

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №12 имени Олега Кошевого".

Исходные, промежуточные и конечные положения в физической культуре

Автор: Емельянов А.Н., учитель
физической культуры

Сыктывкар, 2020

Исходное положение — это, прежде всего, положение ног, затем положение туловища и рук перед началом упражнения. Все исходные положения делятся на: стойки, седы, упоры, висы.

Стойки

Основная стойка



Стойка ноги врозь



Широкая стойка
ноги врозь



Седы (на полу, на снарядах)

Сед

(положение занимающегося сидя на полу)



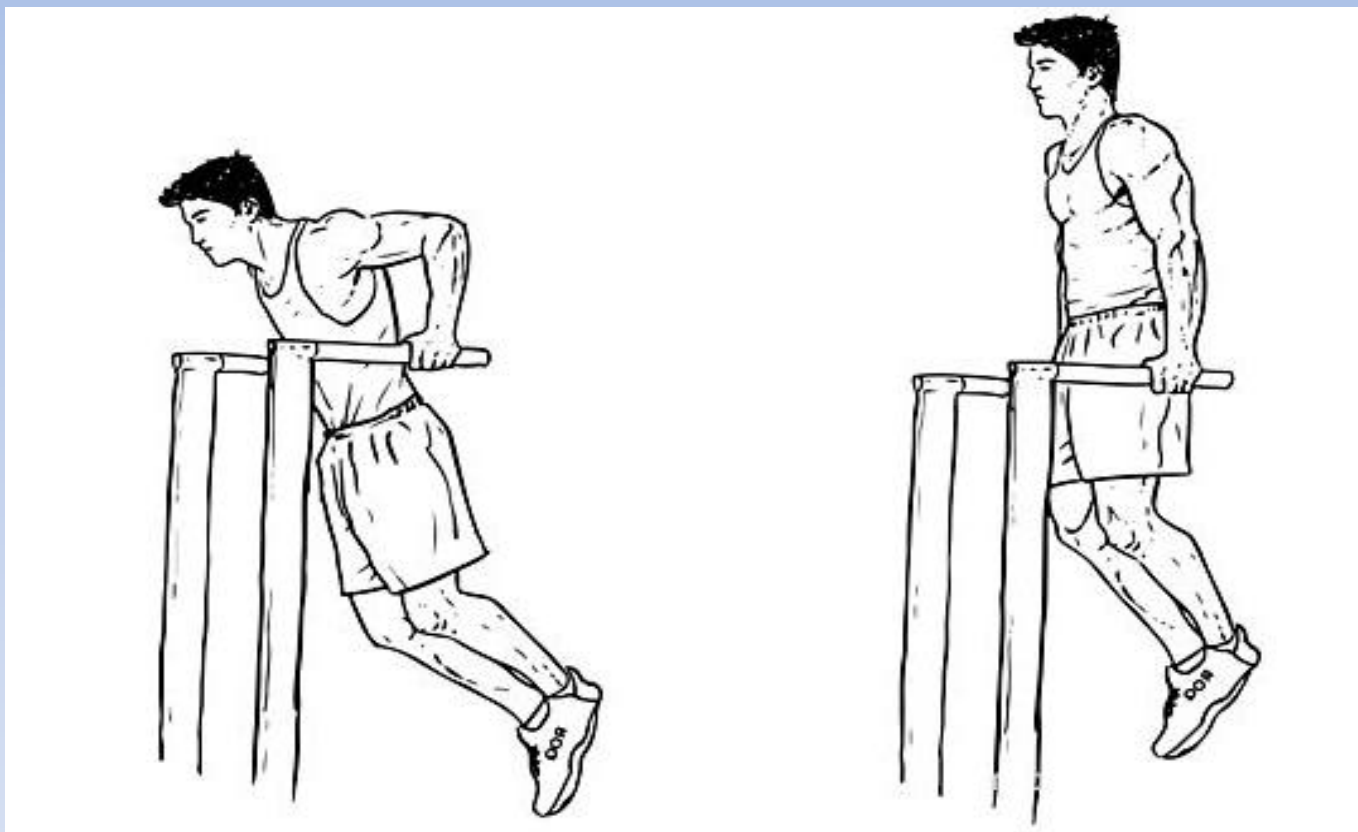
Сед /
сед ноги
врозь

Сед
«Углом»

