

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



Физические качества

Быстрота

Выносливость

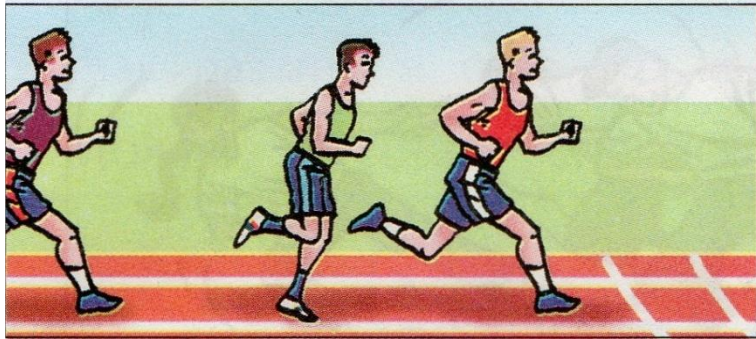
Сила

Ловкость

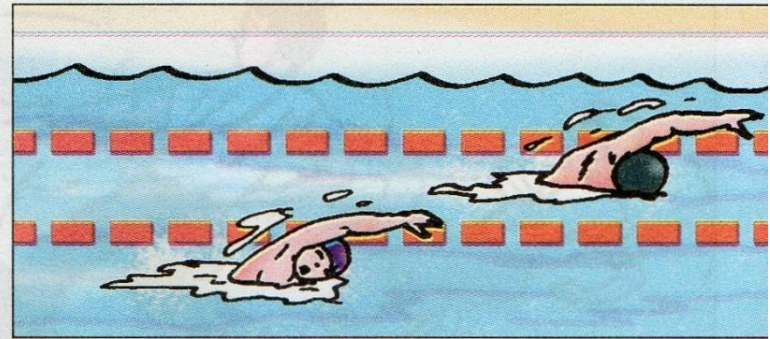
Гибкость



Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



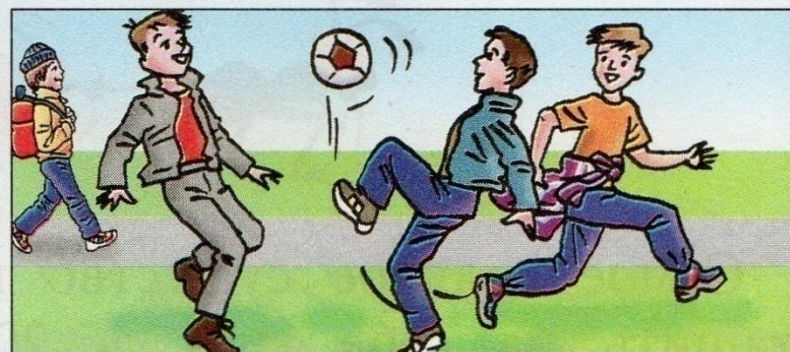
Бег на короткие дистанции
(например, бег на 60 метров)



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.

