

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

« _____ » _____ 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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

Всі напрями підготовки

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

Всі спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація

Відділення спортивного виховання з

Чирлідінгу

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Денне відділення

Факультет економіки і менеджменту

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

2020 р.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 34,5 1 курс-8 2курс-7,5 3курс-8,5 4курс-10	Галузь знань 01 Освіта	4г. – нормативна
	Напрямок підготовки Педагогіка	Рік підготовки:
Модулів – 3	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	1-4
Змістових модулів – 8 (на кожному курсі)		Семестр
		1-2(а,б) 3-4(а,б) 5-6(а,б) 7-8(а,б)
		Лекції
		-
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Практичні, семінарські
Загальна кількість годин – 264		1-4 курс – 132 год.
		Лабораторні
	-	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 4.	Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр	Індивідуальні завдання: 10 год.
		Вид контролю: 1 курс (1 сем. залік, 2 б сем. – диф. залік) 2 курс (3 сем. залік, 4 б сем. – диф. залік) 3 курс (5 сем. залік, 6 б сем. – диф. залік) 4 курс (7 сем. залік, 8 б сем. – диф. залік)

Примітка.

Навчальні заняття для студентів 1-4 курсів відділення підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту («Чирлідінг») в обсязі 4-х годин обов'язкових занять на тиждень.

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

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «магістр»).

Робоча навчальна програма відділення спортивного вдосконалення є обов'язковою для виконання її змісту студентами денної форми навчання, які обрали спеціалізацію *чирлідінг* впродовж періоду навчання в академії (5 років).

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних **завдань**:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та опірності організму діям несприятливих чинників навколишнього середовища шляхом систематичних занять обраними формами та видами фізичної культури в обсязі індивідуальної рухової діяльності 8-10 годин на тиждень;

- виховання у студентській молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя з метою фізичного самовдосконалення;

- набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя і навчання прикладному їх використанню щодо удосконалення свого організму та членів своєї родини, сім'ї;

- формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки фізичного стану та рівня фізичної підготовленості;

- включення студентів в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту з метою гармонійного розвитку та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я, підготовки їх до майбутньої професії;

- набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-технічних умінь і навичок з *чирлідінгу*, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності.

Вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, який формує основи фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр, магістр), і елективного, який ґрунтується на базовому і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я студентів.

Показниками оволодіння необхідними **рівнями знань і умінь** з фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності і уміння застосувати їх на практиці в своїй фізичній активності;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і уміння застосувати їх на практиці;
- уміння використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- уміння застосувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організм;
- уміння використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- стійкий навик до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з спортивною спрямованістю.

3 . Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.

Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Змістовий модуль 1.3. Чирлідінг.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Змістовий модуль 2.2. Чирлідінг.

Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.

4. Структура навчальної дисципліни 1-4 курс

Таблиця 1

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практ.	лабор.	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.						
Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).						
Тема 1.1.1. ЗФП засобами аеробіки.	12		6			6
Тема 1.1.2. ЗФП засобами акробатичних вправ.	12		6			6
Разом за зміст. модулем	24		12			12
Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).						
Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.	18		10			8
Разом за зміст. модулем	18		10			8
Змістовий модуль 1.3. Чирлідінг.						
Тема 1.3.1. Техніка виконання та методика навчання базовим рухам чирлідінгу.	8		4			4
Тема 1.3.2. Техніка виконання та методика навчання шпагатам та махам у чирлідінгу.	6		6			
Тема 1.3.3. Техніка виконання та методика навчання обертам у чирлідінгу	10		6			4
Тема 1.3.4. Техніка виконання та методика навчання ліп-стрибкам у черлідінгу.	12		6			6
Тема 1.3.5 Техніка виконання та методика навчання чир-стрибкам у чирлідінгу.	12		6			6
Тема 1.3.6. Техніка виконання змагальних танцювальних комбінацій чирлідінгу .	20		10			10
Разом за зміст. модулем	68		38			30
Усього годин за модуль	110		60			50
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.						
Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП).						
Тема 2.1.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.	12		6			6
Разом за зміст. модулем	12		6			6
Змістовий модуль 2.2. Чирлідінг						
Тема 2.2.1. Техніка виконання та методика навчання взаємодіям у чирлідінгу.	12		6			6
Тема 2.2.2. Техніка виконання та методика навчання побудовам та перебудовам у чирлідінгу.	12		6			6

