

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА – это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.



Физические качества

Быстрота

Выносливость

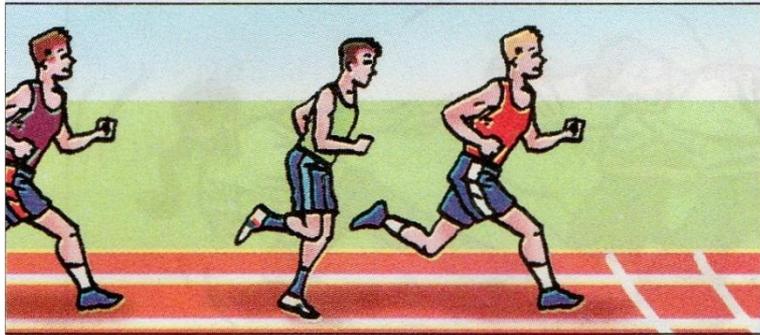
Сила

Ловкость

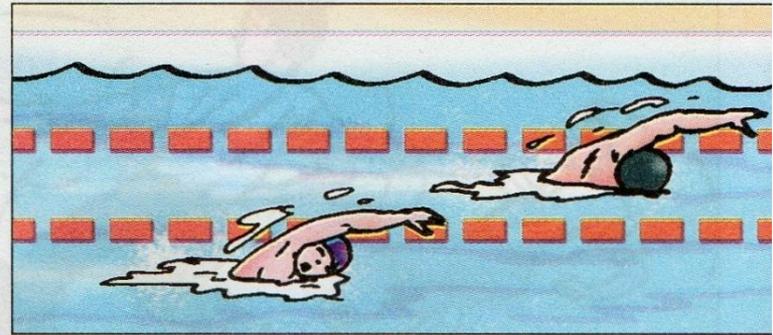
Гибкость



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

Рассмотри рисунки. В каких ситуациях тебе нужно быть быстрым?



Упражнения для развития быстроты

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
- Плавание на 25, 50, 100 метров.

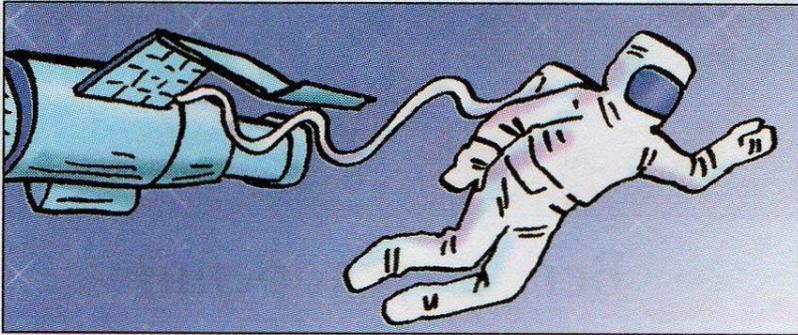


Ходьба с ускорением



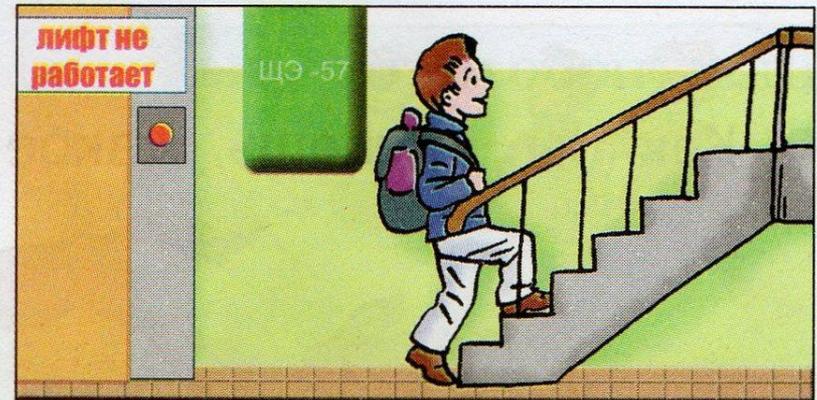
Бег с ускорением

Каким качеством обладают эти люди?



