



## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Практикум з черлідінгу»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**  
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт  
Рік навчання - 3, семестр 6  
Форма навчання - денна  
Кількість кредитів ЄКТС - 4  
Мова викладання - українська

Викладач курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

**Крупко Наталія Володимирівна**  
067-459-59-44  
[krupkonatalka@gmail.com](mailto:krupkonatalka@gmail.com)

### ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

**Метою дисципліни** «Практикум з черлідінгу» є надання студентам теоретичних знань та практичних навиків з черлідінгу, опанування методикою навчання для ведення професійної діяльності у ролі інструктора чи тренера.

**Завданням** вивчення дисципліни є:

1. Навчання різноманітним комбінаціям в черлідінгу, сформувати поняття техніки виконання акробатичних елементів, підтримок, тактики побудов і переходів.
2. Дати знання щодо застосування різного виду розминок комплексів і стрейчингу в черлідінгу.
3. Сприяти розвитку основним руховим якостям (витривалості, швидкості реакцій, спритності, м'язової сили, гнучкості), виховання почуття колективізму; формування моральних якостей; формування і вдосконалення рухових якостей.
4. Сформувати практичні навички з проведення занять з черлідінгу та методики тренерської діяльності.

**Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

**Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

**Результати навчання (РН):**

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

## СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>3 курс 6 семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 1. Теоретичні питання з черлідінгу</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Класифікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту (черлідінг).	2/4/5	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основні етапи та історія розвитку черлідінгу.</li> <li>• Елементи та техніка виконання основних рухів та підняття в черлідінгу.</li> <li>• Організація та структура черлідінгових вистав.</li> <li>• Правила безпеки та травмопрофілактика в черлідінгу.</li> <li>• Роль та відповідальність кожного учасника в команді черлідерів.</li> <li>• Техніка та стиль виконання керівних команд та рухів.</li> </ul>	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
<b>Тема 1.2.</b> Змагальна програма черлідінгу.	2/6/5	<p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Виконувати базові рухи та акробатичні елементи відповідно до вимог черлідінгу.</li> <li>• Участь у підготовці та виконанні черлідінгових вистав.</li> <li>• Організовувати та проводити тренування для підготовки команди черлідерів.</li> <li>• Застосовувати методи та прийоми безпеки на тренуваннях та виставах.</li> <li>• Керувати командою та взаємодіяти з іншими учасниками під час виконання рухів та вистав.</li> </ul>		
<b>Тема 1.3.</b> Психологічна підготовка.	2/6/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Адаптувати черлідінгові рухи та програми до різних груп вікового та фізичного рівня підготовки.</li> <li>• Виявляти лідерські якості та мотивувати команду до досягнення високих результатів.</li> <li>• Здійснювати педагогічні впливи для покращення технічної майстерності учасників.</li> <li>• Аналізувати та виправляти технічні та хореографічні аспекти вистав.</li> <li>• Сприяти психологічному комфорту та сприйнятливості команди.</li> </ul>		
<b>Тема 1.4.</b> Планування навчально-тренувального процесу.	2/6/10			
<b>Змістовний модуль 2. Практикум з черлідінгу</b>				

<b>Тема 2.1.</b> Контроль навчально-тренувального процесу.	2/8/10	<b>Знати</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Елементи та комбінації для складання черлідингових вистав.</li> <li>• Техніку виконання підняття та акробатичних елементів в парах та групах.</li> <li>• Особливості та правила синхронного виконання рухів у команді черлідерів.</li> <li>• Методи формування та розвитку хореографічної майстерності.</li> <li>• Принципи та техніки психологічного тренінгу для підтримки групового спіриту в команді.</li> <li>• Специфіку оцінювання виступів та критерії успіху в черлідингу.</li> </ul>	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
<b>Тема 2.2.</b> Складання контрольних нормативів.	2/8/10	<b>Вміти</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Складати та реалізовувати черлідингові рухи та вправи у комбінаціях та виставах.</li> <li>• Виконувати акробатичні елементи та підняття в парах та групах.</li> <li>• Спроектувувати та керувати черлідинговими виставами, враховуючи структуру та композицію.</li> <li>• Застосовувати хореографічні прийоми та техніки виконання для досягнення ефектувальності та естетичності виступів.</li> </ul>	<i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).	
<b>Тема 2.3.</b> Участь у змаганнях і показових виступах.	2/8/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Використовувати психологічні прийоми для підтримки психічного стану та моральної стійкості учасників.</li> <li>• Оцінювати виступи та вживати заходи для подальшого вдосконалення.</li> <li>• Взаємодіяти з іншими тренерами та експертами для обміну досвідом та вдосконалення методик.</li> <li>• Забезпечувати безпеку учасників під час тренувань та виступів.</li> <li>• Формувати та підтримувати позитивний груповий дух в команді.</li> </ul>	<i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)	

### УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

#### Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Зинченко І.А., Луценко Л.С., Боляк Н.Л., Боляк А.А. Особливості змісту композицій змагальних програм з чирлідінгу / І.А. Зинченко, Л.С. Луценко, Н.Л. Боляк, А.А. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2021. № 3. С. 74-78.
2. Крикун Ю.Ю. Особливості розвитку черлідінгу як виду спорту в Україні / Ю. Ю. Крикун [Текст] // Фізичне виховання різних верств населення. 2020, № 7 С. 39-41.
3. Чеппел Р. Успішний коучинг з чирлідінгу / Р. Чеппел. Нью-Йорк: Х'юмон Кінетикс, 2017. 364 с.
4. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черлідінгу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 37 с
5. Воронцова Т.В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. К.: Просвіта, 2017. 246 с.
6. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск: Альма-матер, 2014. 388 с.
7. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. К.: Початкова школа, 2019. 112 с.
8. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. Львів : Світ, 2018 119 с.;
9. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10 – 11 класи» (авт. В. М. Єрмолова та ін.)

### Додаткові:

10. Бачинская Н.В., Сарычев В.И., Шляхов Ю.В. Исторические аспекты развития черлидинга и перспективы его развития в Украине / Н.В. Бачинская, В.И. Сарычев, Ю.В. Шляхов [Текст] // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, вид-во "Нова Ідеологія", 2016. С.16-24.
11. Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В. Методика педагогической коррекции психического состояния спортсменов, занимающихся черлидингом, в условиях предсоревновательной подготовки (на примере сборной команды ДНУ им. О.Гончара) / Н.В. Бачинская, Ю.В. Шляхов [Текст] // "Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах": Матеріали регіональної науково-практичної конференції. Дніпропетровськ, 2016. С.30-33.
12. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль : «Навчальна книга», 2019. 168 с.
13. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади : монографія / С. О. Сичов. К.: НТУУ «КПІ», 2019. 436 с.