

Аттестационная работа по физической культуре.

Исследование в виде презентации.

Выполнила: Удалкина Александра Сергеевна, 11 класс, 30.04.20 года.

Содержание:

- ▶ 1. Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- ▶ 2. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
- ▶ 3. Легкая атлетика. Упражнения, которые входят в лёгкую атлетику.

Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями

▶ Чтобы самостоятельные занятия физкультурой прошли без травм, нужно следовать следующим правилам:

1. Для занятий необходимо подбирать специальную одежду и обувь. Спортивная одежда не должна быть узкой и сдавливать мышцы и кровеносные сосуды. Шнурки на обуви должны быть туго завязаны, чтобы избежать падения.

2. Спортивный инвентарь (скакалка, обруч) так же должны подбираться индивидуально по размерам. Например, если скакалка очень длинная или короткая, то можно легко за неё зацепиться.

3. Если вы почувствуете ухудшение самочувствия (тошнота, головокружение) нужно немедленно прекратить занятие.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Необходимые требования для утренней гимнастики.

- ▶ Делая комплекс упражнений нужно грамотно выполнять четыре условия. Во-первых, хорошо размять все мышцы, оказать воздействие на все группы мышц. Во-вторых, увеличивать нагрузку постепенно. В-третьих, затронуть упражнения на дыхание гибкость. В-четвёртых, внимательно следить за своим самочувствием.



Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

- ▶ 1. Разминка. Потягивания, встряхивание руками и ногами, напряжение и расслабление мышц.
- ▶ 2. для тренировки дыхания и сердца. Бег на месте, вдох и выдох, прыжки вверх на двух ногах.
- ▶ 3. Силовые упражнения. Приседания с ровной спиной, отжимания, упражнение «велосипед» (лёжа на полу поднять ноги на 30 градусов от пола и делать круговые движения ими).
- ▶ 4. Растяжка. Наклоны из положения сидя и лёжа на полу, маховые движения ногами с большой амплитудой.

Легкая атлетика. Упражнение, которые входят в лёгкую атлетику.

- ▶ Лёгкая атлетика-олимпийский вид спорта, следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды, многоборья, пробеги и кроссы. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. (определение из «Википедии»).
- ▶ Упражнение, которые входят в лёгкую атлетику:
 1. Беговые дисциплины: спринт (совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону), бег на средние и длинные дистанции, барьерный бег и эстафета.
 2. Спортивная ходьба.
 3. Технические дисциплины: прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, тройной прыжок, толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.
 4. Многоборья.
 5. Пробеги (бег по дороге).
 6. Кросс (бег по пересечённой местности).