

# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА – ВРОЖДЕННЫЕ КАЧЕСТВА, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ВОЗМОЖНА ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

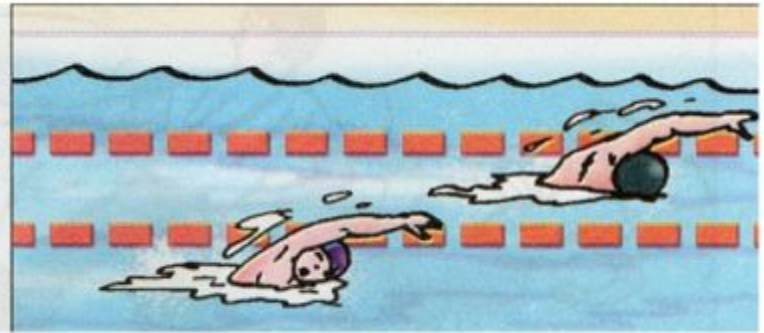
## Физические качества



# КАКОЕ КАЧЕСТВО НЕОБХОДИМО ЭТИМ ЛЮДЯМ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ?



БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ  
(НАПРИМЕР, БЕГ НА 60 МЕТРОВ)



ПЛАВАНИЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ  
(НАПРИМЕР, ПЛАВАНИЕ НА 100 МЕТРОВ)

**Быстрота** - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

## Упражнения:

- 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, 60, 100, 200 метров



Ходьба с ускорением



Бег с ускорением

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
БЫСТРОТЫ**

# КАКИМ КАЧЕСТВОМ ОБЛАДАЮТ ЭТИ ЛЮДИ?



**Выносливость** – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности.

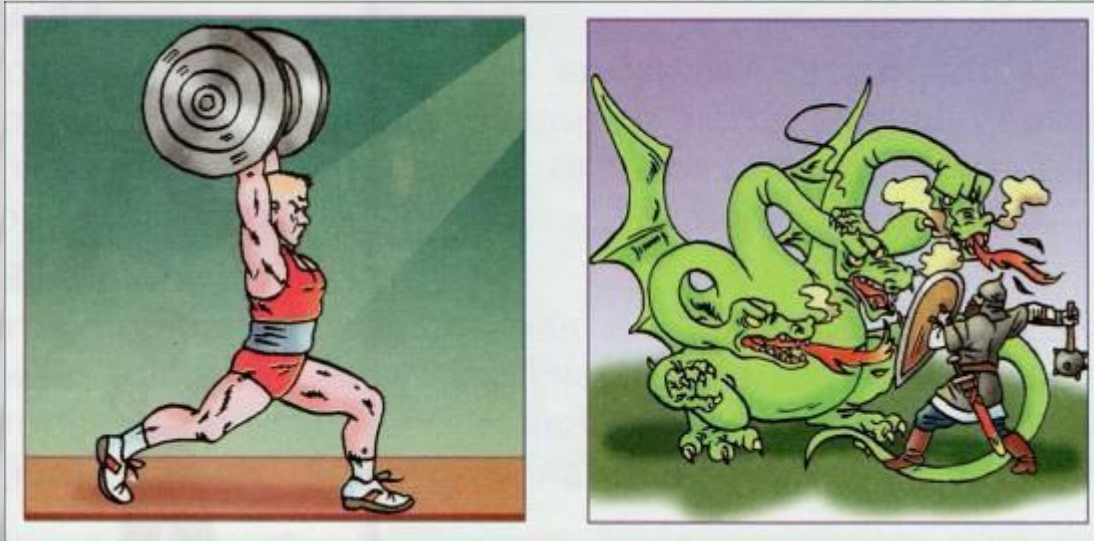
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

## Упражнения:

- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах,
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.



КАКОЕ КАЧЕСТВО НЕОБХОДИМО ЭТИМ ЛЮДЯМ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ?

