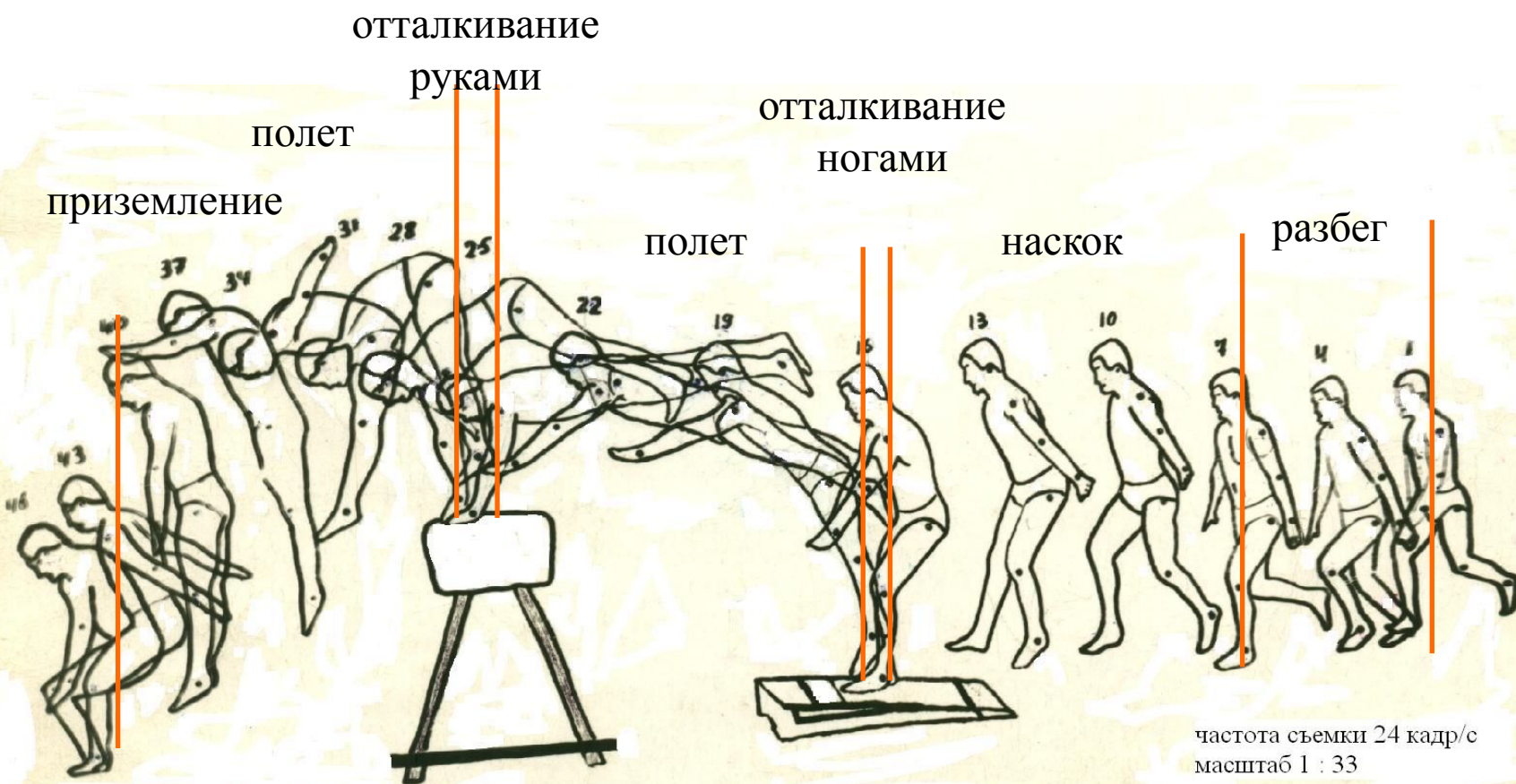




Практическая работа №2

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ХРОНОГРАММЫ СПОРТИВНОГО УПРАЖНЕНИЯ

ОПРЕДЕЛИТЬ ФАЗОВЫЙ СОСТАВ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАПИСАТЬ ЕГО
В 1 КОЛОНКУ ТАБЛИЦЫ «ФАЗЫ ДВИЖЕНИЯ»)



ЗАПИСАТЬ В КОЛОНКУ 2 НОМЕРА КАДРОВ НАЧАЛА И ОКОНЧАНИЯ КАЖДОЙ ФАЗЫ

[25-29]