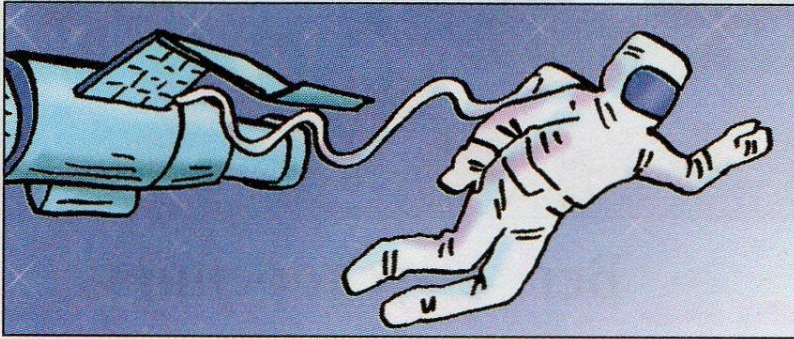


Ходьба с ускорением



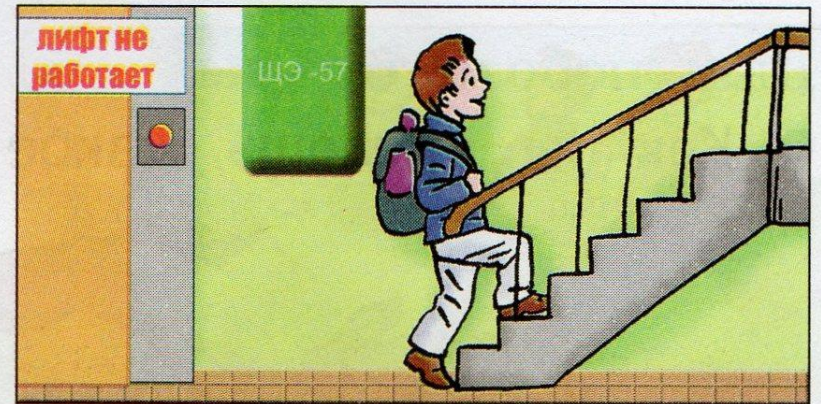
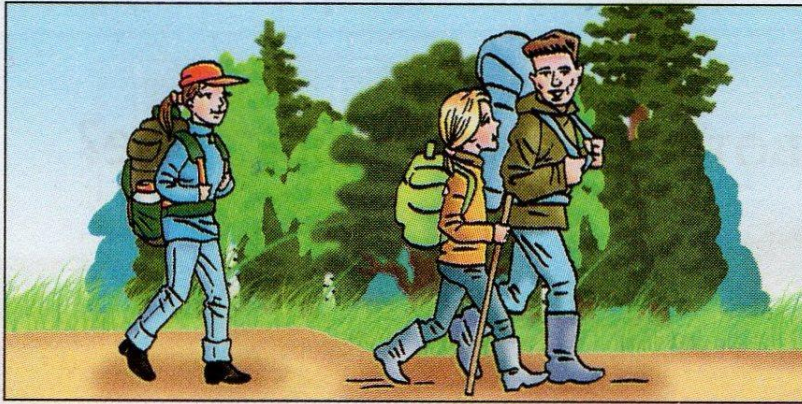
Бег с ускорением

Каким качеством обладают эти люди?



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

В каких ситуациях тебе нужно
быть выносливым?



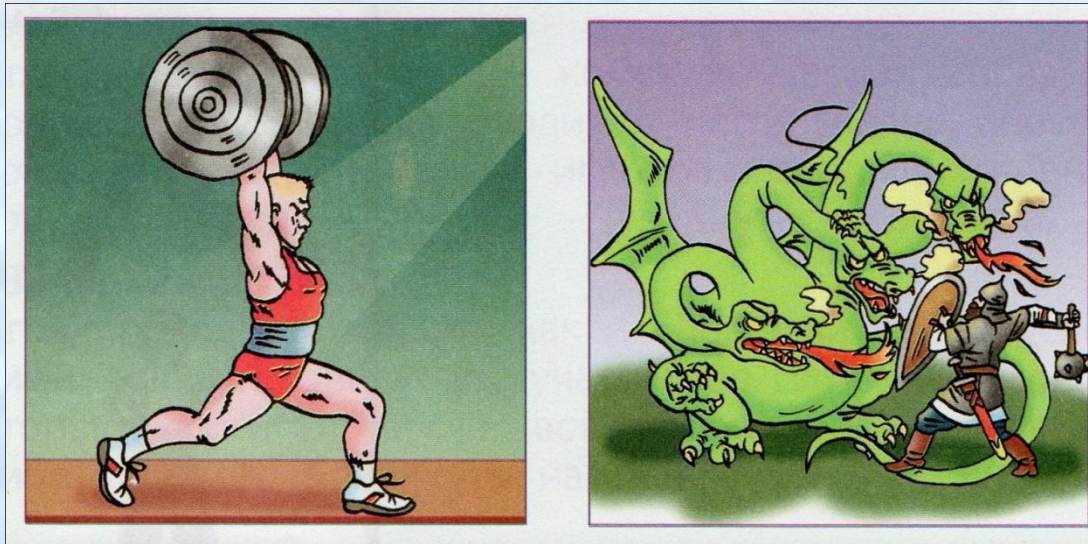
Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

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.

