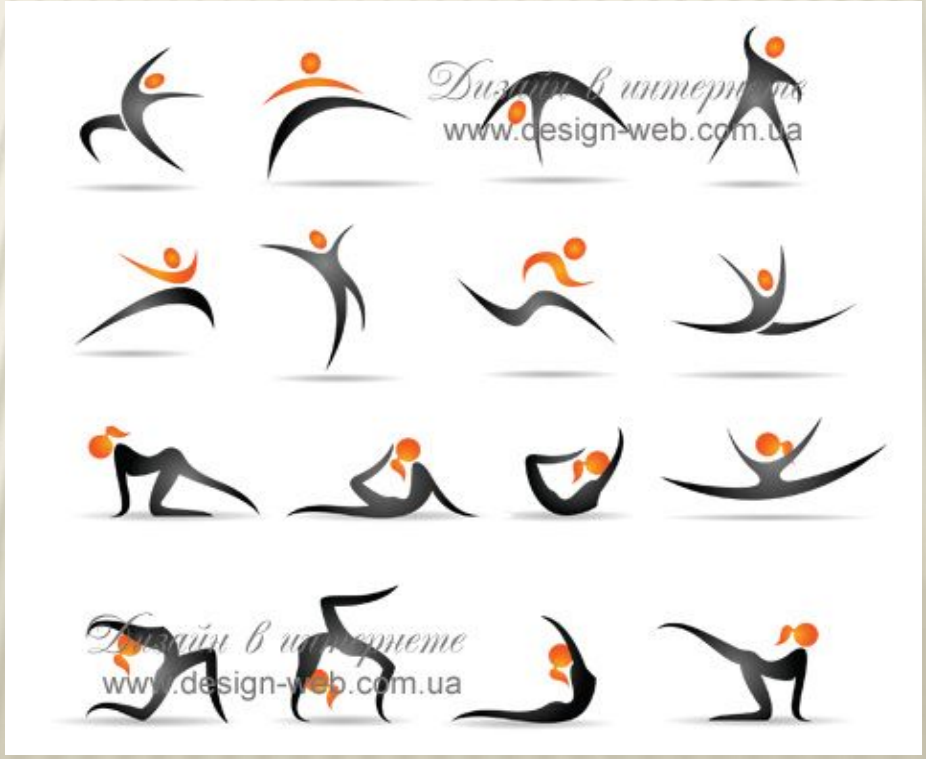
ГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ УПРАЖНЕНИЙ

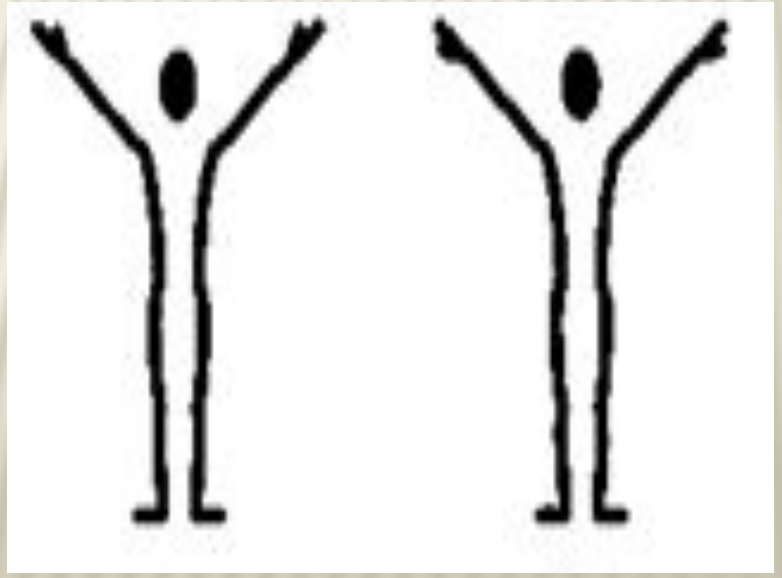
Графическая запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений человека, выполняющего описываемое упражнение.



ГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ НА ТРИ ТИПА:

а) штриховая запись, как наиболее простая и доступная, удобна для повседневной практической работы

б) полуконтурная запись предполагает несколько более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук, и часто используется для иллюстрации печатных изданий — учебников, методических пособий, специальных журналов и т.п.;



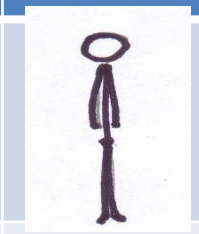
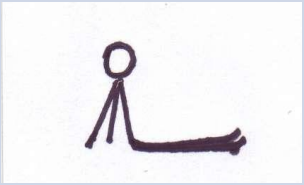
в) контурная запись дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев, такая запись требует навыков рисования.

ЗАДАНИЯ, ПРЕДПОЛАГАЮЩИЕ ГРАФИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ

5-6 класс

Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения *исходных положений:*

- Основная стойка
- Стойка руки в стороны
- Стойка руки на поясе, ноги врозь
- Стойка на коленях
- Сед
- Сед ноги врозь
- Сед с опорой на руки сзади

Описание	Изображение
Основная стойка	
Стойка руки в стороны	
Стойка руки на поясе, ноги врозь	
Стойка на коленях	
Сед	
Сед ноги врозь	
Сед с опорой на руки сзади