

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 V семестр 2020/2021 навчальний рік, курс – III

Спеціальності: 022 «Дизайн»

Галузі знань: 02 «Культура і мистецтво»

Викладач: Олена Орос

Групи Д-1-18, Д-2-18

Кількість годин за навчальним планом на V семестр 20 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 V семестру

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
І семестр						
7	Стройові вправи. Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Спеціальні вправи стрибуна. 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
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.	Загально розвиваючі вправи	Правила спортивних ігор
15	Стройові вправи, перешикування, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Навчити виконувати вправи на колоді. Ознайомлення з правилами гри в баскетболі.	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, перешикування, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. «Сід»-30	2	Практичне заняття 15.12-21.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.	Контрольний норматив «Сід»-30	Конт. норм. –статокіне тична рівновага
Всього за І семестр		20				
З них лекцій – 0 год практичних –20 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/>