

ЦІКАВО ЗНАТИ**INTERESTED TO KNOW****МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

УДК 796.011

Навчальна програма з фізичної культури
для професійно-технічних навчальних закладів**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ЧИРЛІДІНГ»***Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист МОН України № 1/11-14626 від 06.10.2015)***Автори:**

Ірина Павлівна Масляк – професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Наталія Вікторівна Криворучко – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, *e-mail: natikakr@mail.ru*

Тетяна Михайлівна Бала – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Чирлідінг» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, контрольні навчальні нормативи і вимоги.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» ввійшли теоретичні відомості, спеціальна фізична та технічна підготовки.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

При складанні модуля враховано вікові, анатомо-фізіологічні та гендерні особливості учнів.

У процесі навчання чирлідінгу до змісту навчального матеріалу введено базові елементи чирлідінгу, елементи гімнастики, хореографії, акробатики, а також рухи з різних видів танцю (народного, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу тощо).

Танцювальні композиції чирлідінгу, які виконуються під музичний супровід, складаються з різноманітних поєднань базових рухів руками, ногами, стрибків, стантів і пірамід, а також шикувань та перешикунь.

При навчанні елементів чирлідінгу та акробатичних вправ необхідно забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці потрібно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного елементу або рухової дії.

Під час уроку вчитель повинен використовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, звертати увагу на самоконтроль і самопочуття.

Після вивчення модуля наприкінці кожного навчального року учні виконують навчальні нормативи для контролю якості засвоєння вивченого матеріалу, які містять тестові вправи для визначення рівня розвитку окремих фізичних якостей та виконання танцювальних зв'язок, що складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу зі зміною площин.

При складанні навчальних контрольних нормативів оцінюється техніка виконання вказаних елементів кожним учнем індивідуально.

І РІК НАВЧАННЯ

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Історія виникнення та розвитку чирлідінгу. Види чирлідінгу.</p> <p>Правила техніки безпеки на уроках</p>	<p>Учень, учениця: знає історію виникнення та розвитку чирлідінгу; види чирлідінгу; дотримується правил техніки безпеки під час занять чирлідінгом</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>1. Акробатична підготовка: – основні вправи стійки: стійка на лопатках (дівчата); стійка на передпліччях та голові (хлопці), напівшпагат; «міст» з положення лежачи;</p> <p>– перекиди: вперед і назад.</p> <p>2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, темп повільний): – основні позиції ніг та рук;</p> <p>– <i>plie</i> (пліє – присідання); – <i>saute</i> (соте – стрибки);</p> <p>– <i>demi rond</i> (демі ронд – півколо);</p> <p>– <i>battement tendu</i> (батман тандю – відведення ноги);</p> <p>– <i>pirouette</i> (пірует – обертання тіла на одній нозі).</p> <p>3. Елементи різноманітних танцювальних стилів: – елементи народних танців; – елементи спортивних танців (фанк; хіп-хоп).</p> <p>4. Фізичні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток а) координаційних здібностей; б) гнучкості; в) сили</p>	<p>Учень, учениця: виконує стійку на лопатках (дівчата); стійку на передпліччях та голові (хлопці), напівшпагат; «міст» з положення лежачи; застосовує страхування під час виконання вправ;</p> <p>виконує переكاتи, перекид вперед, перекид назад; застосовує страхування під час виконання вправ;</p> <p>виконує основні позиції ніг, рук у хореографії;</p> <p>виконує присідання та стрибки на 90°, 180° за всіма позиціями ніг;</p> <p>виконує півколо ногою на 45°;</p> <p>виконує <i>battement tendu</i> (батман тандю) з I і V позицій за 3-ма напрямками: вперед, в сторону, назад;</p> <p>виконує <i>pirouette</i> (піруети) на 180°;</p> <p>володіє танцювальними елементами народних танців та спортивних танців – фанк і хіп-хоп;</p> <p>виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів; рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх і нижніх кінцівок; кульшового та гомілковостопних суглобів; швидкісно-силових здібностей; здібності до утримання статичних положень</p>

