

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.

