

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**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

з предмету **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

На I семестр **2020/2021** навчальний рік, курс – I

Спеціальності: **022 «Дизайн», 071 «Облік і оподаткування»,  
073 «Менеджмент», 082 «Технології легкої промисловості».**

Галузі знань: **02 «Культура і мистецтво»,  
07 «Управління та адміністрування», 18 «Виробництво і технології»**

**Викладачі: Олена Орос, Групи ЛПш-1-20 До-20 Дв-20 ЛПв-20  
Михайло Майстренко. Групи Об-1-20 , ЛПш-2-20 , Мо-20, Дг-1-20  
Дмитро Єжов Групи Дг-2-20 , Мв-20**

Кількість годин за навчальним планом на I семестр 51 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

**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**

**Єжов Дмитро Олександрович** - викладач ЦК охорона праці та здоров'я, спеціаліст

Електронна скринька викладача: **ejd83@i.ua**

Контакт викладача у Viber: **+38 (066) 063 39 45**

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 до кінця I семестру

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Календарні строки вивчення тем	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
<b>I семестр</b>							
	<b>Розділ №1. Теорія</b>						
10	Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Контрольний норматив – 3 спец. вправи легкоатлета з оцінюванням. Гра в бадмінтон.	2	Практичне заняття	12.10-16.10	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	К. н. - 3 спец. вправи л/а
11	Різновиди ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Виставлення оцінок за їх виконання. Гра в бадмінтон, футбол.	2	Практичне заняття	12.10-16.10	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	бадмінтон
12	Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Спеціальні бігові вправи. Біг «підтюпцем». Контроль ЧСС. Почергово з ходьбою. Гра в волейбол, бадмінтон.	2	Практичне заняття	19.10-23.10	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 «підтюпцем» в чергуванні з ходьбою. Контроль ЧСС. Гра в футбол, бадмінтон.	2	Практичне заняття	26.10-30.10	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	Змагання зі стрибків в довжину з місця

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Календарні строки вивчення тем	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
14	Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Підведення підсумків. Виставлення тематичних оцінок. Спортивні ігри.	2	Практичне заняття	26.10-30.10	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	Правила спортивних ігор
15	Стройові вправи, перешикуння, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Навчити виконувати вправи на колоді. Ознайомлення з правилами гри в баскетболі. Ведення м'яча, передача, ловля.	2	Практичне заняття	2.11-6.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Вправи для розвитку рівноваги	Вправи для корекції постави
16	Стройові вправи, перешикуння, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Закріплення комбінації на колоді. Прийом нормативу на статокінетичну рівновагу. Гра в баскетбол. «Сід»-30	2	Практичне заняття	9.11-13.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Вправи для розвитку гнучкості, Контрольний норматив «Сід»-30	Конт. норм. – статокінетична рівновага
17	Стройові вправи, перешикуння на місці, в русі. Загально розвиваючі вправи, вправи на тренажерах. Колода – залік. Гра в баскетбол.	2	Практичне заняття	9.11-13.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес. Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Контр. норм. – залік комбінація на колоді	Конт. норм. – залік комбінація на колоді

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Календарні строки вивчення тем	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
18	Стройові вправи, перешикування на місці та в русі. Стройові вправи зі скакалками. Стрибки зі скакалками. Комплекс №1. Контроль ЧСС. Гра в настільний теніс.	2	Практичне заняття	16.11-20.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.  Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Вправи зі скакалкою	Стрибки зі скакалкою за 25 сек.
19	Стройові вправи. Перешикування на місці та в русі. Загально розвиваючі вправи. Штрафні баскетболі кидки – залік. Гра в баскетбол, настільний теніс.	2	Практичне заняття	23.11-27.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.  Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Вправи на розвиток сил	Конт. норм. – баскетбольні кидки
20	Стройові вправи, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Навчити виконувати акробатичне з'єднання. Гра в волейбол, стрибки зі скакалкою.	2	Практичне заняття	23.11-27.11	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.  Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Закріплення акробатичних елементів	Акробатичні з'єднання
21	Стройові вправи, ходьба, біг, загально розвиваючі вправи. Акробатика – залік. Гра в волейбол.	2	Практичне заняття	30.12-4.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.  Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.	Вправи на розвит. сили	Акробат. з'єднання
22	Стройові вправи. Біг, ходьба, перешикування в русі. Загально розвиваючі вправи.	2	Практичне заняття	7.12-11.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.	Вправи на розвиток сили рук	Залік: нахили вперед з положення

№	Назви розділів, їх зміст	Кількість годин	Вид заняття	Календарні строки вивчення тем	Методична та навчальна література	Домашнє завдання	Форма контролю
	Вправи на тренажерах. Гра в волейбол, настільний теніс.				Худолій О.М. «Загальні основи теорії та методики фізичного виховання» ел.рес.		«сидячи»
23	Стройові вправи. Ходьба, біг, загально розвиваючі вправ. Гра в волейбол, настільний теніс.	2	Практичне заняття	7.12-11.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.	Вправи на розвиток гнучкості, сили рук.	Контр. норма. – комплекс №1 зі скакалкою
24	Стройові вправи. Ходьба, біг, загально -розвиваючі вправи. Гра в бадмінтон, настільний теніс.	2	Практичне заняття	14.12-18.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.	Вправи на розвиток сили рук.	Контр. норма. – бамбінтон 50 ударів без втрати волана
25	Стройові вправи. Ходьба, біг, загально розвиваючі вправ.	2	Практичне заняття	21.12-25.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.	Вправи на корекцію постави	Стрибки зі скакалкою
26	Підсумкове заняття, виставлення оцінок. Спортивні ігри.	1	Практичне заняття	21.12-25.12	Попрошаєв О.В., Мунтян В.С. «Фізичне виховання» ел.рес.		
	<b>Всього за I семестр</b>	<b>51</b>					
	З них лекцій – 2 год практичних – 49 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](https://www.eurosport.ru/gymnastics/story_sto4651146.shtml)
12. <http://www.bga.by/rus/artistic/>
13. <https://gimnastika.pro/gymnastics/>