

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ**

Кафедра фізичного виховання

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.  
Інна САВИЦЬКА  
“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.



**“СХВАЛЕНО”**  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.  
завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

**”РОЗГЛЯНУТО”**  
Гарант ОПІ  
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сава БРИНЗАК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПРАКТИКУМ З ЧЕРЛІДІНГУ**

спеціальність  
освітньо-професійна програма  
факультет (ННІ)

017 «Фізична культура і спорт»  
«Фізична культура і спорт»  
Гуманітарно-педагогічний

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання  
Крупко Наталія Володимирівна

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ВК 2.2 «ПРАКТИКУМ З ЧЕРЛІДИНГУ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>6</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

## 2. Мета та завдання навчальної 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, сформуванню 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. Сформуванню практичних навичок 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.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни  
«Практикум з черлідінгу»  
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	ср.
<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).	11	2	4		5
<b>Тема 1.2.</b> Змагальна програма черлідінгу.	13	2	6		5
<b>Тема 1.3.</b> Психологічна підготовка.	18	2	6		10
<b>Тема 1.4.</b> Планування навчально-тренувального процесу.	18	2	6		10
Разом за змістовним модулем 1	60	8	22		30
<b>Змістовний модуль 2. Управління та контроль в черлідінгу</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Контроль навчально-тренувального процесу.	20	2	8		10
<b>Тема 2.2.</b> Складання контрольних нормативів.	20	2	8		10
<b>Тема 2.3.</b> Участь у змаганнях і показових виступах.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 2	60	6	24		30
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>46</b>		<b>60</b>

**4. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Акробатичні елементи в черлідінгу.	2
2	Танцювальні рухи та позиції.	2
3	Організація та координація групових виступів.	2
4	Специфіка підготовки черлідінгових виступів.	2
5	Робота із звуком та музикою в черлідінгу.	2
6	Командна робота та взаємодія.	2
7	Техніка безпеки в акробатиці та танцях.	2
8	Техніка вивчення та навчання нових рухів.	4
9	Специфіка тренувань для різних вікових груп.	2
10	Підготовка до участі у черлідінгових змаганнях.	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
11	Естетика та стиль у черлідінгових виступах.	2
12	Розвиток гнучкості та силових показників.	2
13	Робота із костюмами та аксесуарами на виступах.	2
14	Креативність у черлідінгових виступах.	4
15	Адаптація тренувань до фізичних можливостей учасників.	2
16	Психологічна підготовка та мотивація черлідінгової команди.	2
17	Використання технологій у черлідінговій підготовці.	2
18	Планування та проведення черлідінгових заходів та показів.	2
19	Оцінка та аналіз черлідінгових виступів.	4
20	Перспективи та тренди в сучасному черлідінгу.	2
	<b>Всього годин</b>	<b>46</b>

## 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Черлідінг. Історія виникнення і розвитку черлідінгу. Черлідінг в Україні. Федерація черлідінгу України.	2
2	Міжнародна Федерація черлідінгу. Правила змагань. Прості кричалки.	2
3	Режим дня, його значення для розвитку організму людини. Загартування. Особливості харчування спортсмена.	2
4	Музика як засіб вираження емоцій	2
5	Написати кричалки для програм ЧИР	4
6	Запропонувати варіант використання засобів агітації	4
<b>Змістовний модуль 2</b>		
7	Травми у чирлідінгу	4
8	Перша допомога при травмах	4
9	Профілактика травматизму	4
10	Розроблення ескізів костюмів	4
11	Створення власних образів макіяжу	4
12	Оздоровча і рекреаційно-культурна функції черлідінгу	4
13	Регулювання емоційного стану	4
14	Критерії ефективності поведінки	4
15	Розроблення оригінальних програм за номінаціями черлідінгу	4
16	Програмами Федерації черлідінгу в Україні	4
17	Правила поведінки черлідерів під час змагань	4
<b>Всього годин</b>		<b>60</b>