Тема 2.2.3. Техніка виконання та методика навчання різноманітним способам виконання рухів у чирлідінгу	10		6			4
Тема 2.2.4. Техніка виконання та методика навчання елементів акробатики	30		20			10
Тема 2.2.5. Техніка виконання та методика навчання стантам та пірамідам.	40		20			20
Разом за зміст. модулем	104		58			46
Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП).						
Тема 2.3.1. ЗФП засобами легкої атлетики.	16		8			8
Разом за зміст. модулем	16		8			8
Усього годин за модуль	132		72			60
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.						
Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.						
1	2	3	4	5	6	7
Тема 3.1.1. Основи фізичної і психологічної підготовки у чирлідінгу.	2					2
Тема 3.1.2. Основи технічної і тактичної підготовки команди з чирлідінгу.	2					2
Тема 3.1.3. Спорт в системі формування особистості.	2					2
Разом за зміст. мод лем	12	2				10
Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.						
Тема 3.2.1. Основи методики фізичного тренування.	2					2
Тема 3.2.2. Методика технічної і тактичної підготовки команди з чирлідінгу.	12				10	2
Тема 3.2.3. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами з чирлідінгу.	2					2
Разом за зміст. модулем	16				10	6
Усього годин за модуль	22				10	12
Усього годин	264		132		10	122

5. Теми практичних занять

Таблиця 2

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ змістовного модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Семестр I, III, V, VII</i>					
Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка					
Заняття 1					
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2	1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Сприяння розвитку силових здібностей.	Стадіон, спортзала №3
Заняття 2.					
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 3.1	1. Навчання базовим позицій рук у чирлідінгу. 2. Навчання базовим крокам аеробіки під музичний супровід. 3. Сприяння розвитку гнучкості.	Спортзала №3
Заняття 3, 4.					
2	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	1. Навчання базовим елементам чирлідінгу: - основні стійки; - позиції ніг. 2. Вдосконалення техніки базових кроків аеробіки під музичний супровід у різному темпі. 3. Сприяння розвитку силової витривалості та гнучкості.	Спортзала №3
Заняття 5, 6.					
3	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 3.1	1. Навчання базових комбінацій рухів рук чирлідінгу. 2. Вдосконалення техніки базових рухів чирлідінгу: - основні позиції рук; - основні стійки; - позиції ніг. 3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.	Спортзала №3
Заняття 7, 8.					
4	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 3.1	1. Навчання спортивним видам та специфічним формам ходи та бігу у чирлідінгу. 2. Вдосконалення техніки базових кроків аеробіки під музичний супровід у різному темпі. 3. Сприяння розвитку спритності.	Спортзала №3
Заняття 9, 10.					
5	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 3.1	1. Навчання комбінацій та поєднань з базових рухів чирлідінгу. 2. Вдосконалення техніки базових рухів чирлідінгу. 3. Сприяння розвитку швидко-силових здібностей	Спортзала №3
Заняття 11, 12.					
6	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	1. Навчання елементам класичного танцю. 2. Вдосконалення техніки поєднань та комбінацій з базових рухів чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі та ритмі. 3. Сприяння розвитку гнучкості.	Спортзала №3

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6
7	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 13, 14. 1. Навчання танцювальним елементам сучасних танців. 2. Вдосконалення техніки поєднань та комбінацій з базових рухів чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі та ритмі. 3. Сприяння розвитку стрибучості.	Спортзала №3
8	2	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 15, 16. 1. Навчання комбінацій танцювальних кроків у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу використанням музичного супроводу . 2. Вдосконалення техніки базових рухів чирлідінгу. 3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.	Спортзала №3
8	2	1, 2, 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 17. 1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і з чирлідінгу. 2. Сприяння розвитку силової витривалості	Стадіон, спортзала №3
9	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 18. 1. Навчання техніки виконання шпагатом та махам. Техніка виконання шпагатів: - повздовжній правий; - повздовжній лівий; - поперечний шпагат. Техніка виконання махів: - мах в сторону; - мах вперед; - мах назад (вертикальний шпагат) 2. Вдосконалення техніка виконання комбінацій танцювальних кроків у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу з використанням музичного супроводу . 3. Сприяння розвитку гнучкості. Комплекси спеціальних вправ на гнучкість.	Спортзала №3
10	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 19, 20. 1. Навчання комбінаціям шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами чирлідінгу. 2. Вдосконалення техніки виконання шпагатів та махів. 3. Сприяння розвитку сили і гнучкості. . Комплекси спеціальних вправ на гнучкість	Спортзала №3
11	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 21, 22. 1. Навчання танцювальної комбінації (Dance програми) у чирлідінгу. 2. Вдосконалення техніки комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами та танцювальними кроками чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі. 3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.	Спортзала №3

