

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: **082 «Технології легкої промисловості».**

Галузі знань: **18 «Виробництво і технології»**

Викладач: Михайло Майстренко.

Група **ЛПш-1-17**

Кількість годин за навчальним планом на VII семестр 20 година

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

Майстренко Михайло Павлович - спеціаліст вищої категорії ЦК охорона праці та здоров'я, кандидат у майстри спорту з вело спорту

Електронна скринька викладача: **7439932@gmail.com**

Контакт викладача у Viber: **+38 (066) 743 99 32**

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
III семестр						
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
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
16	Стройові вправи, перешикування, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Закріплення комбінації на	2	Практичне заняття 15.12-21.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного	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
	колоді. Прийом нормативу на статокінетичну рівновагу. Гра в баскетбол. «Сід»-30			виховання» ел.рес.		
	Всього за VII семестр	20				
	З них лекцій – 2 год практичних –18год					

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/>