<i>Технічна підготовка</i>	
<p>1. Основні стійки та позиції ніг: – <i>Beginning stance</i> (бігіннін стенс – вузька стійка ноги нарізно); – <i>Cheer stance</i> (чир стенс – широка стійка ноги нарізно); – <i>Squat</i> (сквот – широка стійка ноги нарізно у напівприсіді); – <i>Side lunge</i> (сайд ландж – випад у сторону); – <i>Front lunge</i> (фронт ландж – випад), – <i>Kneel</i> (ніл – стійка на коліні); – <i>Kick</i> (кік – мах); – <i>Cross over</i> (крос оуве – стійка перехресно правою).</p> <p>2. Основні позиції кистей: – <i>Bucket</i> (бакет – кисті в кулак, великі пальці до підлоги); – <i>Candlestick</i> (кендлстік – кисті в кулак, великі пальці всередину); – <i>Blade</i> (блейд – пальці кисті притиснуті один до одного); – <i>Jazz hands</i> (джаз хендс – пальці кисті широко розставлені); – <i>Clap</i> (клеп – долоні поєднані паралельно, «оплеск»); – <i>Clasp</i> (класп – долоні перехресно, захват лівою (правою) зверху, великі пальці перехрещені).</p> <p>3. Основні позиції рук: – <i>High V</i> (Хай ві – руки догори-в сторони, кисті в кулак); – <i>Low V</i> (лоу ві – руки донизу – в сторони, кисті в кулак); – <i>T motion</i> (ті моушен – руки в сторони, кисті в кулак); – <i>Half T</i> (хаф ті – руки перед грудьми, кисті в кулак); – <i>Touchdown</i> (тачдаун – руки угору, кисті в кулак); – <i>Low Touchdown</i> (лоу тачдаун – руки вниз, кисті в кулак); – <i>Bow and Arrow</i> (бау енд ерроу – права перед грудьми, ліва в бік, кисті в кулак); – <i>Punch</i> (панч – права вгору, ліва на пояс, кисті в кулак); – <i>L motion</i> (ел моушен – права угору, ліва в бік, кисті в кулак); – <i>Diagonal</i> (дайегенел – права догори-вбік, ліва донизу-вбік, кисті в кулак); – <i>K motion</i> (кей моушен – права догори-в бік, ліва вправо-донизу, кисті в кулак).</p> <p>4. Базові стрибки: – <i>Spread eagle</i> (спредігл («зірочка») – ноги нарізно, руки вгору – в сторони); – <i>Tuck</i> (так – ноги зігнуті в колінах і максималььно притиснуті до грудей, руки догори – в сторони).</p> <p>5. Станти (підтримка, в якій беруть участь від 2 до 5 осіб)</p> <p>6. Танцювальні комбінації, які складаються з різноманітних поєднань базових рухів, стрибків, стантив, шикунвань та перешикунвань</p>	<p>виконує основні стійки та позиції ніг: бігіннін стенс; чир стенс; сквот; сайд ландж; фронт ландж; ніл; кік; крос оуве;</p> <p>виконує основні позиції кистей: бакет; кендлстік; блейд; джаз хендс; клеп; класп;</p> <p>виконує технічно правильно та синхронно основні позиції рук: хай ві; лоу ві; ті моушен; хаф ті; тачдаун; лоу тачдаун; бау енд ерроу; панч; ел моушен; дайегенел; кей моушен;</p> <p>виконує базові види стрибків: спредігл; так; застосовує страхування під час виконання вправ;</p> <p>бере участь у виконанні стантив; дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ;</p> <p>виконує комбінацію базових рухів рук на 16 рахунків; рухи рук у поєднанні з рухами ніг на 16 рахунків у повільному та середньому темпі; танцювальну комбінацію базових елементів чирлідінгу</p>

