

ВИКОНАВЧИЙ ОРГАН КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
(КИЇВСЬКА МІСЬКА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ)

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«КИЇВСЬКИЙ КОЛЕДЖ ЛЕГКОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ»**

**В И Т Я Г**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

з предмету **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

На **III** семестр **2020/2021** навчальний рік, курс – **II**  
Групи **Мо-19, Мв-19, Об-19**

Спеціальності: **071 «Облік і оподаткування», 073 «Менеджмент»**  
Галузі знань: **07 «Управління та адміністрування»**

Викладачі: **Дмитро Єжов**

Кількість годин за навчальним планом на III семестр 48 годин

Складено згідно з програмою, затвердженою МОН України від 22.03.2017 р.

Розглянуто та рекомендовано  
до затвердження на  
засіданні циклової комісії  
**охорони праці та здоров'я**

«27» серпня 2020р.

Протокол № 1

## КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧАМИ

**Єжов Дмитро Олександрович** - викладач ЦК охорона праці та здоров'я,  
спеціаліст

Електронна скринька викладача: **[ejd83@i.ua](mailto:ejd83@i.ua)**

Контакт викладача у Viber: **+38 (066) 063 39 45**

Розміщення завдань та навчально методичних матеріалів, організовано на  
веб-сервісі: **Google Classroom**

Адреса Коледжу:

вул. Джона Маккейна, 29

Київ, УКРАЇНА, 01042

Сайт Коледжу: **[kklp.kiev.ua](http://kklp.kiev.ua)**

## ЗМІСТ КУРСУ

з **15.10.2020** до кінця III семестру

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
<b>III семестр</b>						
7	Стройові вправи. Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Спеціальні вправи стрибуну. Стрибок в довжину з місця. Гра в бадмінтон.	2	Практичне заняття 13.10-19.10	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Спеціально бігові вправи	Стрибок в довжину з місця
8	Стройові вправи. Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Спеціальні вправи стрибуну. Прийом нормативу - «стрибок в довжину з місця».	2	Практичне заняття 20.10-26.10	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Загально розвиваючі вправи	Контр. стрибків з місця
9	Стройові вправи. Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Відпрацювання фінішного прискорення.	2	Практичне заняття 27.10-02.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.	Спеціально бігові вправи	Командні змагання з естафетного бігу
10	Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Контрольний норматив – 3 спец. вправи легкоатлета з оцінюванням. Гра в бадмінтон.	2	Практичне заняття 03.11-09.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Спеціально бігові вправи	К. н. - 3 спец. вправи л/а
11	Різновиди ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Виставлення оцінок за їх виконання. Гра в бадмінтон, футбол.	2	Практичне заняття 10.11-16.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Загально розвиваючі вправи	бадмінтон

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
12	Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Біг «підтющем». Контроль ЧСС. Почергово з ходьбою. Гра в волейбол, бадмінтон.	2	Практичне заняття 17.11-23.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Спеціально бігові вправи	Прийом нормативу – біг 60 м.
13	Різновиди ходьба, біг. Спеціальні вправи легкоатлетики. Біг «підтющем» в чергуванні з ходьбою. Контроль ЧСС. Гра в футбол, бадмінтон.	2	Практичне заняття 24.11-30.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Загально розвиваючі вправи	Змагання зі стрибків в довжину з місця
14	Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Підведення підсумків. Виставлення тематичних оцінок. Спортивні ігри.	2	Практичне заняття 01.12-07.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Загально розвиваючі вправи	Правила спортивних ігор
15	Стройові вправи, перешиккування, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Навчити виконувати вправи на колоді. Ознайомлення з правилами гри в баскетболі. Ведення м'яча, передача, ловля.	2	Практичне заняття 08.12-14.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Вправи для розвитку рівноваги	Вправи для корекції постави
16	Стройові вправи, перешиккування, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи.	2	Практичне заняття 15.12-21.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи	Контрольний норматив «Сід»-30	Конт. норм. –статокіне тична рівновага

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
	Закріплення комбінації на колоді. Прийом нормативу на статокінетичну рівновагу. Гра в баскетбол. «Сід»-30			теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.		
	<b>Всього за I семестр</b>	<b>48</b>				
	З них лекцій – 2 год практичних –46 год					

## Рекомендована література

### Основна

1. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.
2. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.

### Допоміжна

3. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфрімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. – Луцьк, 1997.
4. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровчих фізичних вправ для будь-якого віку. – М.: ФиС, 2006. – 125 С.
5. Жіночий журнал «NashaKrasa» - 2012.

### Інтернет ресурси

6. <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15617>
7. <https://m.liveexpert.ru/topic/view/1099286-kak-podderzhat-mch-i-cto-voobshe-govorit-cheloveku-esli-on-ne-sdal-ili-sdal-ploho>
8. <http://www.huntermania.ru/2013/06/prakticheskaya-psixologiya-kak-podderzhat-studenta-vo-vremya-sesii-ili-napisaniya-diploma/>
9. <http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/>
10. <https://ru.m.wikihow.com/выполнять-баскетбольные-финты?amp=1>
11. [https://www.eurosport.ru/gymnastics/story\\_sto4651146.shtml](https://www.eurosport.ru/gymnastics/story_sto4651146.shtml)
12. <http://www.bga.by/rus/artistic/>
13. <https://gimnastika.pro/gymnastics/>