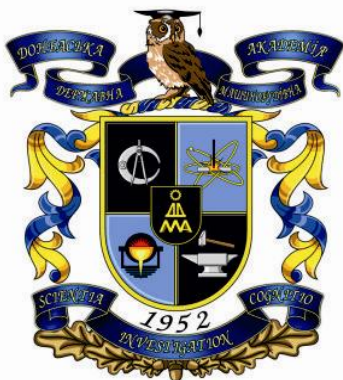




Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

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

на 2021/ 2022 навчальний рік

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Галузь знань                                                         | 01 Освіта / Педагогіка                                                                                                                                                                                                  |
| Спеціальність                                                        | 017 Фізична культура і спорт                                                                                                                                                                                            |
| ОПП (ОНП)                                                            | «Фізична культура і спорт»                                                                                                                                                                                              |
| Рівень вищої освіти                                                  | Перший (бакалаврський)                                                                                                                                                                                                  |
| Форма навчання                                                       | Денна                                                                                                                                                                                                                   |
| Семестр, в якому викладається дисципліна                             | На базі ПЗСО – 1,2б,3,4б,5,6б,7,8б семестри / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за іншою спеціальністю – 1,2б,3,4б,5,6б семестри / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за спорідненою спеціальністю – 1,2б,3,4б,5,6б семестри |
| Статус дисципліни                                                    | Вибіркова                                                                                                                                                                                                               |
| Обсяг дисципліни                                                     | На базі ПЗСО – 780 годин / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за іншою спеціальністю – 585 годин / на базі ОКР «Молодший бакалавр» за спорідненою спеціальністю – 390 годин                                                |
| Мова викладання                                                      | Українська                                                                                                                                                                                                              |
| Оригінальність навчальної дисципліни                                 | Авторський курс                                                                                                                                                                                                         |
| Факультет                                                            | Економіки і менеджменту                                                                                                                                                                                                 |
| Кафедра                                                              | Фізичного виховання і спорту                                                                                                                                                                                            |
| Розробник                                                            | Пастушкова Ніна Анатоліївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту                                                                                                                                              |
| Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять                | Проведення лекційних занять не передбачено робочою навчальною програмою дисципліни                                                                                                                                      |
| Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять | Пастушкова Ніна Анатоліївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту                                                                                                                                              |
| Локація та матеріально-технічне забезпечення                         | Аудиторія практичного навчання – спортивний зал № 1, технічне забезпечення – спортивний інвентар та обладнання.                                                                                                         |
| Лінк на дисципліну                                                   | П Платформа дистанційної освіти ДДМА ( <a href="#">MoodleDDMA</a> ) -                                                                                                                                                   |

| Кількість годин | Лекції | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Самостійна робота | Вид підсумкового контролю |
|-----------------|--------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|
| 780/585/390     |        | 524/392/260       |                     | 256/193/130       | Залік                     |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>                                 | Вдосконалення спортивної майстерності з чирлідінгу та підвищення рівня професійно-педагогічної підготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>                               | Курс спрямований на формування у студентів теоретичних та практичних знань з методики вдосконалення усіх видів підготовки у чирлідінгу, підвищення індивідуальної спортивної майстерності кожного спортсмена, підготовки спортсменів розрядників до успішного виступу на обласних та всеукраїнських змаганнях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;</li> <li>- здатність здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;</li> <li>- здатність 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;</li> <li>- здатність організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.</li> </ul> |
| <b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b> | Вдосконалення спортивної майстерності з чирлідінгу та підвищення рівня професійно-педагогічної підготовки з дисципліни дозволяє забезпечувати формування фізичної культури особистості; організовувати оздоровчо-рекреаційну рухову активності різних груп населення; зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя; формувати здатність до безперервного професійного розвитку до розуміння особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту; застосовувати знання про мету,                                                                                                    |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту; залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту; організовувати та проводити спортивні заходи з обраного виду спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Навчальна логістика</b> | <p>Програма навчальної дисципліни складається: денна форма навчання на базі ПЗСО – 8 модулів, денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки 10 місяців – 6 модулів, денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 1 рік 10 місяців – 4 модуля.</p> <p><b>Зміст дисципліни:</b> Історія розвитку чирлідінгу. Основи техніки та методика навчання. Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів чирлідінгу. Розвиток рухових якостей та фізична підготовка у чирлідінгу. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки у чирлідінгу. Тактична підготовка. Контроль та облік спортивного тренування. Організація та проведення змагань з чирлідінгу. Офіційні правила змагань у чирлідінгу.</p> <p><b>Види занять:</b> практики</p> <p><b>Методи навчання:</b> під час засвоєння студентами курсу «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідінг)» використовуються наступні методи навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вербальні (словесні): пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок.</li> <li>- наочні: показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій; використання наочних посібників, відеофайлів.</li> <li>- практичні: практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи.</li> <li>- самостійна робота: теоретична підготовка до аудиторних занять (практик); самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни; підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою, підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів).</li> </ul> |
| <b>Пререквізити</b>        | Вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідінг)» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: теорія та методика фізичного виховання, теорія і методика викладання фітнесу, теорія і методика викладання легкої атлетики, теорія і методика викладання гімнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Постреквізити</b>             | Знання отримані під час вивчення курсу «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (чирлідінг)» будуть використовуватись під час засвоєння наступних навчальних дисциплін: теорія і методика викладання обраного виду спорту, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія і методика дитячо-юнацького спорту, проходження виробничої (тренерської) практики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Політика курсу</b>            | Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Виконані індивідуальні завдання мають бути авторськими оригінальними                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Оцінювання досягнень</b>      | <p>Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (залік).</p> <p>При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять (оцінка технічної майстерності під час практичних занять), а також результатів виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки.</p> <p>Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання.</p> <p><b>55-100 балів</b> - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок в арифметичних розрахунках, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення.</p> <p><b>0-55 балів – «Не зараховано»</b> - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.</p> |
| <b>Інформаційне забезпечення</b> | <p><b>Основна література:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. 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.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

3. 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.
4. Правила змагань з черлідінгу. – Європейська асоціація черлідінга (ЕСА), 2015.
5. Янович Ю.А., Корнелюк Т.В., Дюмин И.М. Организация учебнотренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН», 2008. – 60с.

#### **Додаткова література:**

1. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
2. Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 58–61.
3. 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.
4. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие для студентов вузов/ В. Ю. Сосина. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.
5. 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.

Платформа дистанційної освіти ДДМА ([MoodleDDMA](http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909))

—  
<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909>

Розробник:

Н.А. Пастушкова викладач кафедри

ФВіС НП

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Гарант освітньої програми:

к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний Ю.О. Долинний

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

О.М. Олійник О. М. Олійник

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

Затверджую:

Декан факультету економіки і

менеджменту

Є.В. Мироненко Є. В. Мироненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