ОТТАЛКИВАНИЕ

[30-41] руками

ПОЛЕТ

[42-46]
ПРИЗЕМЛЕНИЕ

[16-18]

ОТТАЛКИВАНИЕ

НОГАМИ

[19-24]

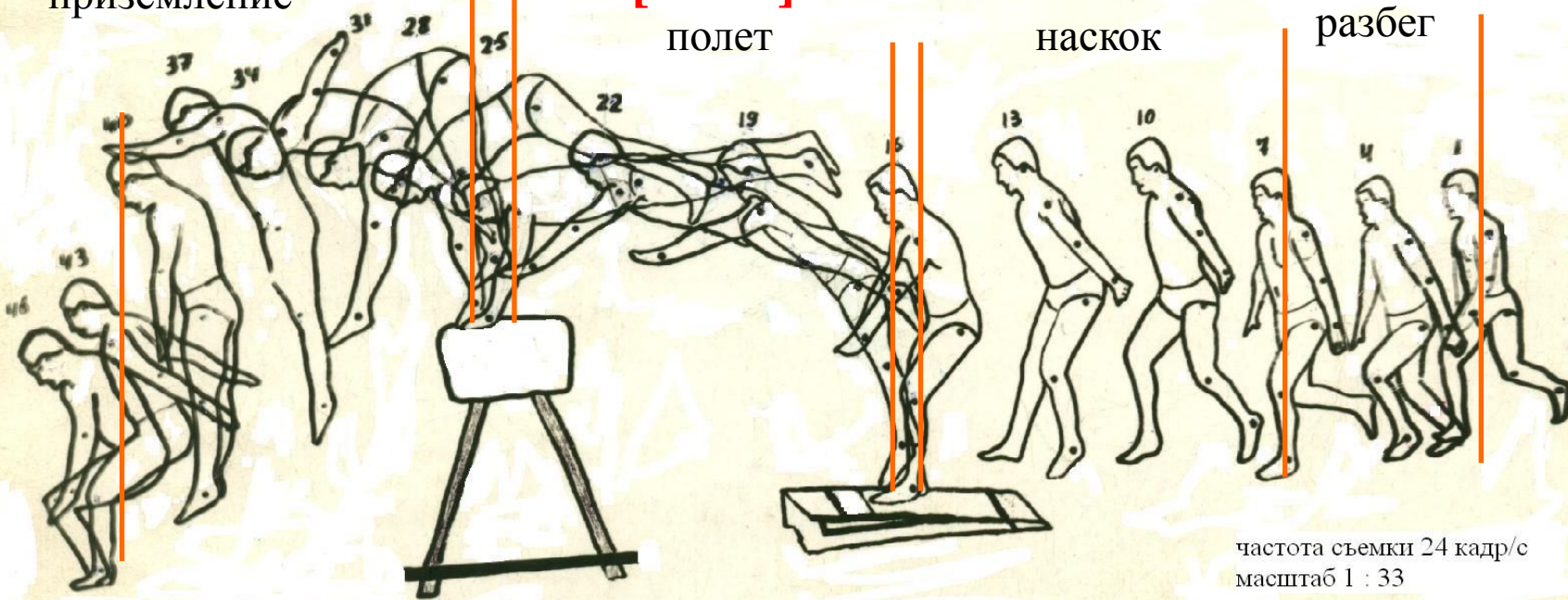
ПОЛЕТ

[7-15]

