

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: **182 «Технології легкої промисловості»**

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

Викладач: **Олена Орос**

Група **ЛПв-18,**

Викладач: **Михайло Майстренко**

Групи **ЛПш-1-18**

Кількість годин за навчальним планом на V семестр 22 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**

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 V семестру

№ заняття	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю знань
3 курс V семестр						
7	Легка атлетика.Стройові вправи,хотьба,біг,загальнорозвиваючі вправи,техніка бігу з низького старту.	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.	спеціальні бігові вправи	спец.вправи легкоатлета
8	Легка атлетика.Стройові вправи,хотьба,біг,загальнорозвиваючі вправи.Стрибок у довжину з місця.Гра у футбол.	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.	силові вправи	біг 100 м.
9	вправи,хотьба,біг,загальнорозвиваючі вправи.Стрибок у довжину з місця.Гра у футбол. Легка атлетика.Стройові вправи,хотьба,біг,спеціальні бігові вправи.Естафетний біг,гра у волейбол.	2	Практичне заняття 27.10-02.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.	силові вправи спеціальні бігові вправи	біг 100 м. спеціальні бігові вправи

№ заняття	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю знань
10	Легка атлетика.Стройові вправи,хотьба,біг,спеціальні бігові вправи. Естафетний біг.	2	Практичне заняття 03.11-09.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.	Силові вправи	нормативи з легкої атлетики
11	Підведення підсумків, виставлення оцінок за семестр	2	Практичне заняття 10.11-16.11			
	Всього за V семестр -	22				
	З них: 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/>