1	2	3	4	5	6
12	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 23, 24. 1. Навчання змагальної танцювальної комбінації (Dance програми) у чирлідінгу 2. Вдосконалення техніки комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами та танцювальними кроками чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі. 3. Сприяння розвитку сили і гнучкості. . Комплекси спеціальних вправ на гнучкість	Спортзала №3
13	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 25, 26. 1. Навчання змагальної танцювальної комбінації (Dance програми) у чирлідінгу 2. . Вдосконалення техніки комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами та танцювальними кроками чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі. 3. Сприяння розвитку силової витривалості.	Спортзала №3
14	4	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 27, 28. 1. Навчання змагальної танцювальної комбінації (Dance програми) у чирлідінгу . 2. . Вдосконалення техніки комбінацій шпагатів та махів у поєднанні з базовими рухами та танцювальними кроками чирлідінгу під музичний супровід у різному темпі. 3. Сприяння розвитку сили і гнучкості. . Комплекси спеціальних вправ на гнучкість	Спортзала №3
15	2	1, 2, 3	1.1 1.2 1.3 2.1 2.2 3.1	Заняття 29. 1. Навчання техніко-тактичних дій у чирлідінгу. Навчання взаємодіям у чирлідінгу . 2. Вдосконалення змагальної танцювальної комбінації (Dance програми) у чирлідінгу . 3. Сприяння розвитку силової витривалості.	Спортзала №3
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 30. 1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.	Спортзала №3
	60			Всього	

Семестр II-а, IV-а, VI-а, VIII-а					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	2	3	4	5	6
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2.</p> <p>1. Навчання техніки виконання обертів. На двох ногах: - переступанням; - схресний. На одній нозі (на 180°, 360°, 540°, 720°) - простий пірует; - джаз-пірует; - тур-піке; - атитюд.</p> <p>2. Вдосконалення техніки виконання обертів та комбінацій обертів з використанням музичного супроводу.</p> <p>3. Сприяння розвитку координаційних здібностей. Комплекси спеціальних вправ на рівновагу.</p>	Спортзала №3
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4.</p> <p>1. Навчання ліп-стрибкам: - високий ліп вперед; - високий ліп в сторону.</p> <p>2. Вдосконалення техніки виконання обертів та комбінацій обертів з використанням музичного супроводу.</p> <p>3. Сприяння розвитку стрибучості.</p>	Спортзала №3
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6.</p> <p>1. Навчання комбінацій ліп-стрибків та базових рухів з чирлідінгу.</p> <p>2. Вдосконалення техніки виконання ліп-стрибків та комбінацій з використанням музичного супроводу.</p> <p>3. Сприяння розвитку гнучкості.</p>	Спортзала №3
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8.</p> <p>1 Техніка виконання та методика навчання чир-стрибкам: - стредл; - абстракт; - групування; - хоркі; - хедер; - подвійна дев'ятка; - Той-Тач.</p> <p>2. Вдосконалення техніки ліп-стрибків та базових рухів з чирлідінгу.</p> <p>3. Сприяння розвитку координаційних здібностей. Комплекси спеціальних вправ на рівновагу.</p>	Спортзала №3

5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10.</p> <p>1. Навчання техніки виконання чир-стрибків та комбінацій з використанням музичного супроводу.</p> <p>2. Вдосконалення техніки комбінацій та поєднань обертів та стрибків з танцювальними рухами з використанням музичного супроводу.</p> <p>3. Сприяння розвитку спритності.</p>	Спортзала №3
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12.</p> <p>1. Навчання комбінацій програми (Cheer)</p> <p>2. Вдосконалення техніки виконання чир-стрибків та комбінацій з використанням музичного супроводу.</p> <p>3. Сприяння розвитку гнучкості.</p>	Спортзала №3

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14.</p> <p>1. Навчання техніки виконання переходам. Техніка виконання переходів із вихідного положення стоячи у вихідне положення на підлогу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переходи через шпагати; - переходи через махи; - переходи з обертів; - переходи з стрибків. <p>Техніка виконання переходів з вихідного положення сидячі на підлозі у вихідне положення стоячи..</p> <p>2. Вдосконалення техніки виконання комбінацій програми (Cheer).</p> <p>3. Сприяння розвитку спритності.</p>	Спортзала №3
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16.</p> <p>1. Навчання техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідінгу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прості (геометрично вірні); - складні. <p>2. Вдосконалення техніки виконання чир-стрибків та комбінацій з використанням музичного супроводу.</p> <p>3. Сприяння розвитку швидкості.</p>	Спортзала №3
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17.</p> <p>1. Навчання техніки різноманітним способам викона рухів у чирлідінгу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Синхронне виконання рухів. 2. Асинхронне виконання рухів: <ul style="list-style-type: none"> - потокове виконання рухів; - почергове виконання рухів підгрупами; - контрастне виконання підгрупами; - «хорове» виконання; - рухи у співпраці. <p>2. Вдосконалення техніки виконання побудовам та перебудовам у чирлідінгу.</p> <p>3. Сприяння розвитку швидкісно-силових здібностей.</p>	Спортзала №3