## 6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

### 6.1. Контрольні питання

1. Що таке черлідінг та які його основні елементи?
2. Які акробатичні елементи використовуються в черлідінгу?
3. Які фактори впливають на вибір музики для черлідінгового виступу?
4. Як організувати та координувати групові виступи черлідінгової команди?
5. Як забезпечити техніку безпеки під час акробатичних вправ та танцювальних рухів?
6. Які основні етапи підготовки черлідінгового виступу?
7. Як впливає черлідінг на розвиток фізичної форми учасників?
8. Як забезпечити командну взаємодію та спільну роботу в черлідінговій команді?
9. Як використовувати технології у підготовці та виступах черлідінгової команди?
10. Як оцінювати та аналізувати черлідінгові виступи?
11. Як розвивати та покращувати технічні навички учасників черлідінгової команди?
12. Які основні аспекти костюмів та аксесуарів в черлідінгу?

13. Як враховувати вікові та індивідуальні особливості при тренуваннях черлідінгу?
14. Як зберігати та підвищувати емоційний настрій учасників команди?
15. Як забезпечити креативність та оригінальність в черлідінгових виступах?
16. Які психологічні аспекти важливі для успішного черлідінгового тренера?
17. Як залучати та мотивувати учасників черлідінгової команди до тренувань?
18. Які основні принципи планування та проведення черлідінгових заходів?
19. Як використовувати аналіз виступів для покращення тренувального процесу?
20. Як визначити та врахувати індивідуальні потреби учасників черлідінгової команди?
21. Як впливає черлідінг на психологічний стан та самопочуття учасників?
22. Які аспекти естетики та стилю важливі для виступів черлідінгової команди?
23. Як забезпечити фізичну підготовку та розвиток гнучкості в черлідінгу?
24. Як визначити та підтримувати високий рівень мотивації учасників?
25. Як впливає черлідінг на розвиток комунікативних навичок?
26. Як здійснювати планування та адаптацію тренувальних процесів для різних вікових груп?
27. Як визначити та врахувати індивідуальні схильності та потреби спортсменів?
28. Як використовувати черлідінг як засіб соціалізації та підтримки командного духу?
29. Які методи викладання та навчання ефективні в черлідінговому тренуванні?
30. Як створити та підтримувати позитивне внутрішньоконандне середовище?
31. Як визначити та врахувати фізичні можливості учасників при плануванні виступів?
32. Як розвивати та підтримувати витривалість черлідінгової команди?
33. Як використовувати черлідінг для покращення гнучкості та рухливості?
34. Як забезпечити ефективну роботу із звуковим супроводом виступів?
35. Як враховувати культурні та соціальні аспекти в черлідінговій підготовці?
36. Як впливає черлідінг на розвиток та підтримку патріотизму серед учасників?
37. Які стратегії психологічної підтримки важливі для успішного черлідінгового тренера?
38. Як використовувати техніки ментальної тренування в черлідінгу?
39. Як розпізнати та вирішувати конфліктні ситуації в команді?
40. Як стимулювати та підтримувати творчість учасників черлідінгової команди?
41. Як визначити та працювати над слабкими сторонами команди та окремих учасників?
42. Як ефективно використовувати відзнаки та нагороди в черлідінговому тренуванні?
43. Як створити та провести черлідінговий тренінг для різних рівнів навченості?