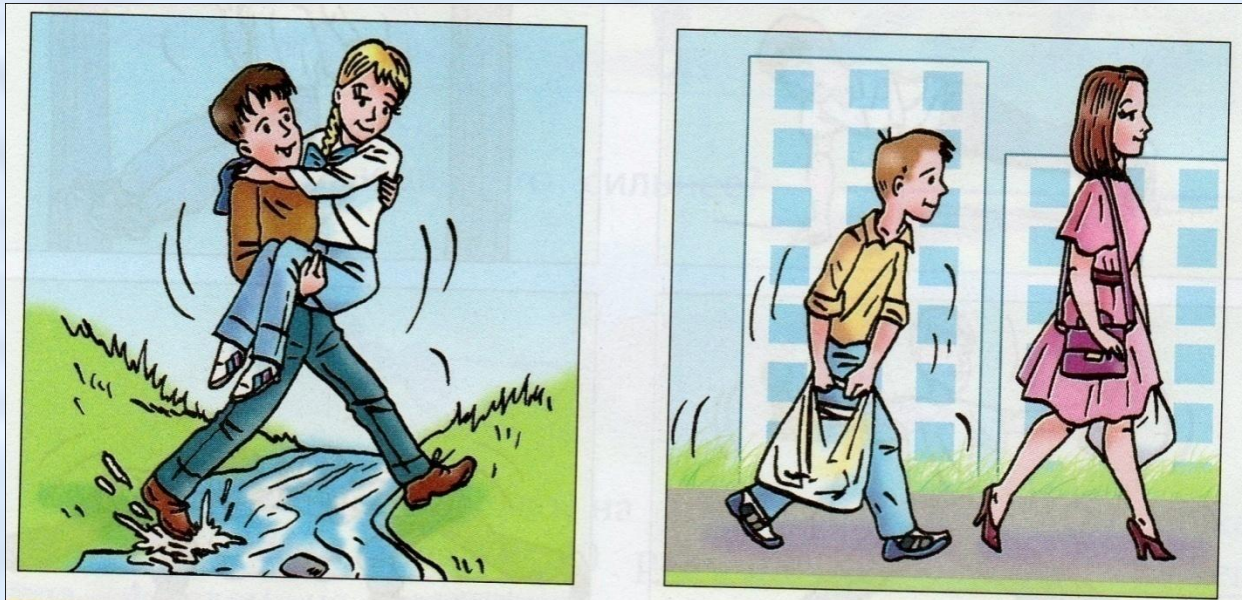


Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



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

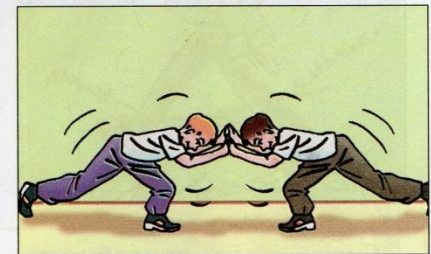
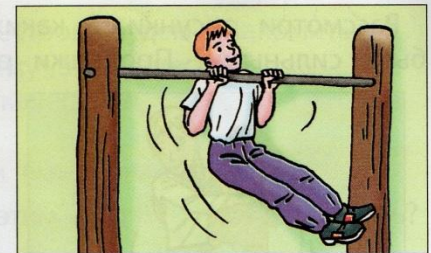
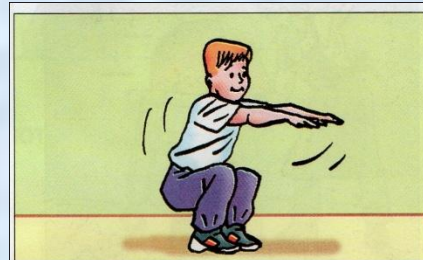
Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