9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 18. 1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і настільний теніс.	Спортзала №3
<i>Семестр II-б, IV-б, VI-б, VIII-б, X-б</i> Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2. 1. Навчання техніки виконання комбінацій змагальної програми чир (Cheer). 2. Комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання елементів акробатики. 3. Комплекси вправ на силу. Сприяння розвитку силових здібностей.	Спортзала №3
2	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4. 1. Навчання техніки виконання елементів акробати: - перекиди уперед; - перекиди назад; - стійка на руках; - колесо (вправо, вліво). 2. Вдосконалення техніки виконання комбінацій змагальної програми чир (Cheer). 3. Сприяння розвитку стрибучості.	Спортзала №3
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 6. 1. Комплекси спеціально підготовчих вправ для виконання стантів. 2. Вдосконалення техніки виконання елементів акробатики та комбінацій, з використанням музичного супроводу. 3. Сприяння розвитку гнучкості.	Спортзала №3
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 7, 8. 1. Навчання техніки виконання стантів: - стійка на стегні одиночної бази; - кут; - прапорець; - стійка на стегні подвійної бази. 2. Вдосконалення техніки виконання елементів акробатики та комбінацій змагальної програми, з використанням музичного супроводу. 3. Сприяння розвитку швидко-силових здібностей.	Спортзала №3
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 9, 10. 1. Навчання техніки виконання пірамід. 2. Вдосконалення техніки виконання стантів: - стійка на стегні одиночної бази; - кут; - прапорець; - стійка на стегні подвійної бази. 3. Сприяння розвитку загальної і силової витривалості.	Спортзала №3

6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 11, 12.ppprrr\	Спортзала №3
				1. Навчання техніки виконання стантів, поєднання стантів у піраміди, з використанням музичного супроводу. 2. Вдосконалення техніки виконання елементів акробатики та комбінацій, з використанням музичного супроводу. 3. Сприяння розвитку швидкості.	
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 13, 14.	Спортзала №3
				1. Вивчення та удосконалення техніки виконання чир (Cheer) комбінацій(програми) у чирлідінгу. 3. Сприяння розвитку гнучкості.	
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 15, 16.	Спортзала №3
				1. Вивчення та удосконалення техніки виконання чир (Cheer) комбінацій(програми) у чирлідінгу. 3. Сприяння розвитку координаційних здібностей.	
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 17.	Спортзала №3
				1. 1. Вивчення та удосконалення техніки виконання чир (Cheer) комбінацій(програми) чирлідінгу. 3. Сприяння розвитку гнучкості.	
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 18	Стадіон, спортзала №3
				1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП і чирлідінгу.	
	72			Всього	
	132			Всього за навчальний рік	

6. Самостійна робота 1-4 курс

Таблиця 3

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1	2	3
1	Загальна фізична підготовка засобами аеробіки.	14
2	Загальна фізична підготовка засобами акробатики.	6
3	Загальна фізична підготовка засобами чирлідінгу.	6
4	Розвиток спеціальних рухових якостей.	14
5	Техніка виконання змагальної програми з чирлідінгу.	38
6	Тактика командного виступу у чирлідінгу.	22
7	Змагальна діяльність у спортивному черлідінгу.	10
8	Основи фізичної і психологічної підготовки у чирлідінгу.	2
9	Основи технічної і тактичної підготовки у чирлідінгу.	2
10	Спорт в системі формування особистості.	2
11	Методика технічної і тактичної підготовки у чирлідінгу .	2
12	Основи методики фізичного тренування.	2
13	Методика побудові самостійних занять фізичними вправами.	2
	Разом	122

7. Індивідуальні завдання

На протязі навчального року студенти паралельно з аудиторними практичними заняттями виконують індивідуальні домашні завдання орієнтовані на:

– зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними видами спорту; професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ;

– формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

При виборі об'єму, інтенсивності і дозування фізичного навантаження, тривалості індивідуальних тренувальних занять необхідно враховувати стан здоров'я, дані фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональні можливості організму студентів.

8. Методи навчання

У процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Під час засвоєння програмного матеріалу з дисципліни фізичне виховання використовуються такі методи навчання: словесний, фізичних вправ та спостереження.

Зазначені методи є універсальними і тому використовуються під час лекційних та практичних занять, а також в самостійній роботі студентів.

Зокрема словесний метод передбачає використання розповіді, інструктажу, бесіди, пояснення, вказівки, команди, самонаказу.

Засвоєння техніки рухових дій, яка вивчається передбачає використання методу фізичних вправ (підготовчого, допоміжного і основного методів). Відповідний метод реалізується за допомогою співвідношення потужності та об'єму рухової дії у різних варіаціях (максимальна потужність та малий об'єм, середня потужність та малий об'єм, середня потужність та субмаксимальний об'єм, мала потужність та максимальний об'єм рухової дії).

Під час вивчення нових фізичних вправ та вдосконаленні вже засвоєних використовується метод демонстрації техніки фізичної вправи викладачем.