44. Як визначити та розвивати лідерські якості серед учасників команди?
45. Як підготувати черлідингову команду до участі в змаганнях?
46. Як виявити та розвинути потенційні таланти в черлідингу?
47. Як уникнути перевантаження та травм в черлідинговому тренуванні?
48. Як зберігати мотивацію учасників протягом тривалого періоду підготовки?
49. Як впливає черлідинг на формування здорового способу життя серед молоді?
50. Які можливості для кар'єрного росту є у фахівців у галузі черлідингу?
51. Де зародився черлдинг?
52. У якому році створена Федерація черлідингу України?
53. Яка мета черлідинга як виду спорту?
54. Які напрямки чирлідингу?
55. У чому вплив чирлідинга на організм спортсменів?
56. Які якості повинні мати чирлідери?
57. Які є різновиди ходьби?
58. Які основні рухи рук?
59. Які рухи входять до аеробної частини заняття?
60. Що входить у підготовчу частину заняття?
61. Що входить у основну частину заняття?
62. Який вплив стретчингу у чирлідерстві на організм людини?
63. Які елементи чир та чир-мікс-програм оцінюються?
64. Які засоби агітації дозволені у дисциплінах чир та чир- мікс?
65. Хто має виконувати ролі обов'язкових внутрішніх споттерів?
66. У яких вікових категоріях проводяться змагання по чир-данс (чир-данс фрістайлу)?
67. Які елементи чир-данс (чир-данс фрістайл) програм оцінюються?
68. Які засоби агітації допускається використати в програмі чир-данс (чир-данс фрістайл)?
69. У яких вікових категоріях проводяться змагання по груповим стантам?
70. Які елементи програм дисципліни групові станти і групові станти-мікс оцінюються?
71. Чи дозволено використання засобів агітації в групових стантах і групових стантах-мікс?
72. У якій віковій категорії проводяться змагання за партнерськими стантами?
73. Які елементи програм дисципліни партнерські станти оцінюються?
74. Чи дозволено використання засобів агітації в партнерських стантах?
75. У якій віковій категорії проводяться змагання по партнерських стантах?
76. Що повинна робити команда при виникненні збою музики під час виконання програми?
77. У якому випадку при виникненні збою музики під час виконання програми, команда підлягає дискваліфікації?
78. Що є обов'язковою умовою допуску до змагань по чирлідингу?
79. Яких правил мають дотримуватися спортсмени на змаганнях?
80. Що забороняється тренерам?
81. Як формується підсумкова оцінка команди?

82. За що застосовується дискваліфікація команди?
83. Кому віддається пріоритет у разі рівності оцінок?
84. Які правила подання апеляції?
85. Які правила реєстрації учасників змагань?
86. Які найбільш поширені травми у чирлідінгу?
87. Яку першу допомогу необхідно надати при травмах?
88. У чому полягає профілактика травматизму?

## 6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

<b>НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ</b>			
ОКР __бакалавр__ спеціальність __ _017__ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_  2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни  <u>Практикум з черлідінгу</u>	Затверджую Зав. кафедри  _____ Костенко М.П. _____ 20__р._
<i><b>Екзаменаційні запитання</b></i>			
1. Хто має виконувати ролі обов'язкових внутрішніх спотерів?			
2. Яка мета черлідінга як виду спорту?			
<i><b>Тестові завдання</b></i>			
<p><b>1. Які елементи безпеки слід враховувати під час проведення практикуму з черлідінгу?</b></p> <p style="margin-left: 20px;">А. Відсутність необхідності у використанні захисного обладнання          Б. Забезпечення правильного технічного виконання акробатичних елементів та використання захисних матів          В. Лише проведення тренувань на твердій поверхні          Г. Тільки робота з невеликими групами спортсменів</p>			
<p><b>2. Як можна розвивати координацію рухів учасників практикуму з черлідінгу?</b></p> <p style="margin-left: 20px;">А. Виключення елементів, які вимагають високого рівня координації          Б. Використання різноманітних комбінацій рухів та акробатичних елементів          В. Лише вправи на розтяжку для покращення координації          Г. Тільки проведення тренувань у великих групах</p>			
<p><b>3. Які види обладнання можуть використовуватися під час практикуму з черлідінгу?</b></p> <p style="margin-left: 20px;">А. Тільки мегафони для звукового супроводу          Б. Різноманітне обладнання, таке як підняті піди, прапори, батути, мегафони та інше          В. Лише стандартні реквізити для фітнесу          Г. Тільки великі спортивні м'ячі</p>			
<p><b>4. Які основні фізичні навички можуть бути розвинуті під час практикуму з черлідінгу?</b></p> <p style="margin-left: 20px;">А. Лише аеробні вправи          Б. Робота над силовими та координаційними вміннями, а також розвиток гнучкості          В. Тільки тренування з використанням гантелей          Г. Лише атлетичні тренування</p>			



**5. Які аспекти техніки виконання підйомних та акробатичних елементів слід враховувати у практикумі з черлідінгу?**

- А. Відсутність необхідності у правильному технічному виконанні елементів
- Б. Використання лише найскладніших акробатичних елементів
- В. Забезпечення правильної техніки виконання для уникнення травм
- Г. Тільки виконання елементів великими групами

