

# Урок физической культуры в 8 классе. Тема: «Физические качества».

Учитель физической культуры Высшей категории  
Морозов В. И.

# Физические качества



СИЛА

БЫС-  
ТРОТА

ВЫНОС-  
ЛИВОСТЬ

ГИБ-  
КОСТЬ

ЛОВ-  
КОСТЬ

# СИЛА

- Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.



Развивается с помощью упражнений:

- Собственным весом (подтягивания, отжимания, приседания, поднимания, опускания туловища);
- С отягощением (жим гири, толчок штанги).



# БЫСТРОТА

- Способность человека выполнять движения в минимально короткий срок.



- Развивается с помощью упражнений:
- В облегченных условиях (бег по ветру, с горы);
  - В затрудненных условиях (бег против ветра, по воде, снегу, в гору, с отягощением).

# ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени.
- Развивается с помощью:
  - Бега на длинные дистанции;
  - Плавания;
  - Ходьбы на лыжах;
  - Туристических походов



# ГИБКОСТЬ

- Способность выполнять движения с большей амплитудой.



- Для воспитания гибкости используют:
  - Активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой (наклон туловища);
  - Маховые и пружинящие движения (махи ногами, пружинящие движения туловища);
  - Упражнения с активной помощью партнера (наклоны вперед с помощью партнера).

# ЛОВКОСТЬ

- Способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.
- Эффективные средства воспитания ловкости:
  - Подвижные и спортивные игры;
  - Единоборства;
  - Акробатика.