Сед на
пятках

Сед на
бедре

Упоры (просты)



Висы



- 1) *Вис присев*
- 2) *Вис стоя*
- 3) *Вис стоя сзади*
- 4) *Вис лежа*
- 5) *Вис на правой (левой)*



1



2



3



4



5

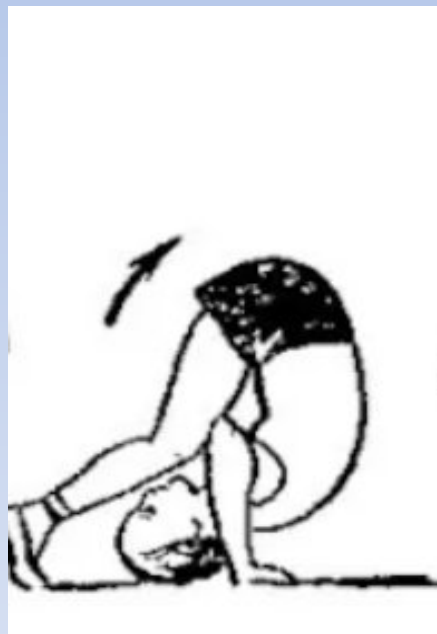


Промежуточные положения

конькобежец



кувырок вперед



спринтер

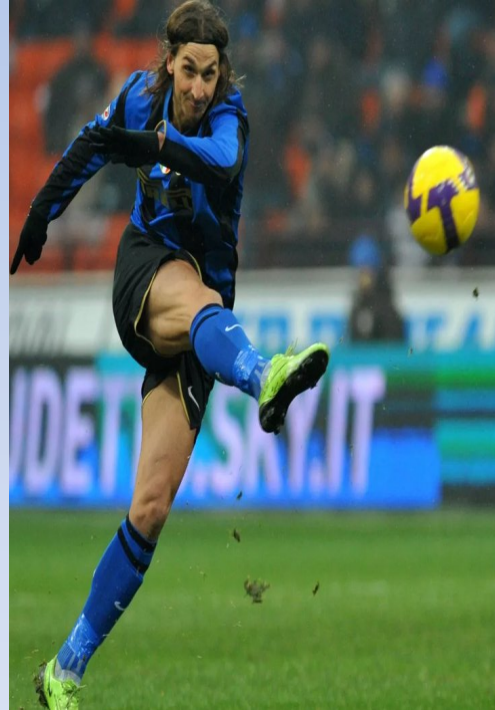


Конечные положения

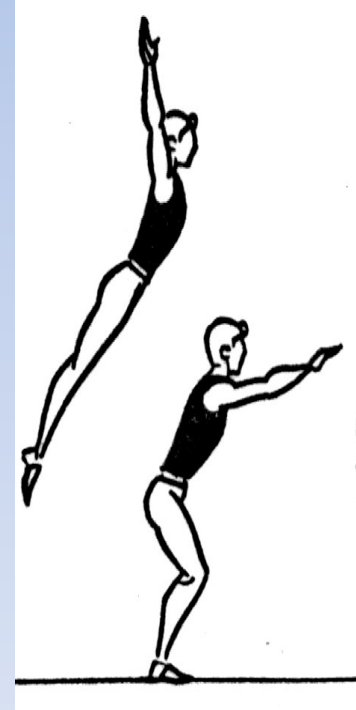
соскок со снаряда



удар футболиста



приземление после
опорного прыжка



Спасибо за внимание!