**6. Як можна сприяти розвитку командного духу в черлідінгу під час практикуму?**

- А. Відсутність використання командних вправ
- Б. Акцент на індивідуальних досягненнях
- В. Збудова колективних трюків та використання командних вправ
- Г. Лише проведення тренувань ізольовано

**7. Які принципи безпеки мають бути враховані при виконанні трюків з підйомом в черлідінгу?**

- А. Відсутність необхідності у використанні страхувального обладнання
- Б. Застосування заходів безпеки, таких як використання спеціальних підстилок та страхувальних поясів
- В. Лише тренування низькими підйомами
- Г. Тільки виконання трюків у великих групах

**8. Які аспекти планування тренувального процесу можуть бути важливими у практикумі з черлідінгу?**

- А. Виключення розвитку фізичних якостей
- Б. Адаптація програм до індивідуальних можливостей кожного учасника та розвиток технічних навичок
- В. Лише проведення тренувань великих груп
- Г. Тільки проведення тренувань з використанням обладнання

**9. Як може бути організована тренувальна структура у практикумі з черлідінгу?**

- А. Відсутність розминки та розтяжки
- Б. Поступове зігрівання, робота над базовими рухами, вивчення трюків та елементів, розтяжка та релаксація
- В. Лише проведення тренувань на підвищених під'ях
- Г. Тільки виконання акробатичних елементів

**10. Як можна забезпечити психологічну підтримку учасників практикуму з черлідінгу?**

- А. Відсутність уваги до психологічних аспектів
- Б. Застосування психологічних тренувань та підтримка від тренера та команди
- В. Лише проведення тренувань великих груп
- Г. Тільки зосередження на фізичному аспекті тренувань

### 6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Практикум з черлідінгу»

1. У якому році відродився черлідінг?
  - а) 1798
  - б) 1888
  - в) 1898
  - г) 1897
2. Де зародився черлідінг?
  - а) Італія
  - б) Франція
  - в) Канада
  - г) Америка
3. Коли зареєстрована Всеукраїнська федерація черлідінгу?
  - а) 2003
  - б) 2004
  - в) 2005
  - г) 2006
4. Що тримають у руках черлідери?
  - а) М'яч
  - б) Булави
  - в) Помпони
  - г) Стрічки
5. Скільки черлідерів бере участь у виступі?
  - а) 5
  - б) 7
  - в) 10
  - г) необмежено
6. Що промовляють черлідери ?
  - а) Казку
  - б) Молитву
  - в) Гімн
  - г) Кричалки
7. Що значить "черлідінг"?
  - а) Вітальний вигук
  - б) Вітальний реверанс
  - в) Вітальне прощання
  - г) Вітальні посмішки
8. Стант «жим екстеншн» складніший, ніж стант «тейбл топ з колінного баскету»:
  - а) Так;
  - б) ні;
  - в) це станти еквівалентної складності?
9. У програмах дисципліни партнерські станти зовнішній споттер:
  - а) страхує та допомагає викидам під час виконання програми;
  - б) страхує і підтримує станти під час виконання програми;
  - в) страхує і допомагає взяти флаер.
10. У якій віковій категорії забороняється екстеншн:
  - а) діти молодшого віку;
  - б) хлопчики, дівчатка;
  - в) заборонено і в тому, і в іншому;
  - г) дозволено в обох?
11. Якщо музика не звучить під час виступу команди:
  - а) команда повинна продовжувати виступати;
  - б) команда повинна зупинитися і дочекатися реакції суддів;
  - в) суддя зупиняє виступ команди;
  - г) тренер повинен швидко прийняти рішення про дії команди.
12. Виберіть один із наведених нижче правильно впорядковані за ступенем складності положення флайера в повітрі (під час викидання баскет-тосс):
  - а) той тач, херки, хедлер, так-аут, сальто назад;
  - б) херки, хедлер, той тач, так-аут, сальто назад;
  - в) так-аут, херки, хедлер, той тач, сальто назад;
  - г) так-аут, той тач, херки, хедлер, сальто назад;
  - д) хедлер, херки, той тач, сальто назад, так-аут.
13. Який з наведених способів підйому на стант складніший?
  - а) елеватор;