II РІК НАВЧАННЯ

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Профілактика спортивного травматизму.</p> <p>Організація та проведення змагань з чирлідінгу.</p> <p>Правила змагань та суддівство</p>	<p>Учень, учениця: дотримується правил техніки безпеки під час занять чирлідінгом; характеризує основні положення організації та проведення змагань; знає роботу секретаріату</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>1. Акробатична підготовка: – основні вправи стійки: стійка на руках (хлопці); «міст» з положення лежачи (стоячи), напівшпагат (шпагат);</p> <p>– перекиди: довгий перекид вперед; перекид з розбігу;</p> <p>– перевороти: переворот убік (вправо, вліво) «колесо»;</p> <p>2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, темп повільний):</p> <p>– основні позиції ніг та рук;</p> <p>– plie (пліе) – присідання;</p> <p>– saute (соте) – стрибки;</p> <p>– <i>battement tendu jete</i> (батман тандю жете– змах ноги);</p> <p>– <i>grand battement</i> (гранд батман – «кидок» ноги на 90° і вище) та раніше вивчені елементи.</p> <p>3. Елементи різноманітних танцювальних стилів:</p> <p>– фанк;</p> <p>– хіп-хоп;</p> <p>– рок-н-рол.</p> <p>4. Фізичні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:</p> <p>а) координаційних здібностей</p> <p>б) швидкості</p> <p>в) гнучкості</p> <p>г) сили</p>	<p>Учень, учениця: виконує стійку на руках (хлопці); «міст» з положення лежачи (стоячи), напівшпагат (шпагат); застосовує страхування під час виконання вправ; виконує переكاتи, довгий перекид вперед; застосовує страхування під час виконання вправ; виконує переворот убік (вправо, вліво) «колесо»; застосовує страхування під час виконання вправ;</p> <p>виконує основні позиції ніг та рук у хореографії; виконує присідання та стрибки на 180° за всіма позиціями ніг; виконує <i>battement tendu jete</i> (батман тандю жете) на 45° з I і V позицій за 3-ма напрямками: вперед – донизу, в сторони – донизу, назад – донизу; виконує <i>grand battement</i> (гранд батман) на 90° та вище з I і V позицій за 3-ма напрямками: вперед – донизу, в сторону – донизу, назад – донизу;</p> <p>володіє елементами фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу;</p> <p>виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здатності до збереження рівноваги, координованості рухів, тощо; швидкості поодинокого руху та частоти рухів; рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок, кульшового та гомілковостопних суглобів; швидко-силових здатностей; здатності до утримання статичних положень.</p>

Технічна підготовка

<p>1. Основні стійки та позиції ніг, які вивчали раніше.</p> <p>2. Основні позиції кистей, які вивчали раніше.</p> <p>3. Основні позиції рук: – <i>Muscle man</i> (маскл мен – руки в сторони, зігнуті в ліктьових суглобах догори на 90°, кисті в кулак), – <i>Dagger</i> (дегер – руки перед грудьми паралельно одна до одної, кисті в кулак), – <i>Box</i> (бокс – руки перед грудьми паралельно одна до одної, кисті в кулак на рівні очей); – <i>Checkmark</i> (чекмарк – права догори –вбік, ліва донизу – вбік зігнута в ліктьовому суглобі вгору на 45°, кисті в кулак); – <i>Indian</i> (індіан – руки перед грудьми, права – зверху); – раніше вивчені позиції.</p> <p>4. Базові стрибки: – <i>Toe touch</i> (той тач – ноги в сторону – вгору, руки в сторони) і раніше вивчені.</p> <p>5. Станти та піраміди (піраміда – це об’єднання кількох стантів).</p> <p>6. Танцювальні комбінації, які складаються з різноманітних поєднань базових рухів, стрибків, стантів та пірамід, шикуювань та перешикувань</p>	<p>виконує основні стійки та позиції ніг: бігіннін стенс; чир стенс; сквот; сайд ландж; фронт ландж; ніл; кік; крос оуве;</p> <p>виконує основні позиції кистей: Бакет; Кендлстік; Блейд; Джаз хендс; Клеп; Класп;</p> <p>виконує технічно правильно та синхронно основні позиції рук: хай ві; лоу ві; ті моушен; хаф ті; тачдаун; лоу тачдаун; бау енд ерроу; панч; ел моушен; дайегенел; кей моушен; маскл мен; дегер; бокс; чекмарк; індіан;</p> <p>виконує базові види стрибків: спредігл; так; той тач;</p> <p>виконує силову підтримку в четвірках і п’ятірках; бере участь у виконанні стантів та пірамід початкового рівня складності; дотримується правил безпеки під час виконання вправ;</p> <p>виконує танцювальну комбінацію базових і обов’язкових елементів чирлідінгу на 16 рахунків у швидкому темпі та на 32 рахунки в середньому темпі</p>
--	---

