

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ КОЛЕДЖ ЛЕГКОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчально-
методичної роботи ДВНЗ «ККЛП»
Юрій ЩЕРБАНЬ

В И Т Я Г

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Рівень вищої освіти підготовки бакалавр

Галузізнань 18 Виробництво та технології

Спеціальності 182 Технології легкої промисловості

Освітньої програми Технології фешн-бізнесу

Програму розроблено викладачем Орос О.М

Розглянуто на засіданні кафедри Технології фешн-бізнесу

від «27» серпня 2020 р.,
Протокол № 1

Група БКЛ-20

2020 р.

КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ

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 р. до кінця I семестру

№ заняття	Назва розділів і тем	Кількість годин	Тип уроку	Календарні строки вивчення тем	Завдання для студентів
Семестр 1					
Змістовний модуль 1. Легка атлетика					
	Тема2. ЗРВ, біг спортивні ігри				
	2.1 Стрибки в довжину з місця	2	Практ.	14.10	Присідання, випади
	2.2 Біг 30 м	2	Практ.	21.10	Виконання ТРР
	2.3 Біг 60 м	2	Практ.	28.10	Виконання ТРР
Змістовний модуль 2. Гімнастика, спортивні ігри					
	Тема3. Художня гімнастика, атлетична гімнастика				
	3.1 Вправи без предмету	2	Практ.	4.11	Рівноваги, хвилі, стрибки
	3.2 Вправи зі скакалкою	2	Практ.	11.11	Стрибки на витривалість та координацію
	3.3 Вправи з м'ячем	2	Практ.	18.11	Кидки, перекати
Змістовний модуль 3 ЗФП					
	Тема4. Загальна фізична підготовка				
	4.1 Розвиток сили	2	Практ.	25.11	Віджимання, вправи з гантелями
	4.2 Розвиток гнучкості	2	Практ.	2.12	Акробатика
	4.3 Розвиток витривалості	2	Практ.	9.12	Виконання ТРР, марш-кидок
	Модульний, тематичний контроль	2		16.12	
	Залік	2		23.12	
	Всього за змістовним модулем	30	2	28	

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-chto-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/выполняют-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/>