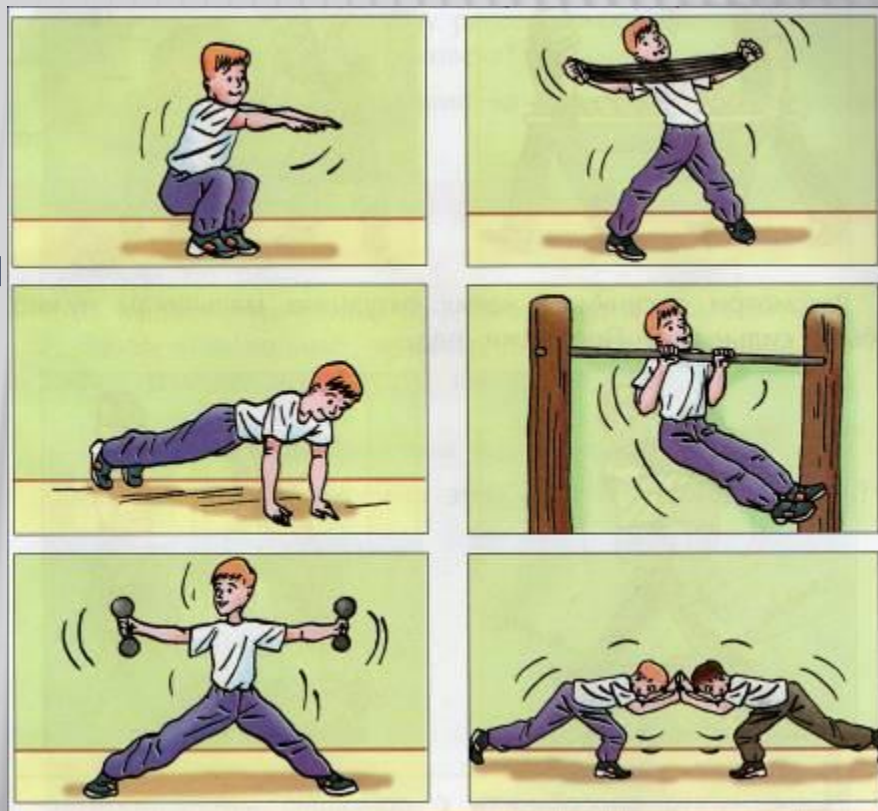


**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

## Упражнения:

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



# КАКИМ КАЧЕСТВОМ ОБЛАДАЮТ ЭТИ ЛЮДИ?



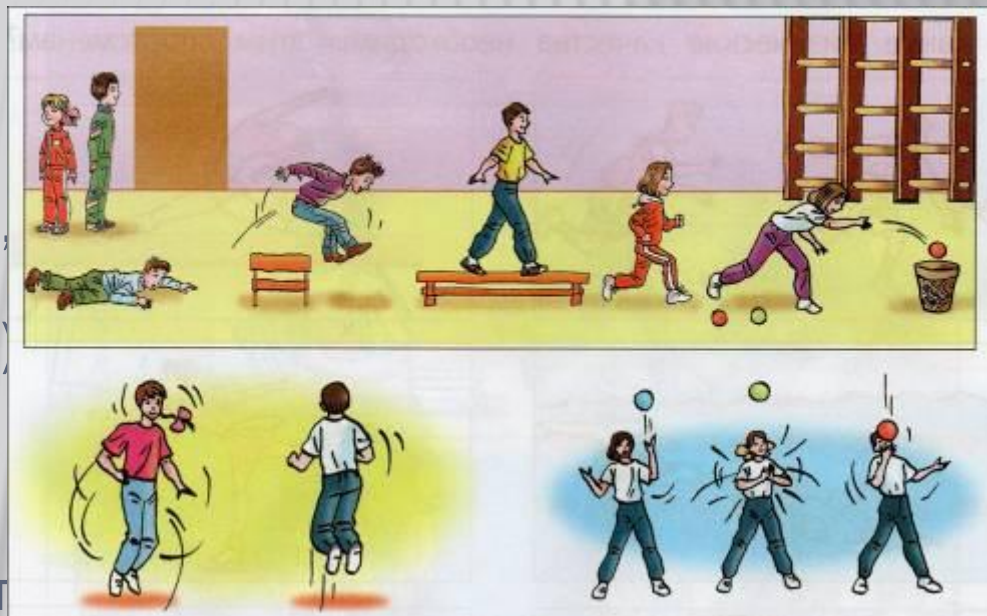
**Ловкость** - это способность выполнять сложные движения.