III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Чирлідінг як засіб підвищення рівня розвитку рухових якостей і фізичної підготовленості.</p> <p>Вплив занять чирлідінгом на функціонування основних систем організму.</p> <p>Методика проведення самостійних занять з чирлідінгу</p>	<p>Учень, учениця: характеризує чирлідінг як засіб підвищення рівня розвитку рухових якостей і фізичної підготовленості; знає вплив занять чирлідінгом на функціонування основних систем організму; володіє знаннями й уміннями з організації самостійних занять з чирлідінгу</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>1. Акробатична підготовка: – основні вправи стійки: стійка на руках (хлопці); «міст» з положення стоячи, шпагат (дівчата);</p> <p>– перекиди: через різні предмети, з розбігу;</p> <p>– перевороти: переворот убік (вправо, вліво) «колесо».</p> <p>2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, темп повільний):</p> <p>– основні позиції ніг та рук;</p> <p>– plie (пліє) – присідання;</p> <p>– saute (соте) – стрибки;</p> <p>– <i>battement tendu jete</i> (батман тандю жете – змах ноги);</p> <p>– <i>grand battement</i> (гранд батман – «кидок» ноги на 90° і вище);</p> <p>– раніше вивчені елементи.</p> <p>3. Елементи різноманітних танцювальних стилів:</p> <p>– джаз;</p> <p>– хіп-хоп;</p> <p>– твіст.</p> <p>4. Фізичні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток</p> <p>а) координаційних здібностей;</p> <p>б) витривалості;</p> <p>в) сили;</p> <p>г) швидкісних здібностей</p>	<p>Учень, учениця: виконує стійку на руках (хлопці); «міст» з положення стоячи, шпагат; застосовує страхування під час виконання вправ; виконує перекиди через різні предмети; різновиди перекидів з розбігу; застосовує страхування під час виконання вправ; виконує перевороти убік (вправо, вліво) «колесо»; дотримується правил техніки безпеки під час виконання вправ;</p> <p>виконує основні позиції ніг та рук; виконує присідання та стрибки на 180° за всіма позиціями ніг; виконує <i>battement tendu jete</i> (батман тандю жете) на 45° з I і V позицій за 3-ма напрямками: вперед – донизу, в сторони – донизу, назад – донизу; виконує <i>grand battement</i> (гранд батман) на 90° та вище з I і V позицій за 3-ма напрямками: вперед – донизу, в сторону – донизу, назад – донизу; виконує засвоєні раніше елементи; виконує танцювальні елементи джазу, хіп-хопу, твісту;</p> <p>виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здатності до збереження рівноваги, координованості рухів тощо; здатності до координаційної, силової та швидкісної витривалості; швидкісно-силових здібностей; здатності до утримання статичних положень; частоти руху та швидкості поодинокого руху</p>