НАСКОК

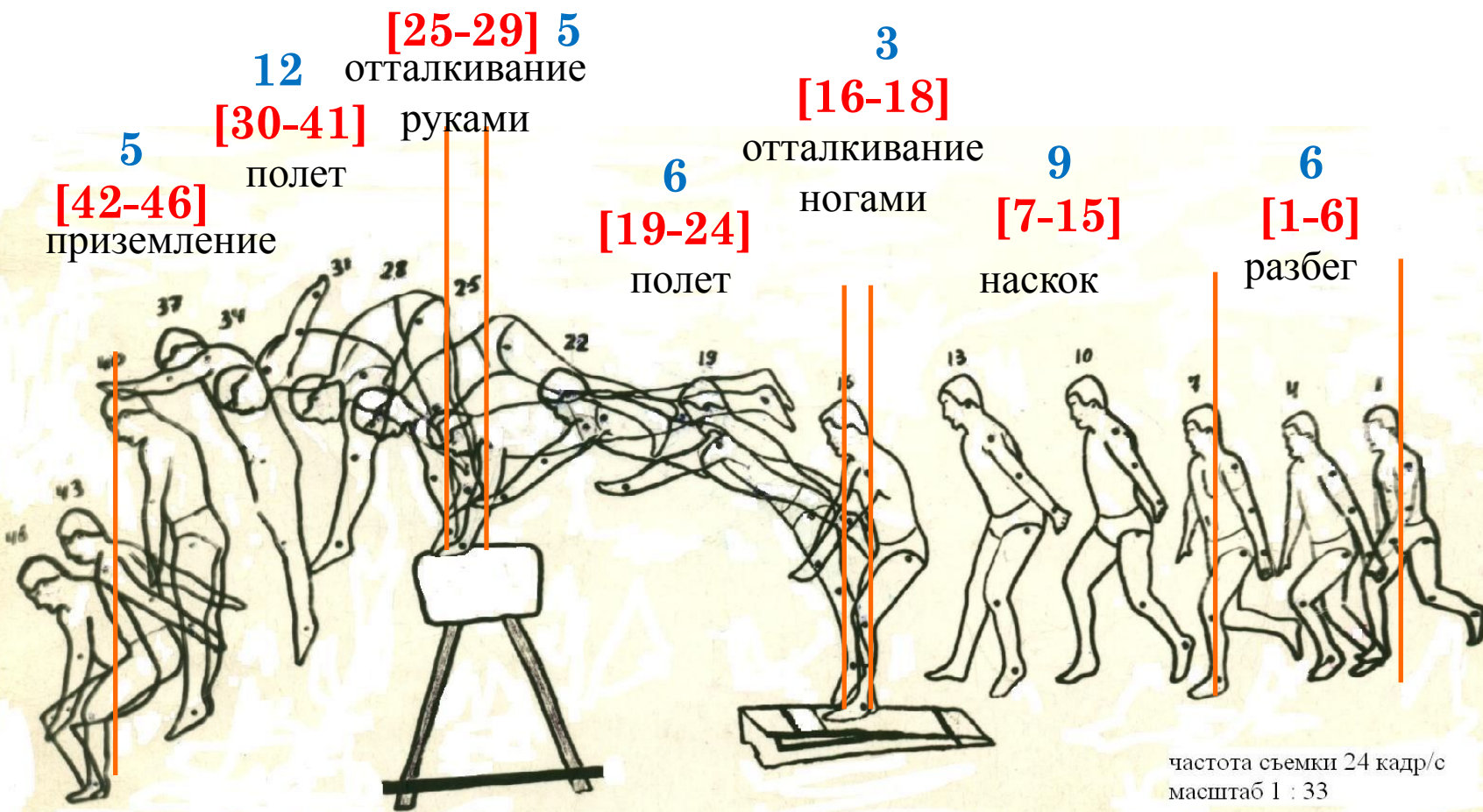
[1-6]

РАЗБЕГ



частота съемки 24 кадр/с
масштаб 1 : 33

ОПРЕДЕЛИТЬ КОЛИЧЕСТВО КАДРОВ, НА КОТОРЫХ ИЗОБРАЖЕНА
КАЖДАЯ ФАЗА И ЗАПИСАТЬ В КОЛОНКУ 3 («Число
ВРЕМЕННЫХ ИНТЕРВАЛОВ»)



РАССЧИТАТЬ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ФАЗЫ. ИСХОДЯ ИЗ ТОГО, ЧТО ЧАСТОТА КИНОСЪЕМКИ СОСТАВЛЯЕТ 24 КАДР/С, 1 КАДР = 0,0417 С, УМНОЖИТЬ ЧИСЛО ВРЕМЕННЫХ ИНТЕРВАЛОВ НА 0,0417 С, ЗАПИСАТЬ В КОЛОНКУ 4 («ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ФАЗЫ»)

