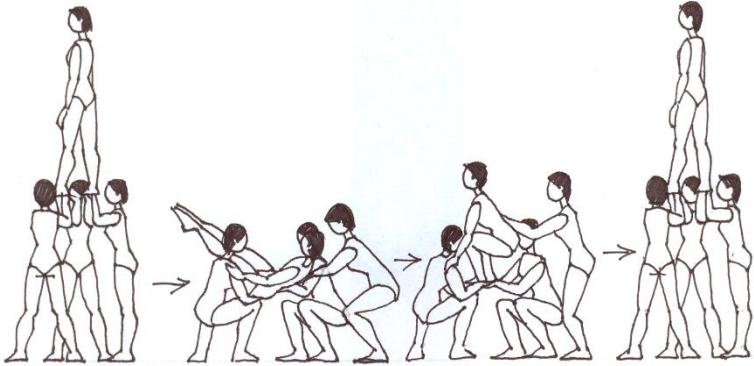
3 рівня, 2,5 зросту



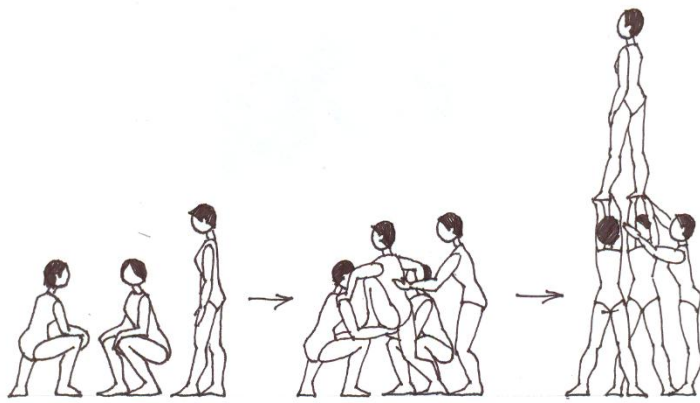
Додаток 4. Рівні складності стантів

Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
I 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	
II 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	
III рівень складності	
	1. Елеватор
IV рівень складності	
	1. Підйом в екстеншен зі стійки на плечах

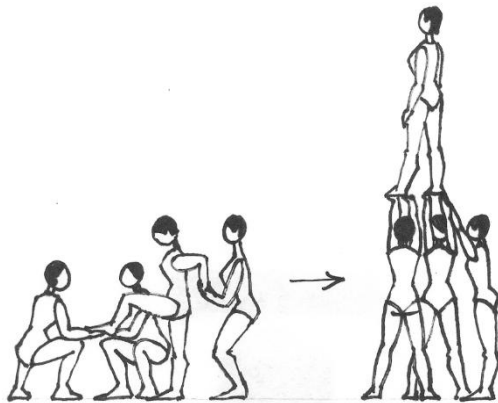
	2. Підйом в екстеншен з елеватора
V рівень складності	
	1. Жим екстеншен з елеватора
	2. Підхід, поштовх-елеватор-екстеншен (без зупинки, з опорою на передню базу)
VI рівень складності	
	1. Екстеншен знизу

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

VII рівень складності

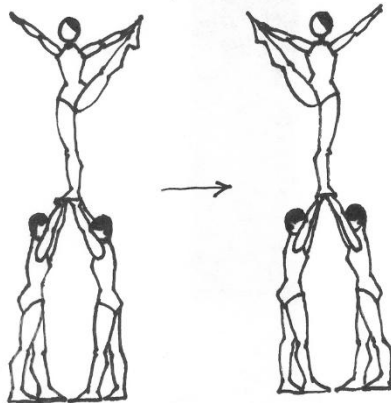


1. Підхід на екстеншен без опори на передню базу



2. Екстеншен з підлоги

VIII рівень складності



1. Тік-так



2. Одна база, екстеншен на одній руці

3. Підйом з поворотом, виштовхування, екстеншен