Крім цього, досить широко використовуються методи образно-наглядної демонстрації (таблиці, схеми, малюнки, комп'ютерна техніка, локальні та комплексні багатofункціональні тренажерні системи).

9. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання передбачає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем робочої навчальної програми з фізичного виховання.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні спостереження: виконання теоретичних контрольних робіт, практичних завдань, вправ і тестів.

Підсумковий контроль проводиться після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання (модуль), результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни за навчальний рік (залік).

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Основною формою контролю знань студентів в кредитно модульній системі є складання студентами всіх запланованих модулів. Формою контролю є накопичувальна система. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу заходів, запланованих кафедрою і передбачених триместровим графіком навчального процесу та контролю знань студентів, затверджених деканом факультету.

Підсумкова оцінка за кожний модуль виставляється за 100-бальною шкалою. При умові, що студент успішно здає всі контрольні нормативи, набравши з кожної з них не менше мінімальної кількості балів, необхідної для зарахування відповідної контрольної точки, самостійно виконує і успішно захищає письмову контрольну роботу, та має за результатами роботи в триместрі підсумковий рейтинг не менше 55 балів, то за бажанням студента в залежності від суми набраних балів йому виставляється підсумкова залікова оцінка за національною шкалою і шкалою ECTS. Переведення набраних студентом балів за 100-бальною шкалою в оцінки за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS здійснюється в відповідності до таблиці 4:

Таблиця 4

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

10. Система оцінки модульних вимог з фізичної підготовленості студентів

Таблиця 5

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка				
Семестр	Навч. тижень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
I, III, V, VII, IX	8	ЗФП	1. Стрибок в довжину з місця, см.	1. Стрибок в довжину з місця, см.
	15		2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15	СФП	1. «Човниковий» біг 4x9 м, сек.	1. «Човниковий» біг 4x9 м, сек.
	15	чирлідінг	1. Стрибки на скакалці за 30 сек	1. Шпагат /правою, лівою/
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка				
II-а, IV-а, VI-а, VIII-а, X-а	9	СФП	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.
	9	Чирлідінг	1. Чир-стрибки за рівнем складності 1,2,3,4,5	1. Чир-стрибки за рівнем складності 1,2,3,4,5
II-б, IV-б, VI-б, VIII-а, X-а	9	ЗФП	1. Біг на 100 м., сек.	1. Біг на 100 м., сек
	9	Чирлідінг	Елементи акробатики за рівнем складності 1, 2, 3, 4, 5,6. Техніка виконання змагальної танцювальної комбінації чирлідінгу	Елементи акробатики за рівнем складності 1, 2, 3, 4, 5,6. Техніка виконання змагальної танцювальної комбінації чирлідінгу
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання				
II-б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	1. Контрольна робота.	
IV-б	9			
VI-б	9			
VIII-а	9			
X-а	15			

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів відділення спортивного виховання з чирлідінгу представлено у таблицях 6-8.

11. Державне оцінювання фізичної підготовленості студентів

Метою щорічного державного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і

територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості проводиться у травні та є обов'язковим для студентів усіх курсів.

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів відділення спортивного виховання з чирлідінгу (чоловіки)

Таблиця 6

Бали		Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Стрибки на скакалці за 30 сек	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Чирстрибки за рівнем складності 1,2,3,4,5	Біг на 100 м., сек.	Елементи акробатики за рівнем складності 1, 2, 3, 4, 5,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	260	16	8.8	80	18/18	5	13.2	1-6
	99	259							
	98	258						13.3	
	97	257							
	96	256						13.4	
	95	255	15	8.9	75	17/17	5		1-6
	94	254						13.5	
	93	253							
	92	252						13.6	
	91	251							
В	90	250	14	9.0	70	16/16	4	13.7	1-5
	89	249							
	88	248						13.8	
	87	247							
	86	246						13.9	
	85	245	13	9.1	65	15/15	4		1-5
	84	244						14.0	
	83	243							
	82	242						14.1	
С	81	241	12	9.2	60	14/14	3		1-4
	80	240						14.2	
	79	238							
	78	236						14.3	
	77	234							
	76	232						14.4	
	75	230	11	9.3	55	13/13	3		1-4
D	74	228						14.5	
	73	226							
	72	224						14.6	
	71	222							
	70	220	10	9.4	50	12/12	2	14.7	1-3
	69	218							
	68	216						14.8	
	67	214							

	66	212						14.9	
	65	210	9	9.5	45	11/11	2		1-3
E	64	200						15.0	
	63	198							
	62	196						15.1	
	61	194							
	60	192	8	9.6	40	10/10	1	15.2	1-2
	59	190							
	58	188						15.3	
	57	186							
	56	184						15.4	
	55	180	7	9.7	35	9/9	1	15.5	1-2
F X	50	175	6	9.8		8/8		15.7	1
	45	170	5	9.9		7/7		15.9	
	40	165	4	10.0	30	6/6	1	16.1	
X	30	160	3	10.2	20	5/5	1	16.3	1
	20	155	2	10.4		3/3		16.5	
	10	150	1	10.6	10	1/1	1	17.0	1
	0	□	□	□	□	□		□	

