



# 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.



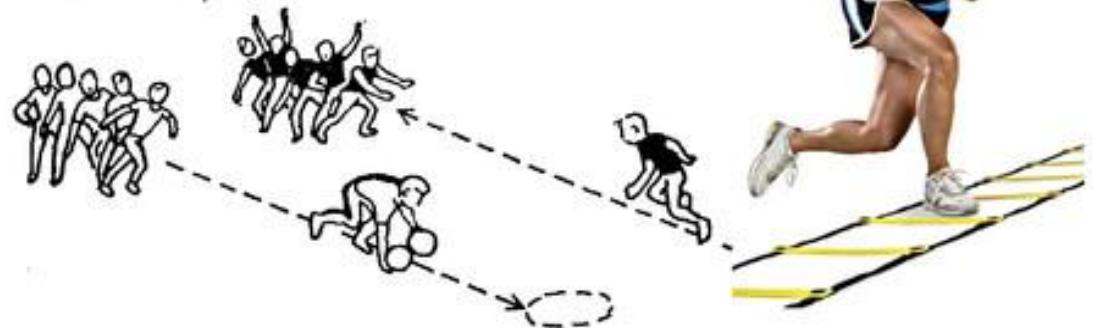
# **Быстрота**

*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 9 до 11 лет) в) старший школьный возраст (от 12 до 17-18 лет)*

## Упражнения для развития быстроты:

- максимальный бег по наклонной и ровной плоскости,
- бег из различных исходных положений,
- бег с максимально 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,
  - плаванье,
  - 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

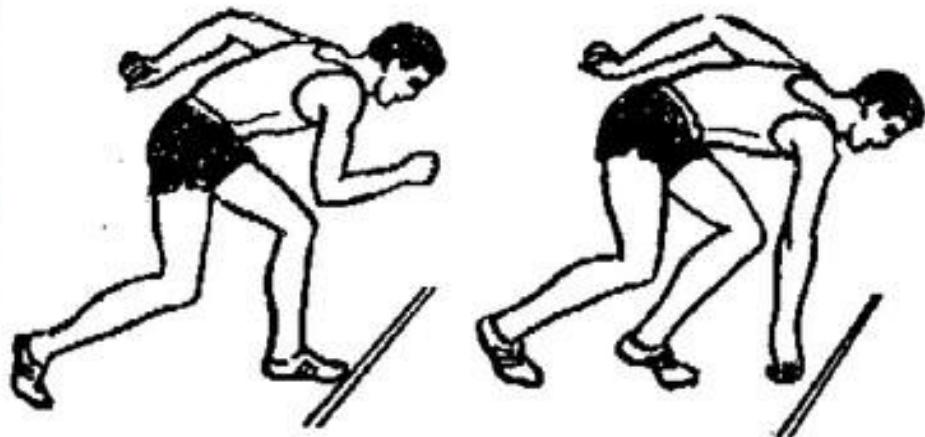
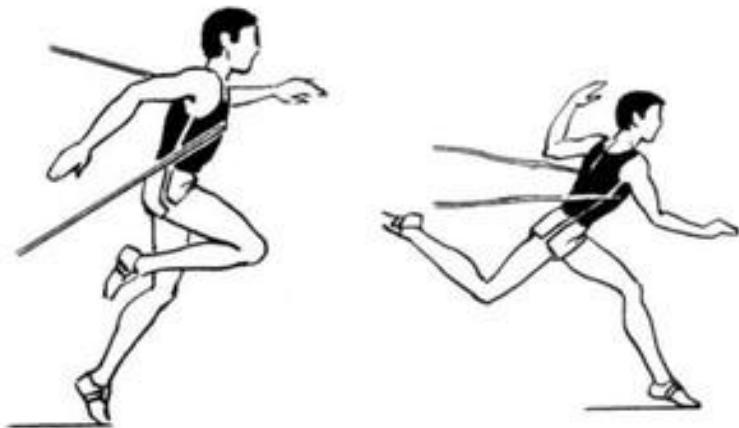
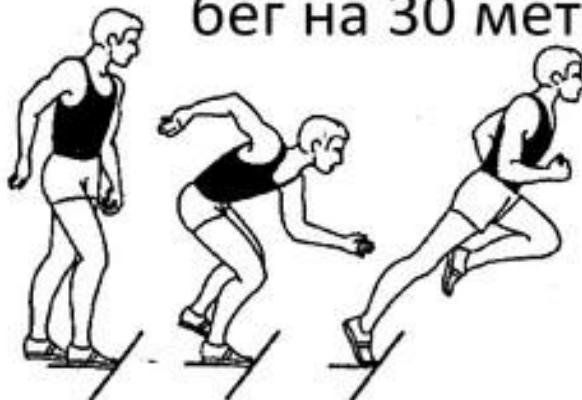
- подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)



