

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 **ЛПВ-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						
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
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
Всього за VII семестр		20				
З них лекцій – 2 год практичних – 18 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/>