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів відділення спортивного виховання з чирлідінгу (жінки)

Таблиця 7

Бали		<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>			
		Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	«Човниковий» біг 4x9 м, сек.	Шпагат /правою, лівою/	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	Виконання чир-стрибків за рівнем складності 1,2,3,4,5	Біг на 100 м., сек.	Елементи акробатики за рівнем складності 1, 2, 3, 4, 5,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	100	200	26	10.2	0	10/10	5	16.8	1-6
	99	199							
	98	198						16.9	
	97	197							
	96	196						17.0	
	95	195	25	10.3	1		5		1-6
	94	194						17.1	
	93	193							
	92	192						17.2	
	91	191							
B	90	190	24	10.4	2	9/9	4	17.3	1-5
	89	189	23					17.4	
	88	188							
	87	187						17.5	
	86	186	22						
	85	185		10.5	3	8/8	4	17.6	1-5

	84	184							
	83	183	21					17.7	
	82	182							
	81	181	20	10.6	4	7/7	3	17.8	1-4
C	80	180	19					17.9	
	79	179	18						
	78	178	17	10.7	5		3	18.0	
	77	177	16						
	76	176	15					18.1	
	75	175	14	10.8	6	6/6	2		1-4
D	74	174	13					18.2	
	73	173							
	72	172						18.3	
	71	171	12						
	70	170		10.9	7	5/5	2	18.4	1-3
	69	169	11						
	68	168							
	67	167	10					18.5	
	66	166							
	65	165	9	11.0	8	4/4	2	18.6	1-3
E	64	164	8					18.7	
	63	163				3/3			
	62	162							
	61	161						18.8	
	60	160	7	11.1	9		1		1-2
	59	159				2/2			
	58	158						18.9	
	57	157							
	56	156							
	55	155	6	11.2	10	1/1	1	19.0	1-2
F X	50	150	5	11.4	11			19.2	1
	45	145	4	11.6	12			19.4	
	40	140	3	11.8	13		1	19.5	
X	30	135	2	12.0	14	1/1	1	19.7	1
	20	130	1	12.3				19.9	
	10	125		12.5	15			20.0	1
	0	□	□	□	□	□	□	□	□

Критерії оцінювання техніки виконання змагальної танцювальної комбінації чирлідінгу

Таблиця 8

Бали		Критерії оцінювання
A	100	виставляється за якісне виконання комбінація під музичний супровід: знання хореографії без помилок згідно з ритмом музики, технічне виконання базових положень рук, легкість виконання, артистизм, допускається наявність дрібних помилок.
	99	
	98	
	97	
	96	
	95	
	94	
	93	
	92	
	91	

	90	
В	89	виставляється, якщо комбінація виконана повністю, але допущено не більше однією помилки (пов'язаної з неточним виконанням хореографії, зупинки при виконанні, порушенням техніки базових положень рук, неузгодженості рухів з ритмом музики, емоційна напруга при виконанні).
	88	
	87	
	86	
	85	
	84	
	83	
	82	
	81	
С	80	виставляється, якщо комбінація виконана з двома помилками (що веде до спотворення комбінації хореографії, зупинки при виконанні, порушенням техніки базових положень рук, неузгодженості рухів з ритмом музики, емоційна напруга при виконанні).
	79	
	78	
	77	
	76	
	75	
D	74	виставляється, якщо комбінацію виконано з грубими помилками (2-3), що веде до спотворення комбінації хореографії, зупинки при виконанні, порушенням техніки базових положень рук, неузгодженості рухів з ритмом музики, емоційна напруга при виконанні.
	73	
	72	
	71	
	70	
	69	
	68	
	67	
	66	
65		
E	64	виставляється, якщо комбінацію виконано повністю, але допущено більше 3 помилок), що веде до спотворення комбінації хореографії, зупинки при виконанні, порушенням техніки базових положень рук, неузгодженості рухів з ритмом музики, емоційна напруга при виконанні.
	63	
	62	
	61	
	60	
	59	
	58	
	57	
	56	
55		
F X	50	виставляється, якщо комбінацію виконано частково та допущено більше 3 помилок, що веде до спотворення комбінації хореографії, зупинки при виконанні, порушенням техніки базових положень рук, неузгодженості рухів з ритмом музики, емоційна напруга при виконанні.
	45	
	40	
X	30	виставляється, якщо комбінацію не виконано
	20	
	10	
	0	