$$5 \times 0,0417 \text{с} = 0,21 \text{с}$$

отталкивание

руками

$$12 \times 0,0417 \text{с} = 0,50 \text{с}$$

полет

$$3 \times 0,0417 \text{с} = 0,13 \text{с}$$

отталкивание

ногами

$$6 \times 0,0417 \text{с} = 0,25 \text{с}$$

разбег

$$5 \times 0,0417 \text{с} = 0,21 \text{с}$$

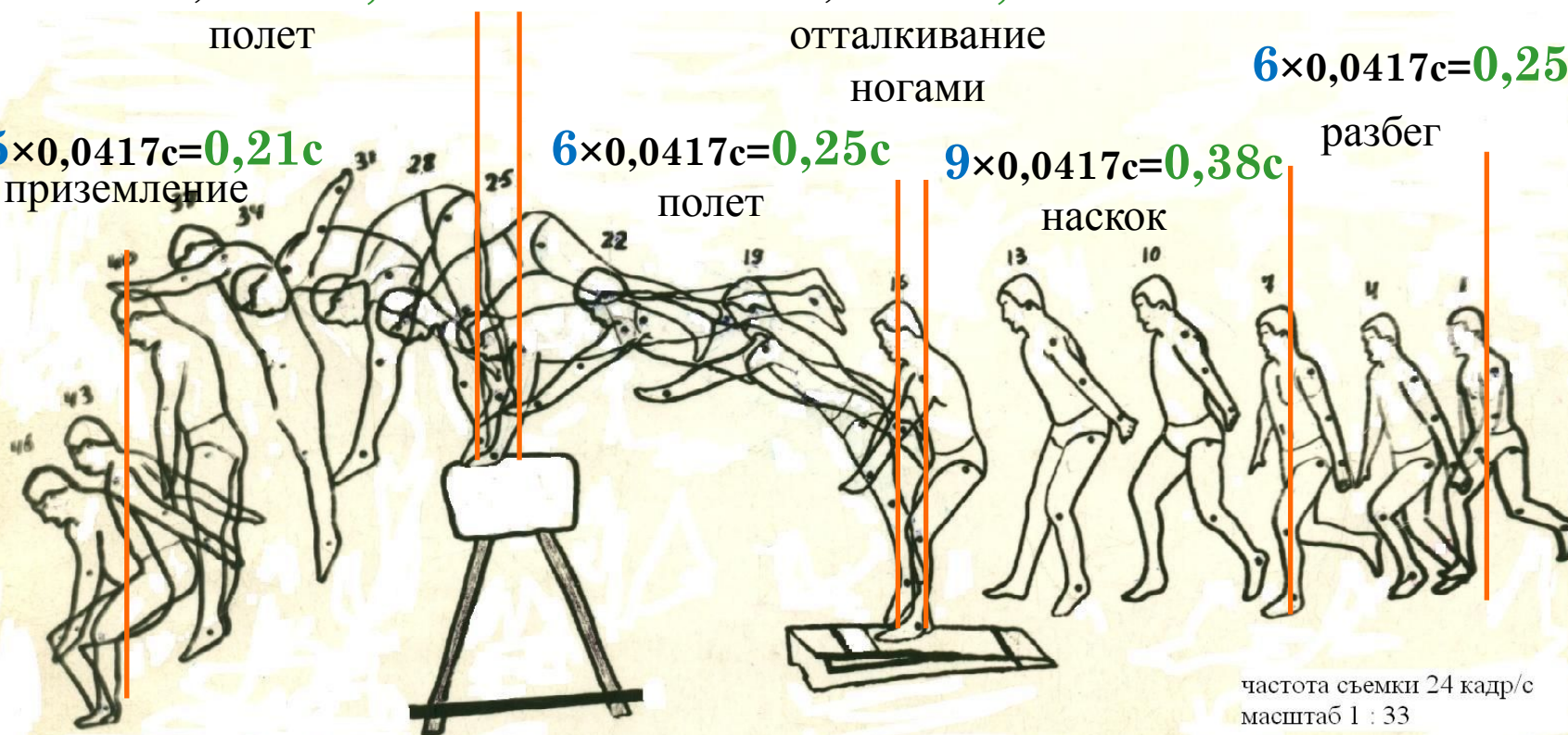
приземление

$$6 \times 0,0417 \text{с} = 0,25 \text{с}$$

полет

$$9 \times 0,0417 \text{с} = 0,38 \text{с}$$

наскок