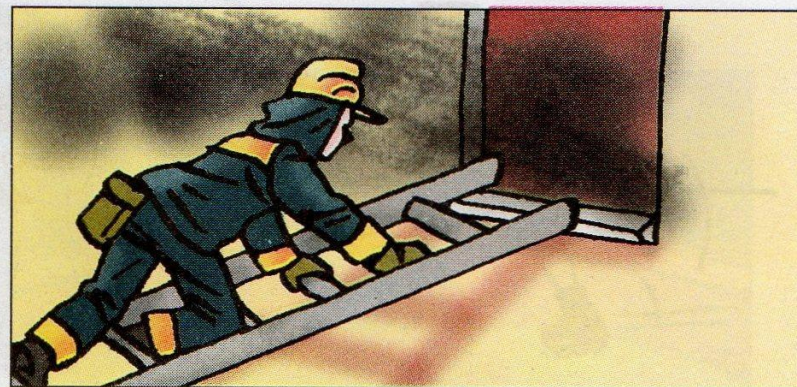
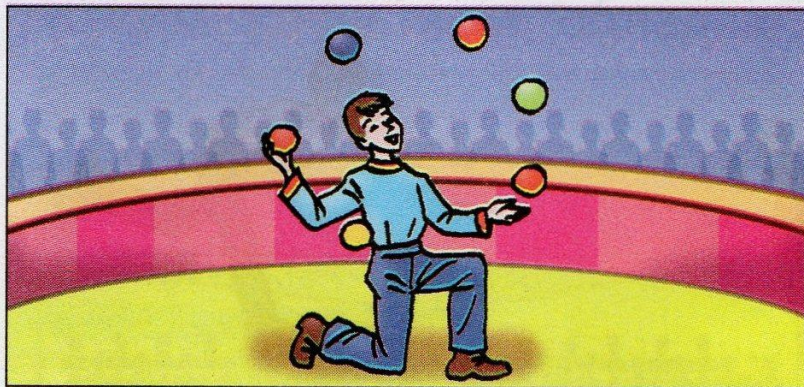
Упражнения для развития СИЛЫ

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.

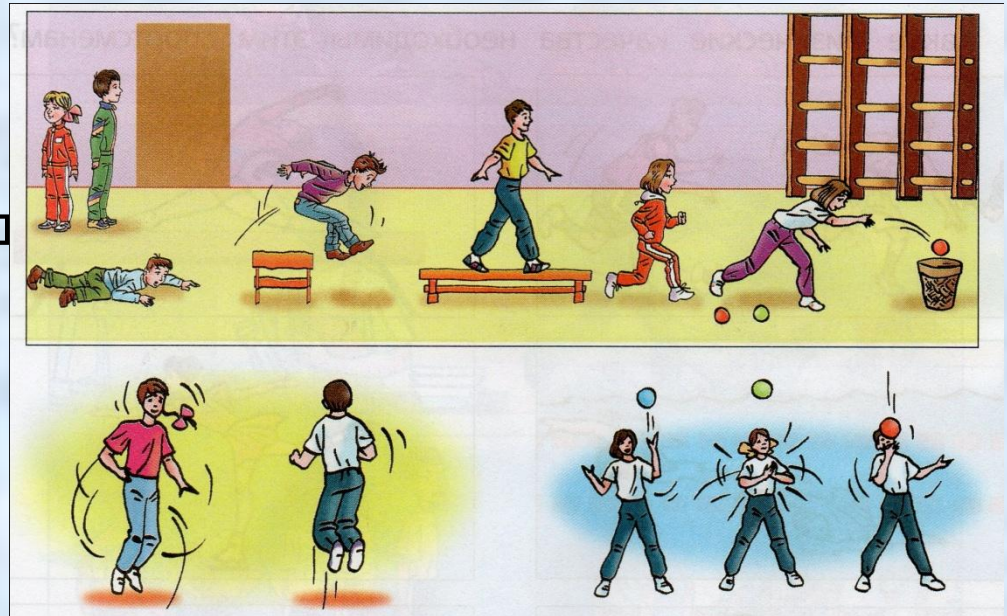
В каких ситуациях тебе нужно
быть ловким?