13. Методичне забезпечення

1. Долинний Ю.О. Основи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі: посібник для вищих навчальних закладів / Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, Н.В. Дегтярьова. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 290 с.
2. Долинний, Ю. О. Методика навчання основам здоров'я: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 227"Фізична терапія, ерготерапія " для вищих навчальних закладів/ Ю. О Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 87 с. ISBN 978-966-379-785-4.
3. Єрмоленко М.В., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 2-го курсу. /М.В. Єрмоленко, С.О. Черненко, В.Г. Лосік. . – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 68 с.
4. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор. : методичний посібник./ О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко О.В. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – 76 с.
5. Єрмоленко О.В., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 5-го курсу. / О.В. Єрмоленко, В.Л. Мудрян, В.І. Філінков. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 73 с.
6. Касьянюк О.С. Дебют. Мительшпіль. Ендшпіль. : навчально-методичний посібник з шахової гри для студентів усіх спеціальностей і форм навчання/ О.С. Касьянюк, О.М. Олійник, В.В.Тимошенко, Ж.В. Малахова, О.В.Полях.– Краматорськ : ДДМА, 2017. – 107 с. ISBN 978-966-379-811-0.
7. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів : навчальний посібнику для студентів 4-го курсу / Л. В. Кошева, Ю. О.Долинний. – Краматорск : ДДМА, 2017. – 72 с. ISBN 978-966-379-819-6.
8. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів: навч. посібник для студентів 1-го курсу / Л.В. Кошева, Т.С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 55 с. ISBN 978-966-379-818-9.
9. Олейник О.Н. Производственная гимнастика в режиме дня работников умственного труда: пособие / О.Н. Олейник, Ю.А. Долинный. – Краматорськ: ДГМА, 2014. – 35 с.
10. Раевський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна і психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей. / Р.Т. Раевський, В. І Філінков.– Краматорськ : ДДМА, 2015. – 111с.
11. Сорокін Ю.С., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 3-го курсу. / Ю.С. Сорокін, О. М. Олійник, В.В. Тимошенко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 78 с.
12. Тимошенко В. В. Основні поняття, правила та стратегія шахів : посібник. / В. В. Тимошенко, О.М. Олійник., Ж.В. Малахова, О.С. Касьянюк, М.І. Нагієв. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – 88 с.
13. Тимошенко В.В. Легка атлетика: посібник до практичних і самостійних занять / В.В. Тимошенко, В.Г. Лосік, О.В. Полях. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 56 с.
14. Черненко С.О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи: посібник / С.О. Черненко, В.Л. Мудрян. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 74 с.

14. Рекомендована література

Базова

1. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України]. / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
5. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусєв. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.
6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В.І. Романова. – Рівне.; ППДМ, 2009. – 165 с.
10. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: [навч. посібник] / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
11. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.
12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

Допоміжна

1. Бала Т. М. Черлидинг в физическом воспитании школьников (5 – 9 классы): методическое пособие для учителей физической культуры/Т. М. Бала, И. П. Масляк. – Харьков: ХГАФК, 2013. – 87 с.
2. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: методическое пособие/ Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с.
5. 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.
6. 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.

7. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. – Львів: ЛНУ, 2006. – 300 с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. – М. : Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191 с.
9. Правила змагань з черлідінгу. – Європейська асоціація черлідінга (ЕСА), 2015.
10. 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.
11. 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.
12. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие для студентов вузов/ В. Ю. Сосина. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.