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

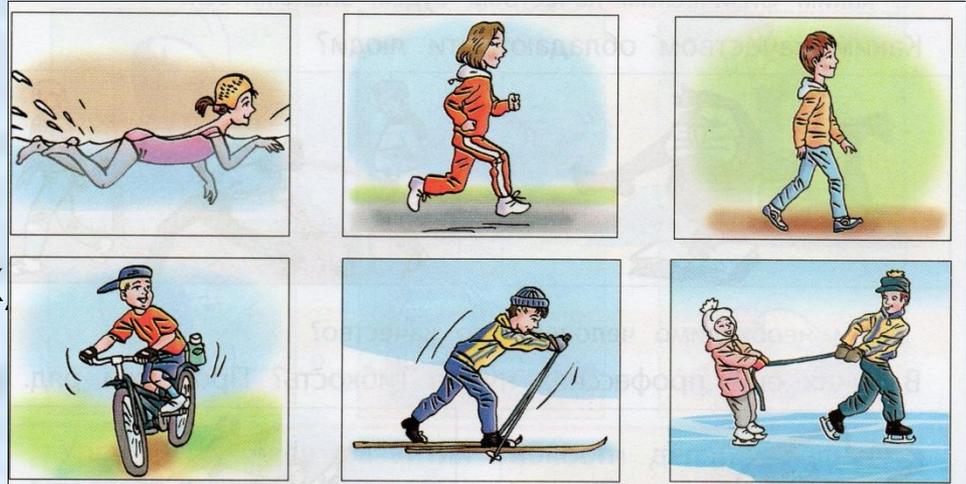
В каких ситуациях тебе нужно
быть выносливым?



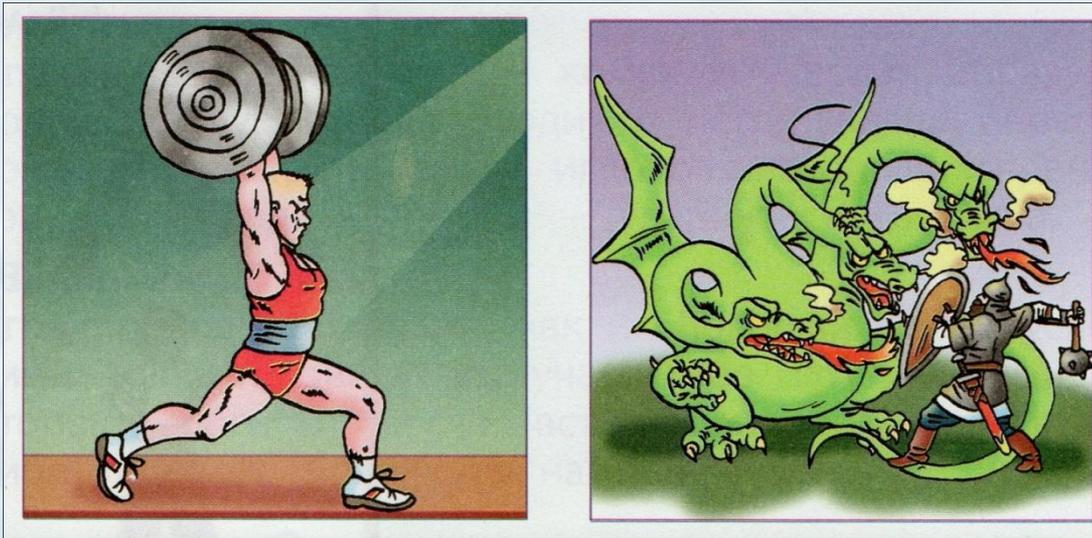
Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнения:

