

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/laboratornaya-rabota/255357>

Тип работы: Лабораторная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

-

К существенным ошибкам относят невыполнение общей детали техники; к несущественным ошибкам - неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия.

3. Назовите методы выполнения упражнений.

В процессе освоения структуры двигательного действия применяются следующие методы:

1) Методы целостного упражнения; применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в своей целостной структуре без расчленения на составные части

2) Методы расчлененного упражнения; предполагают разучивание упражнения по частям с последовательным объединением их по мере освоения в целостное действие.

Д.

Оrientировка в деятельности. Выполните задания:

1. Организуйте разучивание упражнения расчлененным методом на основе ранее освоенных действий.

2. Проведите наблюдение и выявите ошибки в каждой части упражнения.

3. Определите причины ошибок, подберите средства для их исправления и организуйте выполнение.

4. Добейтесь исправления ошибки, оцените упражнение.

И. 1. Решите У.М.З. в целом и запишите её решение.

Ч. 2. Решите У.М.З. на примере другого упражнения и запишите её решение в форме конспекта

Выполнение упражнения опорный прыжок.

- Прыжок ноги врозь через козла в ширину;

- После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/laboratornaya-rabota/255357>