

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: **Михайло Майстренко**

Групи **ЛПш-2-18**

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

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

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
III семестр						
7	Стройові вправи. Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Спеціальні вправи стрибуну. 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. Худолай О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Спеціально бігові вправи	Стрибок в довжину з місця
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. Худолай О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Загально розвиваючі вправи	Контр. стрибків 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. Ведення м'яча, передача,	2	Практичне заняття 08.12-14.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолай О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Вправи для розвитку рівноваги	Вправи для корекції постави

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
	ловля.					
16	Стройові вправи, перешикування, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Закріплення комбінації на колоді. Прийом нормативу на статокінетичну рівновагу. Гра в баскетбол. «Сід»-30	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 виховання» ел.рес.	Контрольний норматив «Сід»-30	Конт. норм. –статокінетична рівновага
	Всього за V семестр	22				
	З них лекцій –0год 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/>