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

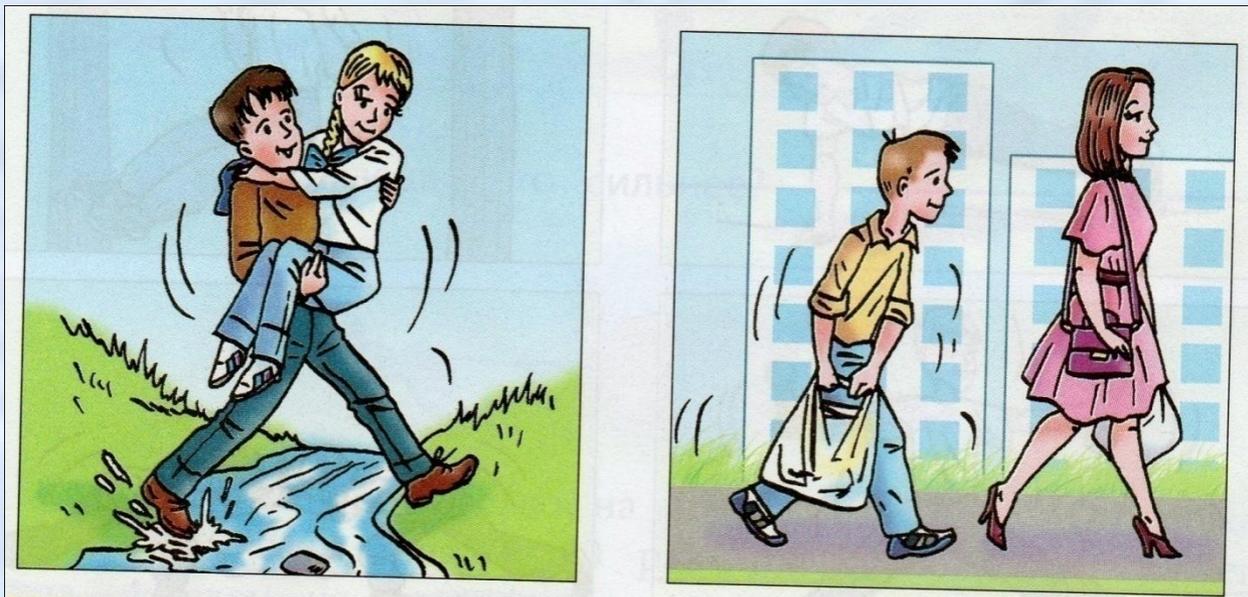


Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



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

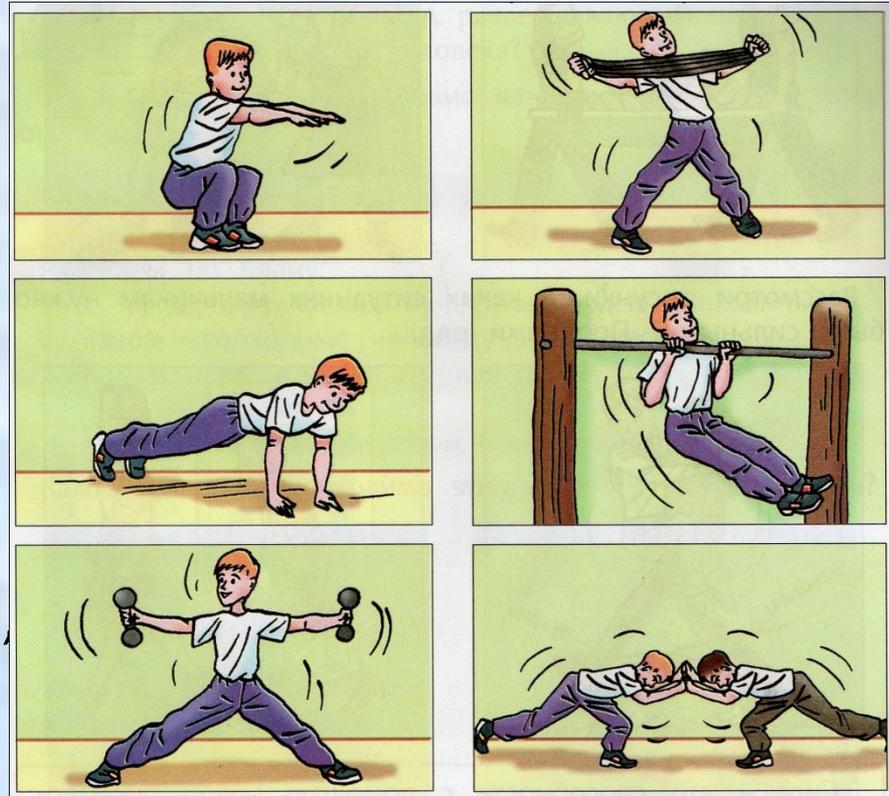
Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



