



Практическая работа в 9кл.
Измерение своей
физической
подготовленности

•

Таблица измерений.

№	Упражнение	1-попытка Кол-во раз	отдых	попытка. Кол-во раз
1	Приседание в спокойном темпе	1 мин-	До восстановления Дыхания.	1 мин-
2	Наклон вниз из положения сидя.(на 30 сек, зафиксировать положение.	Описать положение фиксации.	30 сек.	
3.	«пресс» верхний - поясница прижата, руки за головой.	1 мин-	1 мин.	1 мин-
4.	Отжимание от пола	30 сек-	Отдых до восстановления	30 сек.
5	«Планка» 1 попытка-высокая, 2 попытка - низкая, на локтях	Получилось Да/ нет	Отдых минута	Да /нет

Результат измерений.

- 1. В упражнении приседание количество раз изменилось во второй попытке ? Почему?
- 2. В упражнении наклон из положения стоя, какие произошли изменения? Как это вы можете объяснить.
- 3. Упражнение на « пресс» , когда было делать легче, первый раз или после отдыха?
- 4. Отжимание от пола : на основании результата запишите как у вас развита сила мышц рук.
- 5. Опишите свои ощущения при выполнении задания « планка»
- 6. Общий вывод: (как у вас развита сила, гибкость).

Техника выполнения приседания



Техника выполнения наклона вниз из положения стоя.

НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТА)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье



отлично



хорошо



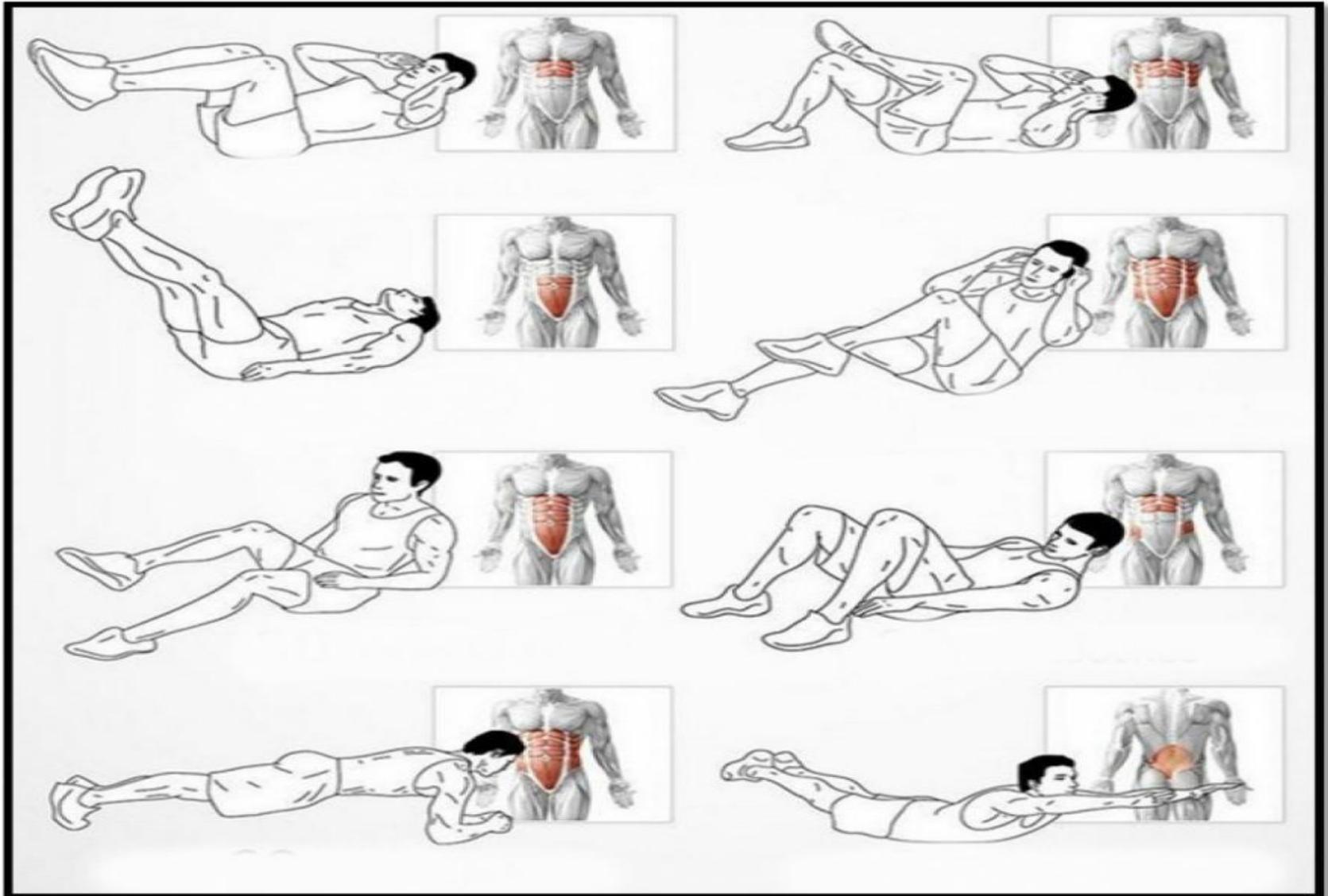
слабо

♂ 6-9 см

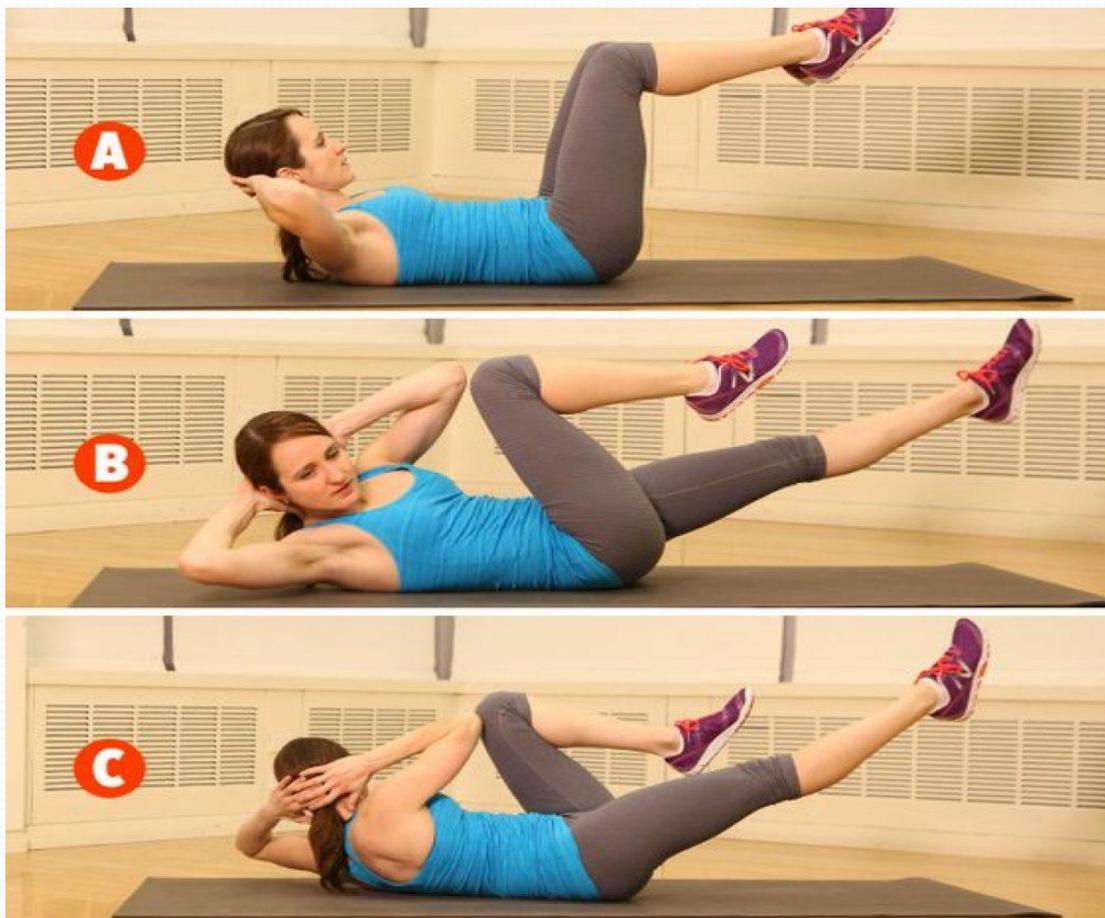
♀ 7-10 см



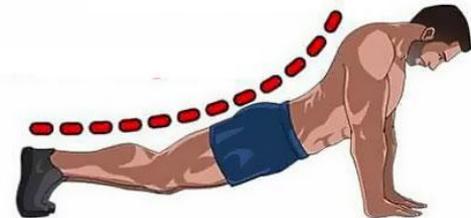
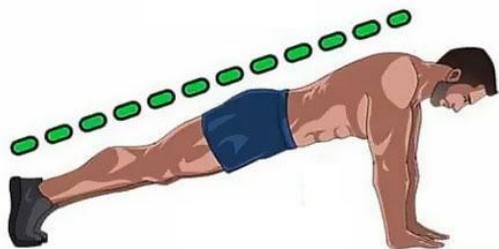
Какие мышцы напрягаются при выполнении упражнений.



Техника выполнения упражнения на мышцы «пресса»



Техника отжимания от пола ЮНОШИ.



Отжимание от пола девушки



Вида упражнение «Планка»

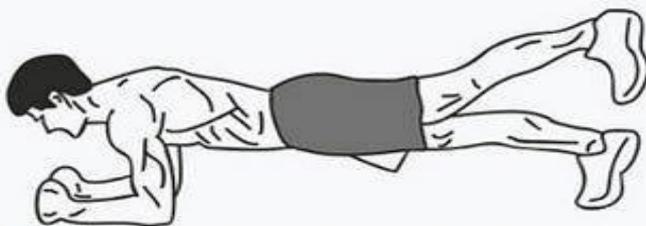


1 Полная планка

1 минута

2 Планка на локтях

30 секунд



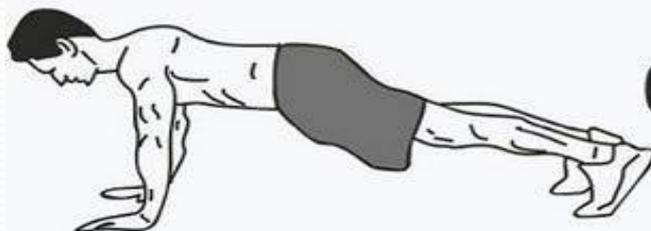
3 Планка с поднятой ногой
(на каждую сторону)

30 секунд



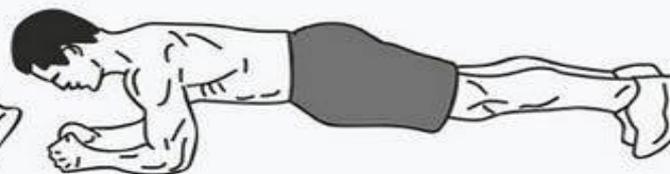
4 Боковая планка
(на каждую сторону)

30 секунд



5 Полная планка

30 секунд



6 Планка на локтях

1 минута

Упражнение « Планка »





Надеюсь у вас всё
получится.