- б) екстеншн знизу;
  - в) жим в екстеншн;
  - д) стійка на стегні з однією базою?
14. Який стрибок із перерахованих нижче найпростіший:
- а) той тач;
  - б) пайк;
  - в) навколо світу;
  - г) хедлер.
15. Вкажіть правильну послідовність положень флаєра в станті в порядку зростання складності:
- а) стег, ліберті, скорпіон, арабески, ліберті, стег, арабески, скорпіон;
  - б) арабески, стег, ліберті, скорпіон;
  - в) стег, ліберті, арабески, скорпіон.
16. Виберіть із перерахованих правильно розташовані за ступенем складності способи підйому на партнерські станти:
- а) станти із жимом, станти із заходом, станти із викидом;
  - б) станти із заходом, станти із жимом, станти із викидом;
  - в) станти з викидом, станти з жимом, станти із заходом.
17. Оберіть правильне твердження щодо «найк» (положення флаєра в станті):
- а) складніше, ніж ліберті, але легше, ніж прапорець;
  - б) легше, ніж стег, але складніше, ніж купи, складніше, ніж прапорець, але легше, ніж скорпіон;
  - в) легше, ніж точ, але складніше, ніж арабески.
18. Розташуйте за зростанням рівня складності положення тіла флаєра в повітрі при викиді:
- а) пайк - кікаут (pike kick out);
  - б) хедлер (hurdler);
  - в) бедфліп (birdflip);
  - г) той тач (toetouch);
  - д) сальто назад у групуванні (backtuck);
  - е) бланш-гвинт (layouttwist).
19. Розташуйте за зростанням рівня складності положення флаєра в станті:
- а) купи;
  - б) лук і стріла;
  - в) ліберті;
  - г) точ;
  - д) прапорець;
  - е) арабески;
  - ж) скорпіон.
20. Як правильно виконується універсальний стрибок (universal):
- а) спочатку виконується стрибок той тач, руки при цьому виводяться вгору, далі для продовження стрибка в повітрі прямі руки різко переходять в нижнє положення; приземлення на дві ноги;
  - б) спочатку виконується стрибок пайк, потім у верхньому положенні ноги переводяться на положення той тач; приземлення на дві ноги; рух рук повторює рух ніг.
  - в) прямі ноги підняті в сторони якомога вище, коліна дивляться вгору?
21. Чи дозволяється спортсменам на час участі у змаганнях заклеювати пластиром прикраси:
- а) так;
  - б) ні?
22. У дисциплінах чир та чир-мікс у разі рівності підсумкових оцінок пріоритет віддається команді, яка отримала вищі бали за такими критеріями протоколу:
- а) з техніки;
  - б) за стантами, пірамідами, викидами;
  - в) по стантам та викидам;
  - г) по стантам.
23. У якій дисципліні обов'язковою вимогою є наявність, свого зовнішнього споттера:
- а) групові станти-мікс;
  - б) групові станти – партнерські станти
24. Перевищення часу виступу від 5 до 10 секунд карається:
- а) штрафом (збавкою) 1 бал;
  - б) штрафом (збавкою) у 2 бали;
  - в) штрафом (збавкою) у 3 бали.
25. Основне завдання споттера:
- а) страхувати голову, шию, плечі верхнього спортсмена;
  - б) страхувати голову спортсмена;
  - в) стежити за виконанням станта.
26. При релізі флаєри не можуть перебувати в контакті друг з другом, за винятком:
- а) виконання піраміди;
  - б) виконання подвійного купи на одиночній основі;
  - в) падіння одного із флаєрів.

