

МДК Methodика обучения предмету «Физическая культура» Ф-4

Задание для описания техники двигательного действия к 27 марта.

Задание для Ф-4.

Описание техники двигательного действия. (направить ответ в электронном варианте на электронную почту danilov059@mail.ru)

1. Описать технику двигательного действия.
2. Написать типичные ошибки.
3. Оформить в таблицу по образцу.

Техника двигательного действия	Типичные ошибки

1. Гимнастика.

1. Кувырок вперед.- Рошу В.
2. Кувырок назад.-Кудряшова Н.
3. Стойка на лопатках.-Смиронова Р.
4. Стойка на голове и руках.-Артемов А.
5. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком одной махом другой.-Неверов А.
6. Опорный прыжок через козла ноги врозь.- Андреев Р.
7. Канат. Лазание в три приема.- Артеев И.
8. Брусья параллельные. Из размахиваний в упоре на руках, подъем вперед в сед ноги врозь.- Бузмаков К.

2. Легкая атлетика.

1. Низкий старт.- Двойнишников Д.
2. Бег по прямой.- Забатурин Н.
3. Прыжок в высоту способом «перешагивание».- Полевщиков Д.
4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».-Цепелев М.
5. Метание гранаты с места.- Шутова К.

3. Волейбол.

1. Передача мяча 2 руками сверху.-Батуев И.
2. Нижняя прямая подача.- Ракин Н.
3. Верхняя прямая подача.- Калинин Д.

Преподаватель Данилов Д.И.