

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Черлідінг з основами акробатики
Освітня програма	A7 Фізична культура і спорт
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Шеретюк Юліана Вікторівна,
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	Juli.sheretiuk@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Черлідінг - типово американський вид спорту, прибитий баскетбольною хвилею до Європейських берегів, вже майже десяток років вважається не просто розвагою, яка несе певне естетичне навантаження, але й серйозним видом спорту, який має реальні шанси вже найближчими роками стати олімпійським. Актуальність і новизна дисципліни фізкультурно-спортивного напрямку «Черлідінг» визначаються її спрямованістю на створення умов для гармонійного психічного, духовного і фізичного розвитку вихованців секції. Посидання елементів шоу та видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика) забезпечує підвищення рівня їхнього фізичного здоров'я за рахунок динамічності, широкого спектру дії та привабливості; сприяє формуванню умінь і навичок здорового способу життя, вихованню соціально активної особисті в процесі колективної творчої діяльності.

Мета дисципліни – Розширення рухових можливостей: витривалості, швидкості реакції, балансу, спритності гнучкості та м'язової сили. Формування поняття техніки у виконанні танцювальних рухів та акробатичних трюків, підтримок, стрибків, тактики побудов і переходів у танцювально-акробатичних малюнках.

Завданням вивчення дисципліни є: Сформувати у студентів потреби займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я, підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя. Оволодіти етапами фізкультурної і спортивної підготовки черлідерів, розвинути фізичні, морально-вольові та інтелектуальні здібності особистості для її гармонійного виховання. Поглибити знання про черлідінг як вид спорту та значення його для зміцнення здоров'я та функціональних можливостей тіла. Оволодіння технікою виконання елементів черлідінгу, синхронно-груповою діяльністю, навичками

композиційної побудови виступів. Забезпечити розвиток музичного слуху, відчуття ритму, удосконалення рухових якостей.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Теоретично-методична основа дисципліни

Тема 1. Черліденг. Історія виникнення і розвитку черліденгу..

Тема 2. Черліденг в Україні. Федерація черліденгу України..

Тема 3. Зовнішній вигляд черлідера. Правила техніки безпеки під час занять, умови безпечного виконання акробатичних трюків, силових елементів, пірамід.

Тема 4. Страховка її види та засоби.

Тема 5. Термінологія черліденгу.

Тема 6. Костюми черлідерів. Вимоги до одягу та взуття.

Змістовний модуль 2. Практична частина дисципліни

Тема 1. Спеціальна фізична підготовка: стройові вправи, силові вправи, швидко-силові вправи, координаційні вправи, розвиток гнучкості, танцювальні вправи, хореографія, акробатика, піраміди, постановка голосу, дихальні вправи, кричалки.

Тема 2. Методика виконання базових рухів черліденгу. Базові рухи рук, чер стрибки, ліп стрибки, махи, шпагати, піруети.

Тема 3. Основи класичного танцю та його роль у техніках виконання рухів черліденгу.

Тема 4. Створення танцювальних комбінацій.

Тема 5. Робота з помпонами. Виконання вправ під музику.

Тема 6. Створення шоу програми.