

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические указания для студентов группы №2 профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования (рабочая профессия)

260807.01 Повар

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

1.Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура

Тема №4 Волейбол 12 часов	1.	Сообщение о возникновении волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований.	22.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Броски вверх и ловля мяча
	2.	Стойка волейболиста. Перемещения.	24.12.20	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Наклоны, прыжки
	3.	Стойка волейболиста. Перемещения.	12.01.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Закаливание, водные процедуры
	4.	Передача мяча вперед, назад.	14.01.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Подбрасывание мяча
	5.	Передача мяча вперед, назад.	19.01.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Отжимание
	6.	Подачи: нижняя прямая, боковая.	21.01.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Пресс за 30 сек.
	7.	Подачи: нижняя прямая, боковая.	26.01.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Прыжки на скакалке
	8.	Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой.	28.01.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Приседания
	9.	Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой.	2.02.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Водные процедуры
	10.	Учебная игра.	4.02.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Прыжок с места

	11.	Учебная игра.	9.02.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Отжимани е
	12.	Контрольные нормативы.	11.02.21	КУ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Наклоны вперед
Тема №5 Лыжная подготовка 9 часов	1.	Сообщение о возникновении лыж. Техника безопасности.	16.02.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Ходьба на лыжах
	2.	Техника попеременно- двухшажного хода	18.02.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Спуски и подъемы
	3.	Эстафеты на лыжах.	25.02.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Коньковы й ход
	4.	Эстафеты на лыжах.	27.02.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Приседани я
	5.	Техника конькового хода.	2.03.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Отжимани е
	6.	Техника преодоления подъемов.	4.03.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Ходьба на лыжах
	7.	Техника преодоления спусков.	9.03.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Торможен ие со спусков
	8.	Техника торможения на лыжах.	11.03.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Прыжки на скакалке
	9.	Контрольные нормативы	16.03.21	КУ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	комплекс упражнени й на лыжах
Тема №8 Настольный теннис 4 часа	1.	Способы держания и выбор ракетки. Перемещения.	18.03.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Приседани я
	2.	Вращения мяча и удары по нему.	23.03.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Подтягива ние пресс
	3.	Прием мяча после подачи.	25.03.21	ДНЗ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Закаливан ие

	4.	Контрольные нормативы	30.03.21	КУ	2	Учебник «Физическая культура», 2010г Конспект урока.	Отжимание
--	----	-----------------------	----------	----	---	---	-----------

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Инструкция по выполнению

Теоретические задания:

1. Внимательно прочитайте тему.
2. Сделайте доклад, тесты, кроссворд или презентацию по теме согласно даты занятия.

Практические задания:

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.