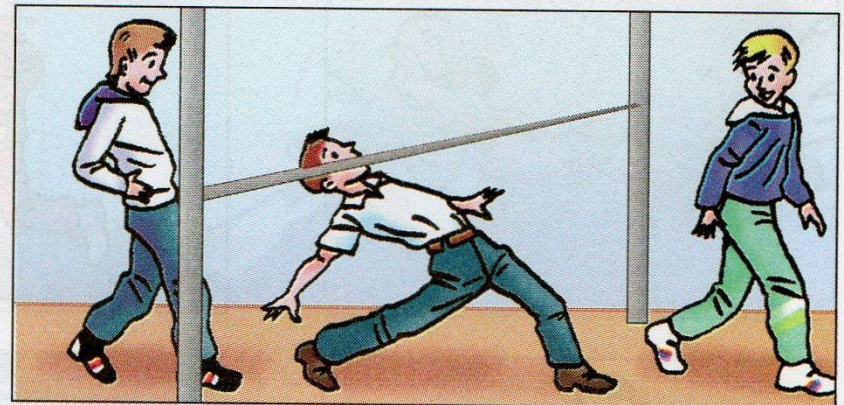
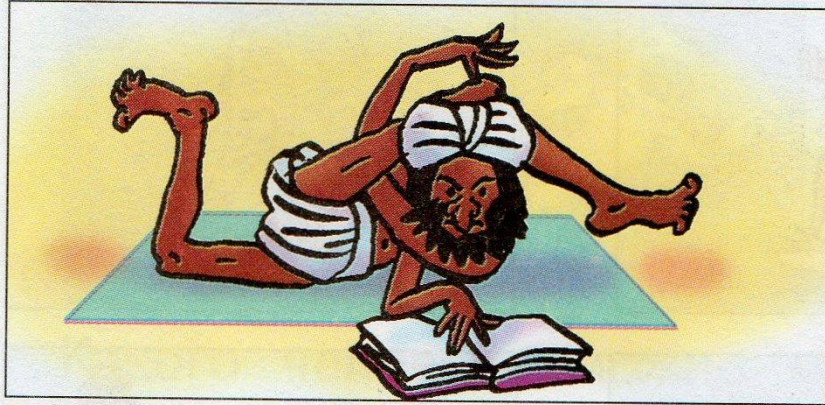
Упражнения для развития ЛОВКОСТИ

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.

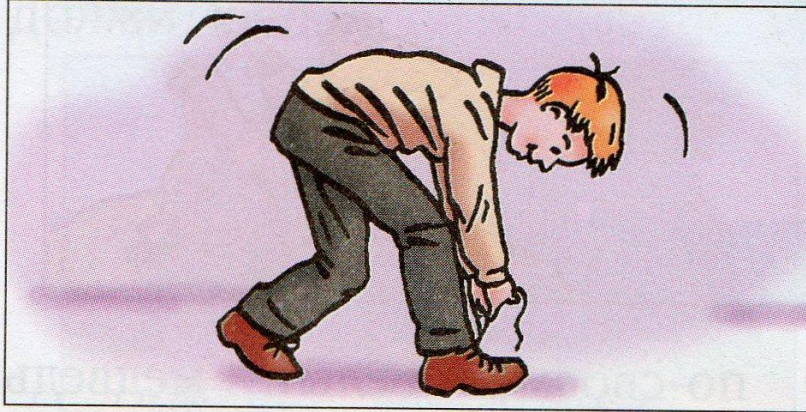


Каким качеством обладают эти люди?



Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .

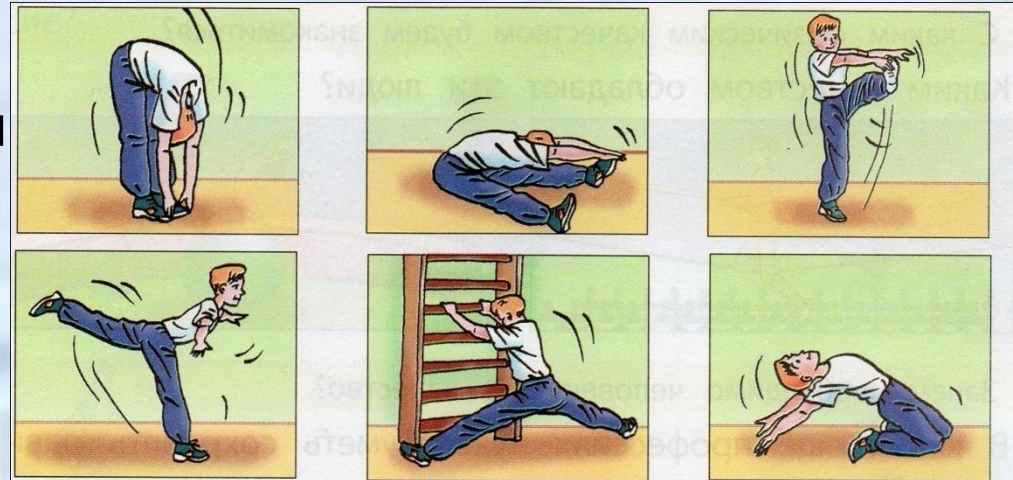
В каких ситуациях тебе
понадобится гибкость?



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!