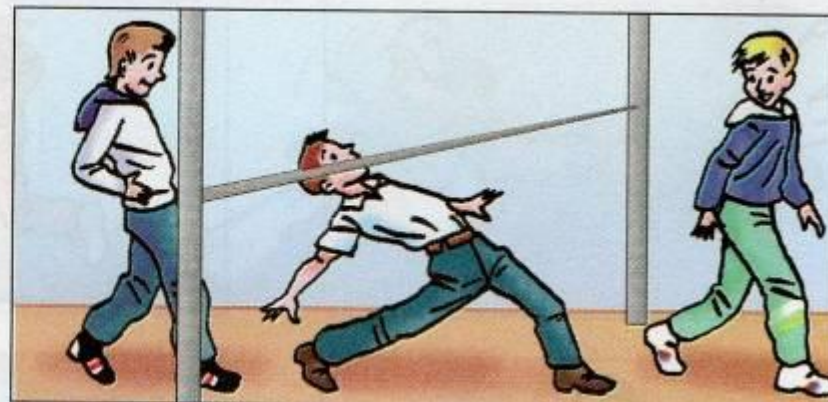
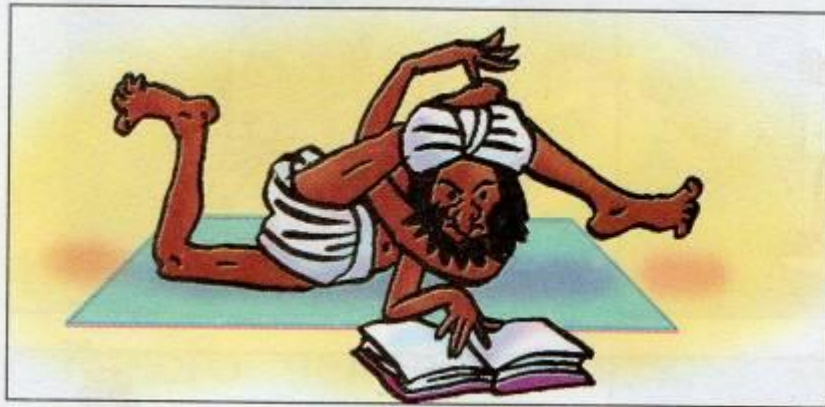
# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

## Упражнения:

- прохождение полосы препятствий,
- прыжок в заданное место,
- кувырок вперед и назад,
- спуски парами, взявшись за руки (лыжи),
- подвижные игры, эстафеты,
- различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.



# КАКИМ КАЧЕСТВОМ ОБЛАДАЮТ ЭТИ ЛЮДИ?



**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

## Упражнения:

- наклон вперед с гантелями и без;
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- наклоны в положении седа;
- упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



# КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Быстрота

□ Бег на 30 м



# КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Выносливость

▣ Шестиминутный бег



**Для мальчиков**

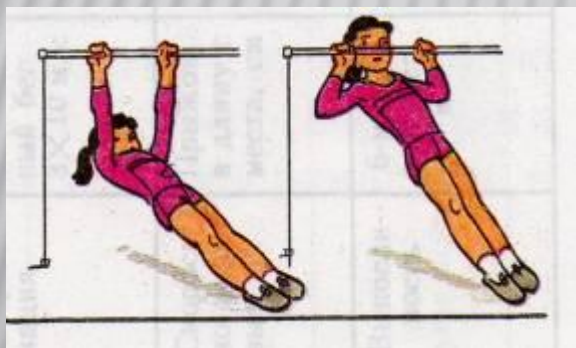
800 метров и больше

**Для девочек**

650 метров и больше

# КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

## Сила



- Для мальчиков подтягивание на высокой перекладине
- Для девочек подтягивание на низкой перекладине



# КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Ловкость

- Челночный бег 3x10  
М



# КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Гибкость

- Наклон вперед из положения сидя либо

стоя