15. Інформаційні ресурси

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

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



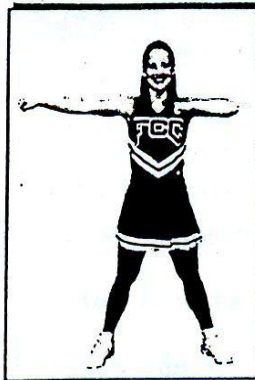
Broken T
Ломанное T



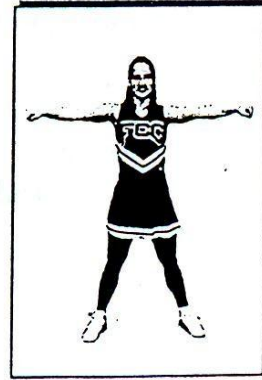
Diagonal
Диагональ



Side Lunge
Выпад в сторону

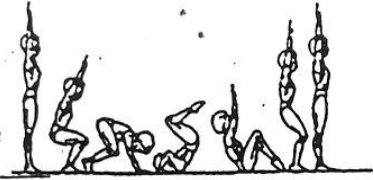
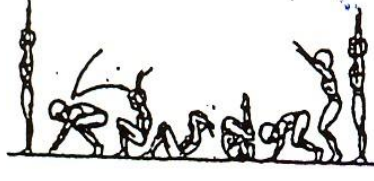
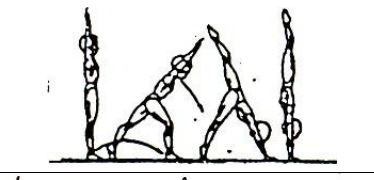
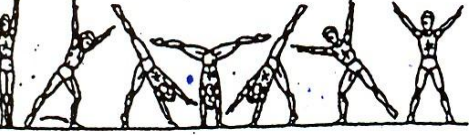
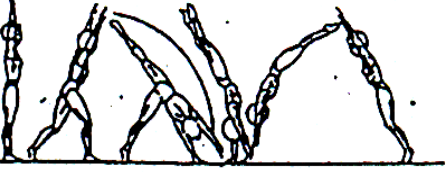
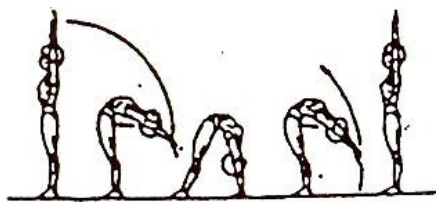
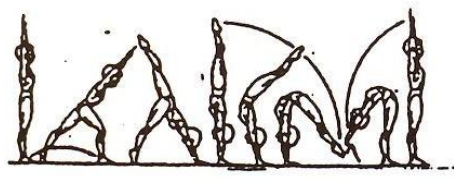


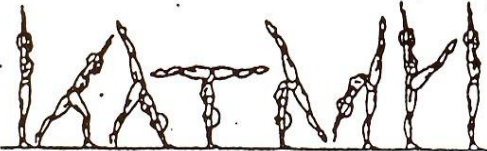
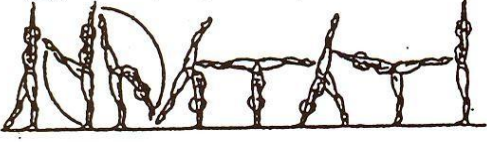
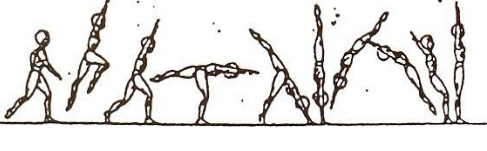
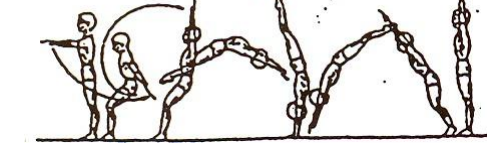
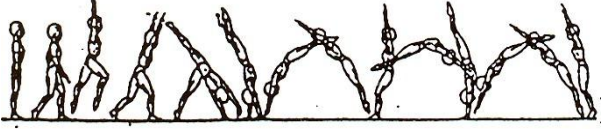
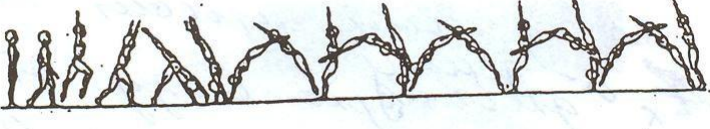
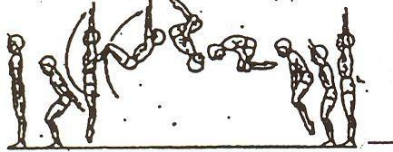
Bow & Arrow
Лук и стрела
28



T
T

Рівні складності акробатики

Рівень складності	Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2	3
I		<p>Перевертання вперед (кувилок)</p>
II		<p>Перевертання назад (кувилок)</p>
III		<p>Стойка на руках</p>
IV		<p>Переворот в сторону («Колесо»)</p>
V		<p>Переворот з поворотом (Рандат)</p>
VI		<p>«Міст»</p>
VII		<p>Переворот вперед через міст</p>

VIII		Переворот вперед на одну ногу
IX		Переворот назад на одну ногу
X		Переворот вперед із стійки на руках
XI		Фляк
XII	 <p style="text-align: center;">Послідовне виконання елементів Рандат-Фляк</p>	
XIII	 <p style="text-align: center;">Послідовне виконання елементів Рандат-Фляк-Фляк</p>	
XIV		Сальто назад із положення стоячи

Рівні складності чир-стрибків

Графічне зображення елемента	Назва елемента і методичні рекомендації
1	2
I рівень складності	
	<p>1. Стредл (Straddle) Стрибок ноги нарізно (ноги прямі)</p>
	<p>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</p>
	<p>3. Групування (Tuck) Ноги разом підняті вгору, коліна максимально зігнуті і прижаті до грудей</p>
II рівень складності	
	<p>1. Хоркі (Herkie) Одна нога пряма, піднята в сторону; інша - відведена назад, коліно зігнута, спрямовано у внутрішню сторону</p>
	<p>2. Хедлер (Бар'єрист) (Hurdler) Одна нога пряма піднята угору; інша - зігнута, коліно спрямовано вниз</p>