



Урок физкультуры на тему  
**«Физические качества»**

## *Физические качества*

-это функциональные свойства организма,  
характеризующие одарённость человека

## **Физические качества**

сила

быстрота

гибкость

ловкость

выносливость



## **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА -**

врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна двигательная активность.



# Физическое качество – сила



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

Абсолютная  
(суммарная сила всех  
мышечных групп)

Относительная  
(величина абсолютной  
силы,  
приходящаяся на 1 кг  
веса человека)

- Наилучшим временем для развития силы являются:
  - а) средний школьный возраст (от 9-10 до 11-12 лет)
  - б) старший школьный возраст (от 14-15 до 17-18 лет)

# Физическое качество — быстрота



- 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 10-11 до 12-13 лет)
  - в) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)



# Физическое качество – гибкость



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

Активная – способность выполнять движения с большей амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих суставов

Пассивная – способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил (вес собственного тела, снаряда и др.)

- 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)

# Физическое качество - ЛОВКОСТЬ



- 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

# Физическое качество – ВЫНОСЛИВОСТЬ



- **ВЫНОСЛИВОСТЬ** - это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности

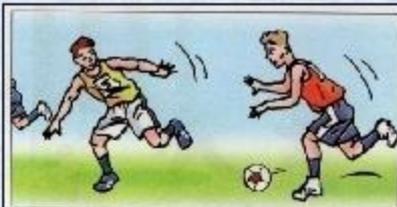
Общая

Специальная

- Наилучшем временем для развития выносливости являются:
  - а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)
  - б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)

# Какие физические качества необходимы этим спортсменам?

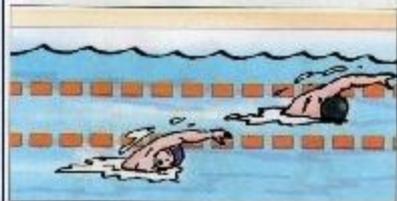
Ловкость



Гибкость



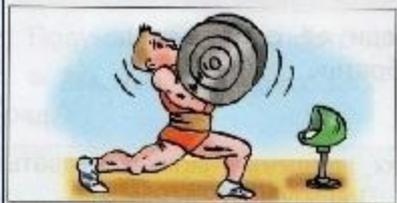
Быстрота



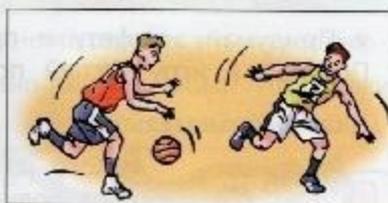
Равновесие



Сила



Ловкость



Все физические качества необходимы не только чемпиону. Они помогают вам и другим людям легко справиться с умственными и физическими нагрузками.

# Физические качества

**Сила, быстрота, выносливость, гибкость  
– это основные физические качества.**

Развивать их надо с детства. Они помогают человеку хорошо работать, учиться и отдыхать.

Развивая физические качества, человек укрепляет мышцы, улучшает работу сердца и лёгких, оздоравливает весь организм