# *Тесты используемые для проверки уровня физических качеств*

**Быстрота -**

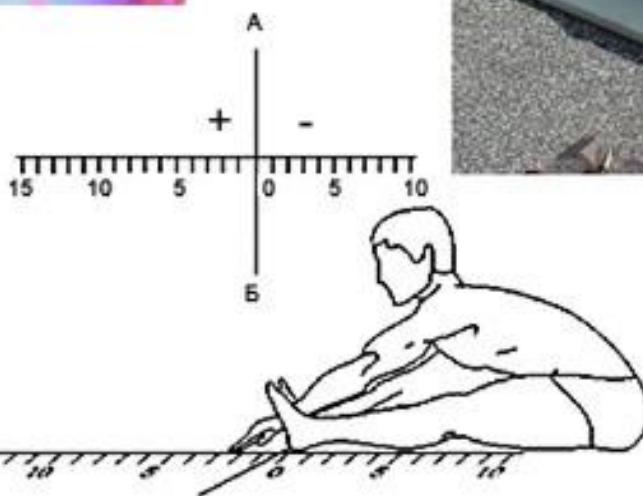
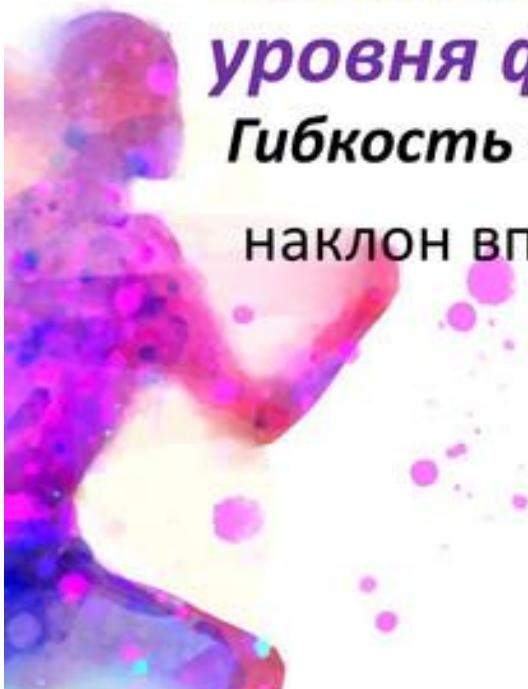
бег на 30 метров



# Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

**Гибкость –**

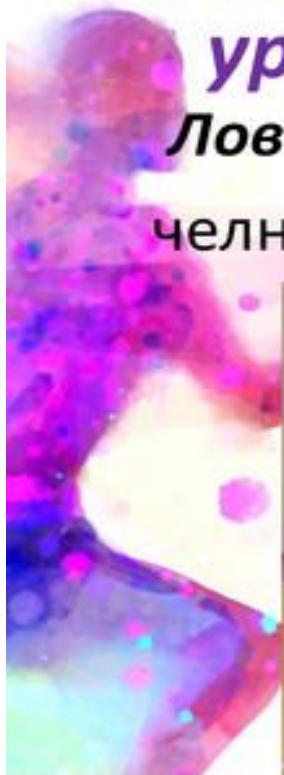
наклон вперед из положения сидя или стоя.



# *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