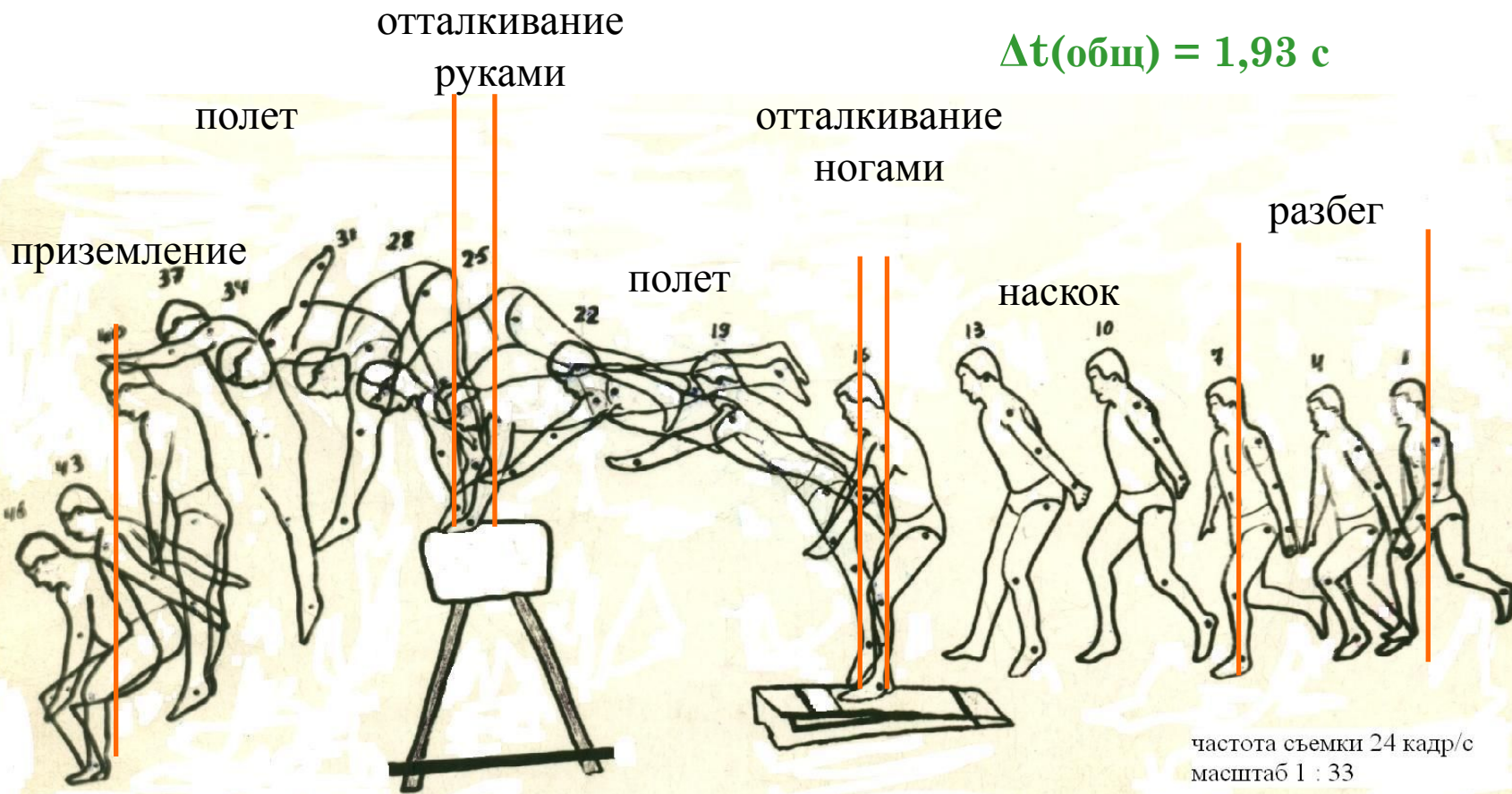


частота съемки 24 кадр/с
масштаб 1 : 33

ОПРЕДЕЛИТЬ РИТМ ДВИЖЕНИЯ КАК СООТНОШЕНИЕ ВРЕМЕНИ
КАЖДОЙ ОТДЕЛЬНОЙ ФАЗЫ К ОБЩЕМУ ВРЕМЕНИ ДВИЖЕНИЯ

$$\Delta t(\text{общ}) = 0,21 + 0,50 + 0,21 + 0,25 + 0,13 + 0,38 + 0,25$$

$$\Delta t(\text{общ}) = 1,93 \text{ с}$$



ОПРЕДЕЛИТЬ РИТМ ДВИЖЕНИЯ КАК СООТНОШЕНИЕ ВРЕМЕНИ
КАЖДОЙ ОТДЕЛЬНОЙ ФАЗЫ К ОБЩЕМУ ВРЕМЕНИ ДВИЖЕНИЯ

$$\Delta t(\text{общ}) = 0,21 + 0,50 + 0,21 + 0,25 + 0,13 + 0,38 + 0,25$$