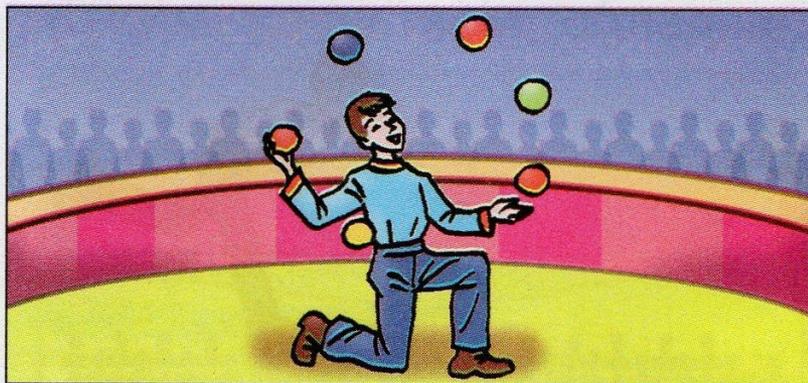
Упражнения для развития СИЛЫ

Упражнения:

- приседания,
- упражнения с эспандером,
- 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.

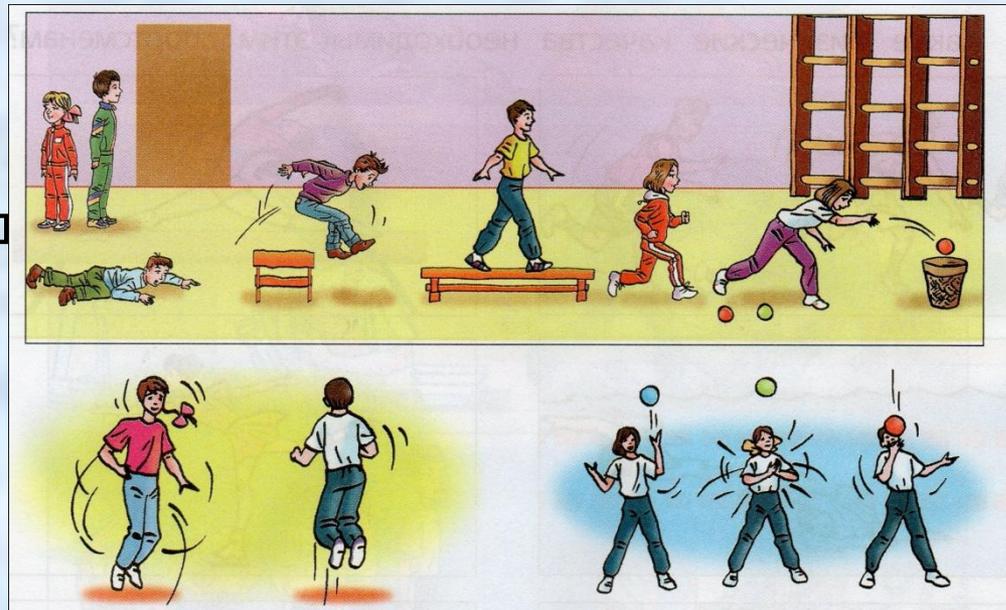
В каких ситуациях тебе нужно
быть ловким?



