

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

РОБОЧА ПРОГРАМА

з предмету **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

На **VII** семестр **2020/2021** навчальний рік, курс – **IV**

Спеціальності: **022 «Дизайн»**

Галузі знань: **02 «Культура і мистецтво»**

Викладачі: **Олена Орос**

Групи **Д-1-17, Д-2-17, Д-3-17**

Кількість годин за навчальним планом на VII семестр 24 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

Орос Олена Миколаївна - спеціаліст вищої категорії, Майстер спорту з художньої гімнастики, викладач-методист ЦК охорона праці та здоров'я

Електронна скринька викладача: **orosom22@gmail.com**

Контакт викладача у Viber, Telegram: **+38 (095) 570 54 96**

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**

ЗМІСТ КУРСУ

з 15.10.2020 до кінця VII семестру

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
VII семестр						
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.
	Всього за VII семестр	24				
	З них лекцій – 2 год практичних – 22 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
12. <http://www.bga.by/rus/artistic/>
13. <https://gimnastika.pro/gymnastics/>