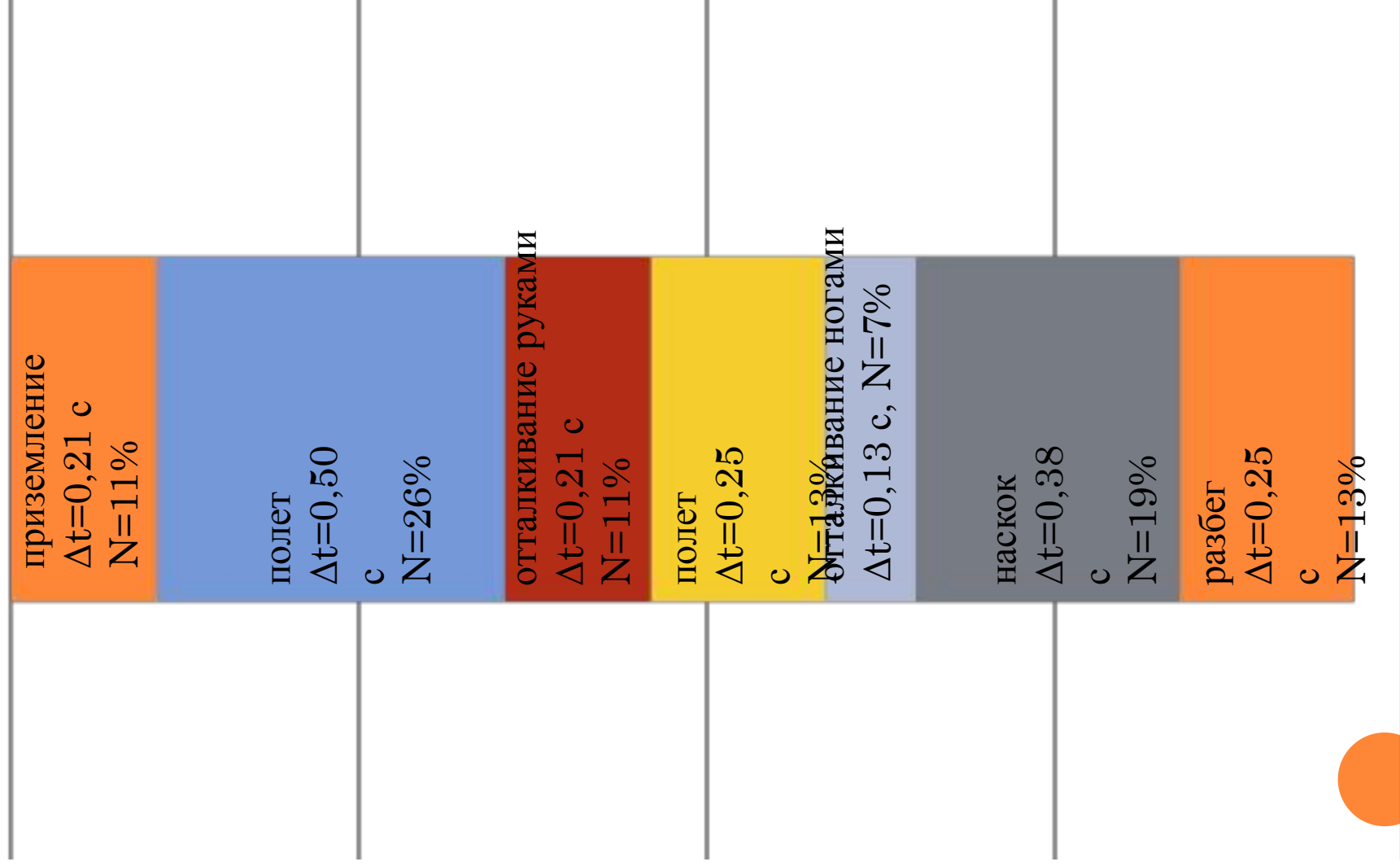
$$\Delta t(\text{общ}) = 1,93 \text{ с}$$

$$N = \left(\frac{0,21}{1,93} : \frac{0,50}{1,93} : \frac{0,21}{1,93} : \frac{0,25}{1,93} : \frac{0,13}{1,93} : \frac{0,38}{1,93} : \frac{0,25}{1,93} \right) \times 100\%$$

$$N = (11\% : 26\% : 11\% : 13\% : 7\% : 19\% : 13\%)$$



ПОСТРОИТЬ ЛИНЕЙНУЮ ХРОНОГРАММУ ИССЛЕДУЕМОГО УПРАЖНЕНИЯ



ПОСТРОИТЬ КРУГОВУЮ ХРОНОГРАММУ ИССЛЕДУЕМОГО УПРАЖНЕНИЯ