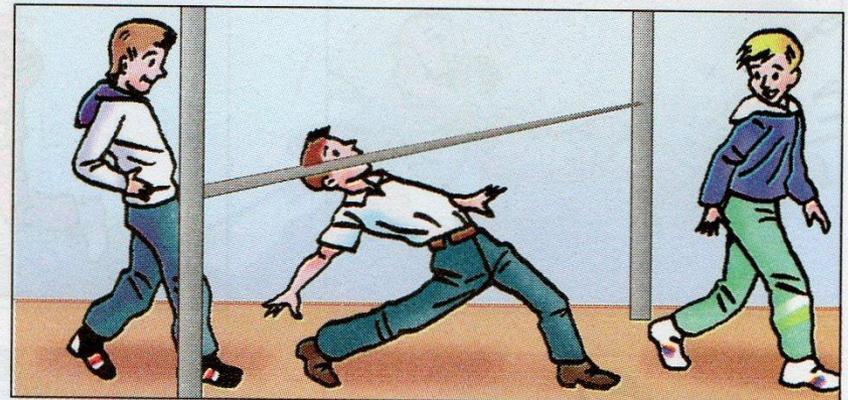
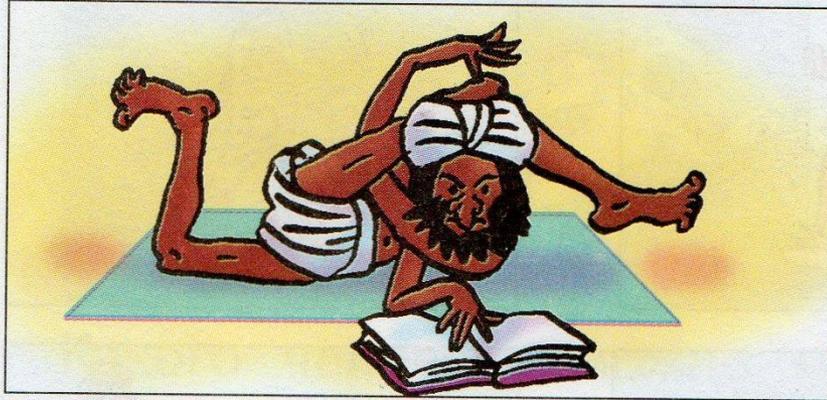
Упражнения для развития ЛОВКОСТИ

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.

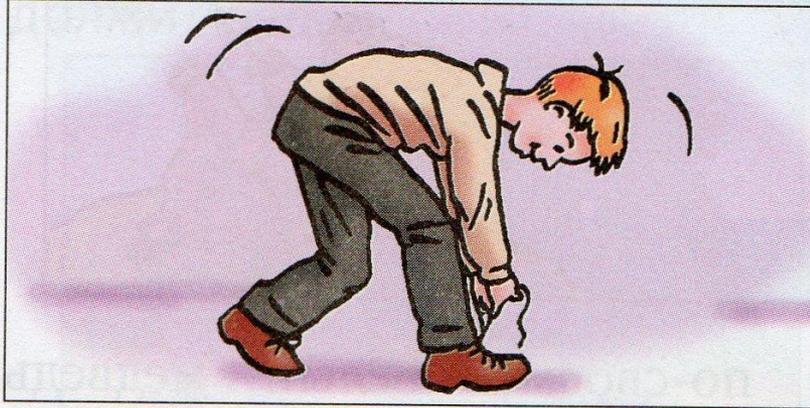


Каким качеством обладают эти люди?



Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .

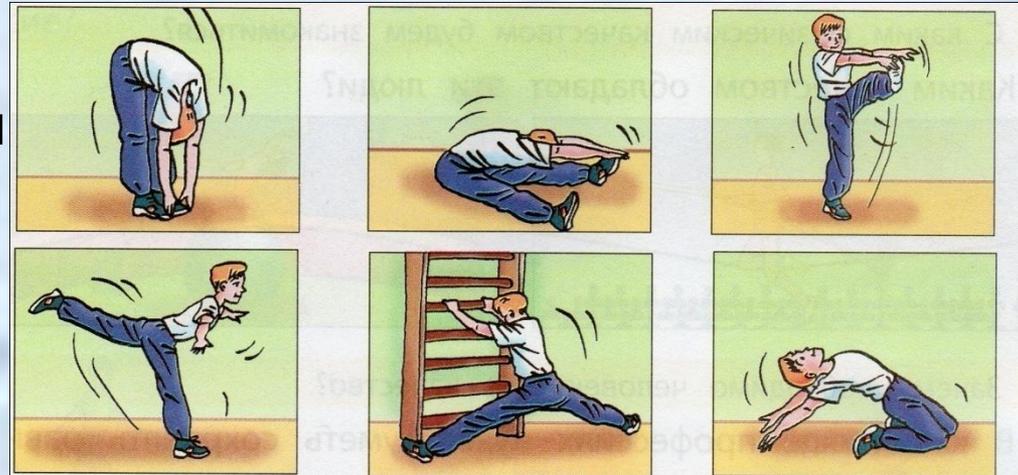
В каких ситуациях тебе
понадобится гибкость?



Упражнения для развития гибкости

Упражнения:

- 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» и др.



Спасибо за внимание!