27. Скільки флаєрів може брати участь у виконанні баскет-тосса?  
а) 1;  
б) 2;  
в) необмежена кількість.
28. Реліз не повинен перевищувати:  
а) 46 см від плечей бази до стопи флаєра;  
б) 46 см над рівнем витягнутої руки бази;  
в) 64 см до стегон флаєра.
29. Коли в програмах чир дисциплін має бути виконаний блок з чірами та чантами:  
а) чири та чанти не обов'язкові;  
б) у будь-якій частині програми на початку програми.
30. Чи допускається до змагань спортсмен із татуюванням:  
а) так;  
б) ні.
31. Чи дозволено в програмах чир дисциплін виконувати акробатичні елементи, утримуючи в руках засоби агітації або торкаючись їх:  
а) дозволено;  
б) заборонено.
32. Які акробатичні елементи у програмах чир дисциплін дозволено виконувати з місця:  
а) дозволені елементи в 1 фліп-обертання і 1 гвинтове обертання;  
б) дозволені елементи в 1 фліп-обертання;  
в) дозволені елементи в 1 фліп-обертання і 2 гвинтові обертання
33. Подвійний купи на одиночній базі дозволено, за умови, якщо ...  
а) для кожного флаєра буде свій споттер;  
б) для кожного флаєра буде 2 споттери – спереду та ззаду;  
в) стант страхуватиме хоча б один споттер.
34. Якщо флаєр відірветься від рівня витягнутих вгору рук бази більш ніж на 46 см, такий елемент буде вважатися:  
а) релізом та оцінюватись за відповідними критеріями;  
б) викидом та оцінюватись за відповідними критеріями.
35. Станти стредл на плечах одиночної або подвійної бази, флетбек на висоті плечей бази вважаються стантами рівня:  
а) преп;  
б) талії;  
в) граунд.
36. У програмах вікової категорії «хлопчики, дівчатка» чир дисципліни при спуску/заході на стант/перебудові піраміди:  
а) дозволено не більше одного гвинтового обертання;  
б) дозволено не більше 1 та 1/2 гвинтових обертань;  
в) дозволено не більше 2 гвинтових обертань;  
г) гвинтові обертання заборонені.
37. Чи дозволені інверсії у програмах вікової категорії «хлопчики, дівчатка» (8–11 років) у чир дисципліні:  
а) так;  
б) ні?
38. Спосіб заходу на стант, а також перехідні станти за допомогою фліп-обертання без контакту:  
а) заборонені;  
б) дозволено.
39. При переході з положення інверсії в пряме положення виконувати гвинтові обертання:  
а) дозволено;  
б) заборонено.
40. При переході флаєра з положення інверсії в пряме положення на рівні преп і вище:  
а) необхідний споттер;  
б) потрібні два споттери;  
в) споттер не потрібний.
41. Реліз повинен виконуватись:  
а) вертикально;  
б) горизонтально;  
в) у будь-який бік.
42. Даунворд з інверсією з рівня вище преп:  
а) не можуть зупинятися у положенні інверсії;  
б) можуть зупинятися у положенні інверсії
43. Що включає в себе поняття "черлідінг"?  
а) Тільки акробатичні вправи.  
б) Танці та рухливі елементи.  
в) Групові виступи з елементами акробатики та танців.  
г) Лише спеціальні костюми та аксесуари.

