



# **Физические качества**

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА - ЭТО ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ОДАРЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.



# Сила

*это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.*

*Наилучшим временем для развития силы являются: средний школьный возраст (от 9-10 до лет)*

## Упражнения для развития силы:

- *подтягивание на перекладине, приседание,*
- *упражнения с гантелями,*
- *отжимание,*
- *поднимание туловища из положение лежа,*
- *прыжок в длину,*
- *прыжки на скакалке,*
- *тройной и пятерной прыжки, «многоскоки»*
- *упражнения в парах,*
- *броски набивного мяча,*
- *прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.*



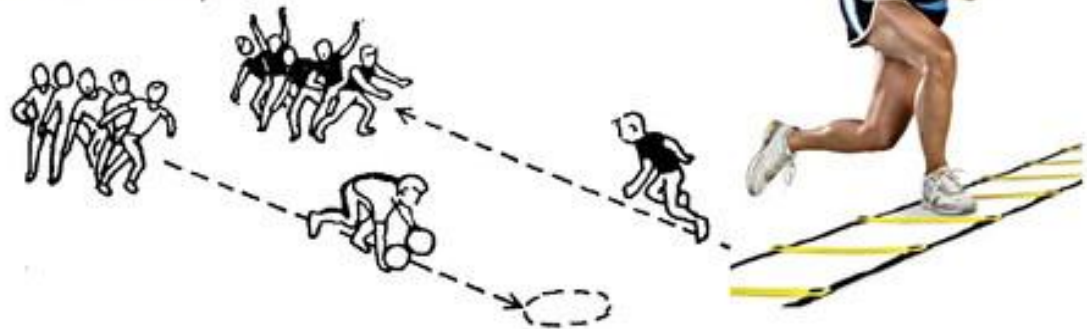
# Быстрота

способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

Наилучшим временем для развития быстроты являются: а) младший школьный возраст (от 7 до 8 лет) б) средний школьный возраст (от до лет) в) старший школьный возраст (от до 17-18 лет)

## Упражнения для развития быстроты:

- максимальный бег по наклонной и ровной плоскости
- бег из различных исходных положений,
- бег с максимальной скоростью с остановками,
- с изменением направления,
- бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 метров,
- ускорение, переходящее в многоскоки
- подвижные и спортивные игры



# Выносливость

*это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности* Наилучшем временем для развития выносливости являются: а) младший школьный возраст (от 8-9 до лет) б) старший школьный возраст (от до лет)

- Основным **средством развития выносливости** является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

## Упражнения для развития выносливости :

- *передвижения на лыжах,*
- *передвижение на велосипеде,*
- *плавание,*
- *равномерный бег на длительные дистанции,*
- *непрерывный бег с чередованием скорости движения,*
- *полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений,*
- *бег по пересеченной местности,*
- *спортивные и подвижные игры.*



# Гибкость

*это способность человека выполнять движения с большой амплитудой*

Наилучшим временем для развития гибкости являются: а) дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) б) младший школьный возраст (от 7 до 9-10 лет) в) средний школьный возраст (от 10 до 14 лет)

- Упражнения для развития гибкости :

- *наклон вперед без и со штангой,*
- *наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;*
- *наклоны в положении седа;*
- *упражнения с гимнастической палкой,*
- *«шпагат»,*
- *«мост»,*
- *«складка»*
- *упражнения в парах*



## Активная гибкость



## Пассивная гибкость



# Ловкость

это способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.

*Наилучшим временем для развития ловкости является: младший школьный возраст*

- Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.
- Упражнения для развития ловкости :
- прыжок в заданное место,
- прохождение полосы препятствий,
- кувырок вперед и назад,
- спуски парами,
- взявшись за руки (лыжи),
- повторение движений партнера,
- различные виды ходьбы по скамейке,
- бег по скамейке, по рейке скамейки и др.





# Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

## Сила

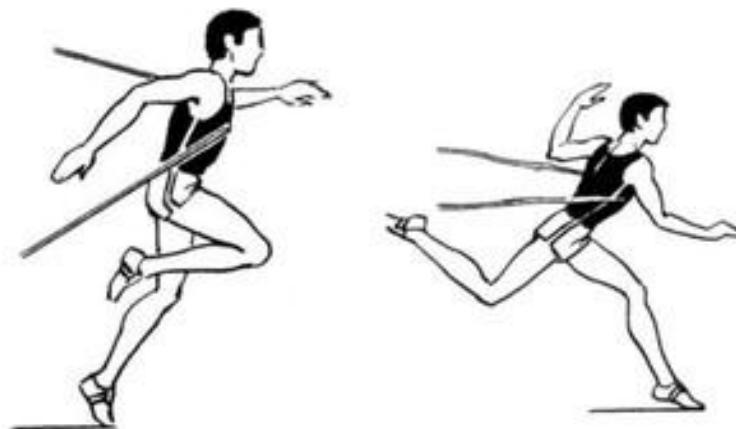
- подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)



# Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

## Быстрота -

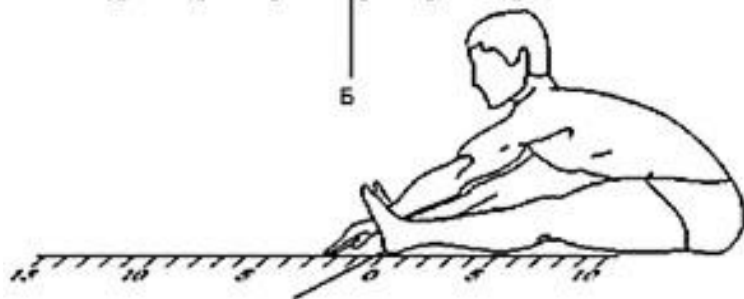
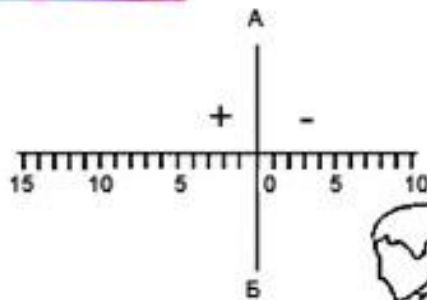
бег на 30 метров



# Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

## Гибкость –

наклон вперед из положения сидя или стоя.



# Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

**Ловкость –**

челночный бег (с кубиками) 3 x 10 м



ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА



# Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

**Выносливость –**  
бег на 1000 метров

