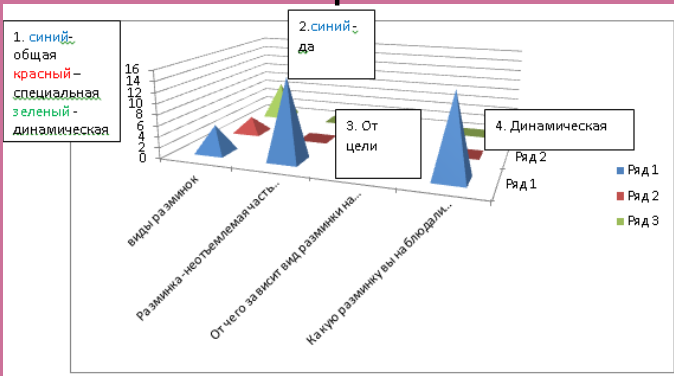


Результаты опроса:



ВИДЫ РАЗМИНОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.С. Изосимов, группа из
10-11-х классов



МОУ "ТСОШ № 1"

Республика Бурятия,
Прибайкальский район,
с.Турунтаево, ул. 50 лет Октября, 9



ОПРОС (был проведен после серии уроков физической культуры (15 уроков) и просмотра видео разминки экскурсии



ДИНАМИЧЕСКАЯ

Движения с перерывом в несколько секунд-задействованы все части тела и мышцы, самая эффективная разминка

РАСТЯЖКА

Входит в состав любой разминки

РАЗМИНКА ДЛЯ СУСТАВОВ

К ней относится разминка опорно-двигательной системы и суставов в частности. Выполнять упражнения нужно начиная с шеи и заканчивая щиколотками. Пристальное внимание здесь уделяется мышцам и суставам

ВИДЫ РАЗМИНОК:

ОБЩАЯ

это универсальная разминка, призванная разогнать кровь по организму, для разогрева суставов и связок

СПЕЦИАЛЬНАЯ

повторение тех движений, которые планируется выполнять на уроках физической культуры

СТАТИЧЕСКАЯ

Максимальное напряжение без участия частей тела - направлена на укрепление сухожилий, развитие мышечной силы

1. Какие виды разминок были задействованы на уроках ФК?
2. Является ли разминка неотъемлемой частью урока?
3. От чего должен зависеть выбор вида разминки?
4. Какой вид разминки вы наблюдали в ДЮСШ?