44. Які аспекти естетики важливі для черлідінгу?
- а) Спортивний стиль вдягання.
  - б) Оригінальність та творчість.
  - в) Класичний макіяж.
  - г) Відсутність будь-яких аксесуарів.
45. Які аспекти безпеки важливі при виконанні акробатичних вправ в черлідінгу?
- а) Використання невідповідних вправ для рівня підготовки.
  - б) Недостатня розминка перед тренуванням.
  - в) Погана координація зі співробітниками.
  - г) Всі відповіді вірні.
46. Як визначити психологічний стан учасників черлідінгової команди?
- а) Спостереження за виразом обличчя та жестами.
  - б) Проведення психологічних тестів.
  - в) Бесіда та аналіз емоційних реакцій.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.
47. Як використовувати технології в черлідінговій підготовці?
- а) Створення електронних тренувальних програм.
  - б) Використання відеозапису для аналізу виступів.
  - в) Використання спеціальних додатків.
  - г) Усі відповіді вірні.
48. Які переваги використання черлідінгу для покращення фізичної форми учасників?
- а) Збільшення гнучкості та координації.
  - б) Розвиток м'язової сили та витривалості.
  - в) Покращення кардіоваскулярної системи.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.
49. Які аспекти командної роботи важливі для черлідінгової команди?
- а) Чіткість команд та виконання їхніх ролей.
  - б) Взаємодія та довіра між учасниками.
  - в) Коректна комунікація та вирішення конфліктів.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.
50. Які можливості для розвитку індивідуальних та колективних талантів в черлідінгу?
- а) Участь у творчих виставах та конкурсах.
  - б) Співпраця з іншими артистами та танцюристами.
  - в) Вивчення нових технік та стилів виступів.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.
51. Як впливає черлідінг на розвиток лідерських якостей учасників?
- а) Стимулює відповідальність та прийняття рішень.
  - б) Розвиває комунікабельність та вміння мотивувати інших.
  - в) Сприяє розвитку стратегічного мислення.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.
52. Як здійснювати ефективну підготовку черлідінгової команди до змагань?
- а) Ретельний аналіз правил та критеріїв оцінювання.
  - б) Підвищення фізичної підготовки та витривалості.
  - в) Розвиток оригінальності та технічної майстерності.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.
53. Як враховувати вікові та індивідуальні особливості при плануванні тренувань у черлідінгу?
- а) Розробка індивідуальних програм для кожного учасника.
  - б) Використання різноманітних методик навчання.
  - в) Оптимізація тренувального процесу з урахуванням фізичного розвитку.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.
54. Як планувати та керувати тренувальними процесами в черлідінгу?
- а) Визначення конкретних цілей та завдань для кожного тренування.
  - б) Забезпечення різноманітності та цікавості тренувань.
  - в) Врахування рівня підготовки та індивідуальних потреб учасників.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.
55. Як підтримувати та розвивати витривалість у черлідінговій команді?
- а) Включення аеробних вправ та кардіотренувань.
  - б) Поступове збільшення тривалості та інтенсивності тренувань.
  - в) Систематичні періоди відпочинку та рекуперації.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.
56. Як організовувати та вестися тренувальні заняття для дітей в черлідінгу?
- а) Використання гри та творчих завдань.
  - б) Послідовне вивчення основних елементів черлідінгу.
  - в) Розвиток взаємодії та дружби у команді.
  - г) Усі вищезазначені варіанти.

57. Як підвищити мотивацію учасників черлідінгової команди?
- Створення атмосфери підтримки та взаєморозуміння.
  - Встановлення конкретних цілей та нагород.
  - Залучення до прийняття рішень та планування виступів.
  - Усі вищезазначені варіанти.
58. Як впливає черлідінг на розвиток соціальних навичок учасників?
- Зміцнює взаємодію та спілкування в команді.
  - Розвиває вміння спільно досягати цілей.
  - Підвищує емпатію та підтримку одне одного.
  - Усі вищезазначені варіанти.
59. Як забезпечити безпеку під час виконання акробатичних вправ в черлідінгу?
- Врахування індивідуальних можливостей учасників.
  - Використання спеціального обладнання та матраців.
  - Проведення систематичних перевірок обладнання.
  - Усі вищезазначені варіанти.
60. Які фізичні якості є ключовими для успішного черлідінгу?
- Гнучкість та координація рухів.
  - Силова витривалість та м'язова сила.
  - Кардіореспіраторна витривалість.
  - Усі вищезазначені варіанти.

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Практикум з черлідінгу» застосовуються такі методи навчання, як:

### 1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- За джерелом інформації:
  - Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
  - Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.
- За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.
- За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

**2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані скласти екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10)

Таблиця 1

### Оцінювання знань здобувача вищої освіти

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

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R<sub>пр.</sub>** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R<sub>ат.</sub>**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R<sub>н.р.</sub>** (до 70 балів):  $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

### 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 – Rat.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</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)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Практикум з черлідінгу»

### 10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки



	в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вмів самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вмів викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змоги оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

### *10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

### *10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовного модуля оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

### *10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Практикум з черлідінгу» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## 12. 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. Чепел Р. Успішний коучинг з чирлідінгу / Р. Чепел. 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:

1. 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.
10. 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.
2. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль : «Навчальна книга», 2019. 168 с.
3. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади : монографія / С. О. Сичов. К.: НТУУ «КПІ», 2019. 436 с.