

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 № 2 Легкая атлетика 11 часов	1.	Ознакомление с техникой выполнения бега.	1.09
	2.	Обучение техники с низкого старта.	6.09
	3.	Бег по прямой с различной скоростью.	7.09
	4.	Челночный бег	13.09
	5.	Контрольные нормативы.	14.09
	6.	Ознакомление с техникой эстафетного бега 4x100м.	20.09
	7.	Техника держания эстафетной палочки и передачи.	21.09
	8.	Старт на очередных этапах	27.09
	9.	Контрольные нормативы.	28.09
	10.	Бег по прямой с различной скоростью.	4.10
	11.	Старт на очередных этапах.	5.10

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Инструкция по выполнению

Теоретические задания:

1. Внимательно прочитайте тему согласно даты занятия.
2. Сделайте 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.