

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для студентов группы №1 профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования (рабочая профессия)

19601 Швея

Преподаватель: Воинцева Оксана Васильевна, oksana-voinceva@mail.ru

1.Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура

Тема №9 Подвижные игры 5 часов	1.	Игровые задание: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п.	6.04	ДНЗ	2
	2.	Игровые задание: перетягивание каната. Различные эстафеты и т.п.	7.04	ДНЗ	2
	3.	Игровые задание: перетягивание каната. Различные эстафеты и т.п.	8.04	ДНЗ	2
	4.	Игровые задания: «быстро по местам» и т.п.	9.04	ОУ	2
	5.	Игровые задания: «быстро по местам» и т.п.	10.04	ДНЗ	2
Тема №10 Атлетическая гимнастика 10 часов	1.	Общеразвивающие упражнения с гантелями, амортизаторами, гириями.	13.04	ДНЗ	2
	2.	Общеразвивающие упражнения с гантелями, амортизаторами, гириями.	14.04	ДНЗ	2
	3.	Комплекс круговой тренировки(отжимание, пресс, выпрыгивание).	15.04	ДНЗ	2
	4.	Комплекс круговой тренировки(отжимание, пресс, выпрыгивание).	16.04	ДНЗ	2
	5.	Специальные упражнения на развитие верхнего плечевого пояса, туловища, ног.	17.04	ДНЗ	2
	6.	Специальные упражнения на развитие верхнего плечевого пояса, туловища, ног.	20.04	ДНЗ	2
	7.	Тренировка упражнений по методу круговой тренировки с применением штанги и тренажеров.	21.04	ДНЗ	2
	8.	Тренировка упражнений по методу круговой тренировки с применением штанги и тренажеров.	22.04	ДНЗ	2
	9.	Контрольные нормативы	27.04	КУ	2

10.	Контрольные нормативы	28.04	КУ	2
-----	-----------------------	-------	----	---

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Инструкция по выполнению

1. Внимательно прочитайте тему.
2. Сделайте доклад, тесты, кроссворд или презентацию по теме.
3. Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.
5. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.
6. Составьте комплексы упражнений для мышц тела, рук, ног.

Литература

1. Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно-методическое пособие. – Витебск, 2010. - 29с
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М., 2012. - 168с.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.,2012. -448с.