Технічна підготовка	
<p>1. Основні стійки та позиції ніг, які вивчали раніше.</p> <p>2. Основні позиції кистей, які вивчалися раніше.</p> <p>3. Основні позиції рук, які вивчалися раніше.</p> <p>4. Базові стрибки: – <i>Double hook</i> (дабл хук – права зігнута в коліні перпендикулярно до підлоги, коліно спрямоване назовні – в сторону; ліва зігнута, відведена назад – в сторону, руки догори – в сторони); – <i>Herkie</i> (херкі – права угору – в сторону (вправо), ліва зігнута відведена назад, руки в сторони); та раніше вивчені; – <i>Pike</i> (пайк – ноги – вперед, руки – вперед, кисті в кулак); – стрибки, які вивчали раніше</p> <p>5. Станти та піраміди</p> <p>6. Танцювальні комбінації, які складаються з різноманітних поєднань базових рухів, стрибків, стантив та пірамід, шикунань та перешикувань</p>	<p>виконує основні стійки та позиції ніг: бігіннін стенс; чир стенс; сквот; сайд ландж; фронт ландж; ніл; кік; крос оуве;</p> <p>виконує основні позиції кистей: бакет; кендлстік; блейд; джаз хендс; клеп; класп;</p> <p>виконує технічно правильно та синхронно основні позиції рук: хай ві; лоу ві; ті моушен; хаф ті; тачдаун; лоу тачдаун; бау енд ерроу; панч; ел моушен; дайегенел; кей моушен; маскл мен; оуверхед класп; дегер; бокс; чекмарк; індіан;</p> <p>виконує базові види стрибків: спредігл; так; той тач; дабл хук; херкі; пайк;</p> <p>бере участь у виконанні стантив;</p> <p>виконує піраміди середнього рівня складності;</p> <p>застосовує страхування під час виконання вправ;</p> <p>виконує танцювальну комбінацію базових і обов’язкових елементів чирлідінгу на 32 рахунки у швидкому темпі.</p>

КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

І РІК НАВЧАННЯ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
«Фламінго»* (кількість спроб): хлопці та дівчата	15 і більше	14–7	6–3	2 і менше
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м):				
хлопці	4,80 і менше	5,40	6,00	6,60
дівчата	4,25 і менше	4,50	5,30	5,80
Три послідовні перекиди вперед (с):				
хлопці	Більше ніж 4,3	4,3–3,6	3,5–3,4	3,3
дівчата	Більше ніж 5,0	5,0–4,5	4,4–4,2	4,1
Танцювальна комбінація з виконанням обов’язкових елементів чирлідінгу під музичний супровід хлопці та дівчата	помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками	послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів	послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи	послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, правильні рухи руками, ногами

II РІК НАВЧАННЯ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
«Фламінго»* (кількість спроб): хлопці та дівчата	13 і більше	12–6	5–2	1
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м): хлопці дівчата	5,10 і менше 4,30 і менше	5,70 4,70	6,50 5,50	6,90 6,00
Три послідовні перекиди вперед (с): хлопці дівчата	Більше ніж 4,3 Більше ніж 5,0	4,3–3,6 5,0–4,1	3,5–3,4 4,0–3,8	3,3 3,7
Танцювальна комбінація з уведенням обов'язкових елементів чирлідингу під музичний супровід хлопці та дівчата	помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками	послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів	послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи	послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, правильні рухи руками, ногами

III РІК НАВЧАННЯ

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
«Фламінго»* (кількість спроб): хлопці та дівчата	10 і більше	9–4	35–2	1
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м): хлопці дівчата	5,60 і менше 4,35 і менше	5,70 4,70	6,50 5,50	6,90 6,00
Три послідовні перекиди вперед (с): хлопці дівчата	Більше ніж 4,3 Більше ніж 5,0	4,3–3,6 5,0–4,1	3,5–3,4 4,0–3,8	3,3 3,7
Танцювальна комбінація з уведенням обов'язкових елементів чирлідингу під музичний супровід хлопці та дівчата	помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками	послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів	послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи	послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, правильні рухи руками, ногами

«Фламінго»* – учасник тестування стає на підставку (її розміри: довжина 50 см, висота 4 см, ширина 3 см) будь-якою ногою, іншу ногу згинає в колінному суглобі й підтягує до сідниці кистю однойменної руки і намагається балансувати на ній впродовж 1 хвилини. При втраті рівноваги секундомір зупиняє, якщо час виконання не вичерпано, то студент знову приймає вихідне положення і відлік часу продовжується з тієї позначки, на якій було призупинено секундомір. Ураховується кількість спроб, які учень витрачає на збереження рівноваги під час балансування на опорі впродовж однієї хвилини.

Матеріал надійшов до редколегії 14.09.2016

Прийнято до друку 18.10.2016

Підписано до друку 31.10.2016