

МДК Методика обучения предмету « Физическая культура» Ф-4

Задание для описания техники двигательного действия к 14 января.

Описание техники двигательного действия.

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. - Бурков Р
2. Кувырок назад-Глушенкова И.
3. Стойка на лопатках-Головкова Е.
4. Стойка на голове и руках-Гурин С.
5. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком одной махом другой- Закиров А.
6. Опорный прыжок через козла ноги врозь-Кабанова Д.
7. Канат. Лазание в три приема-Кислицына Т.
8. Брусья параллельные. Из размахиваний в упоре на руках, подъем вперед в сед ноги врозь-Леденцов Р.
9. Канат. Лазание по канату в 2 приема –Ляпунов Д.

2. Легкая атлетика.

1. Низкий старт - Маштаков П.
2. Бег по прямой – Михеева Д.
3. Прыжок в высоту способом « перешагивание» - Нуров Ф.
4. Прыжок в длину способом «согнув ноги » - Попов С.
5. Метание гранаты с места - Садырин И.

3. Волейбол.

1. Передача мяча 2 руками сверху - Сергеев Д.
2. Нижняя прямая подача - Урванцев А.
3. Верхняя прямая подача - Фалалеев Р.
4. Передача мяча 2 руками снизу – Чураков В.
5. Стойка волейболиста – Ямщиков К.

Все оформить в печатном виде на листе А-4

Преподаватель Данилов Д.И.