

Развитие основных физических качеств юношей.

Кирьянова , 1псо-13

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



Физические качества

- Быстрота ; Выносливость ; Сила ; Координационные способности (равновесие, ловкость) ; Гибкость



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



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.



Упражнения для развития силы

- Упражнения:
- приседания, упражнения с эспандером, отжимания, подтягивание на перекладине, упражнения с гантелями, упражнения в парах, броски набивного мяча, поднятие туловища из положение лежа, прыжок в длину, прыжки на скакалке, тройной и пятерной прыжки, «многоскоки», прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



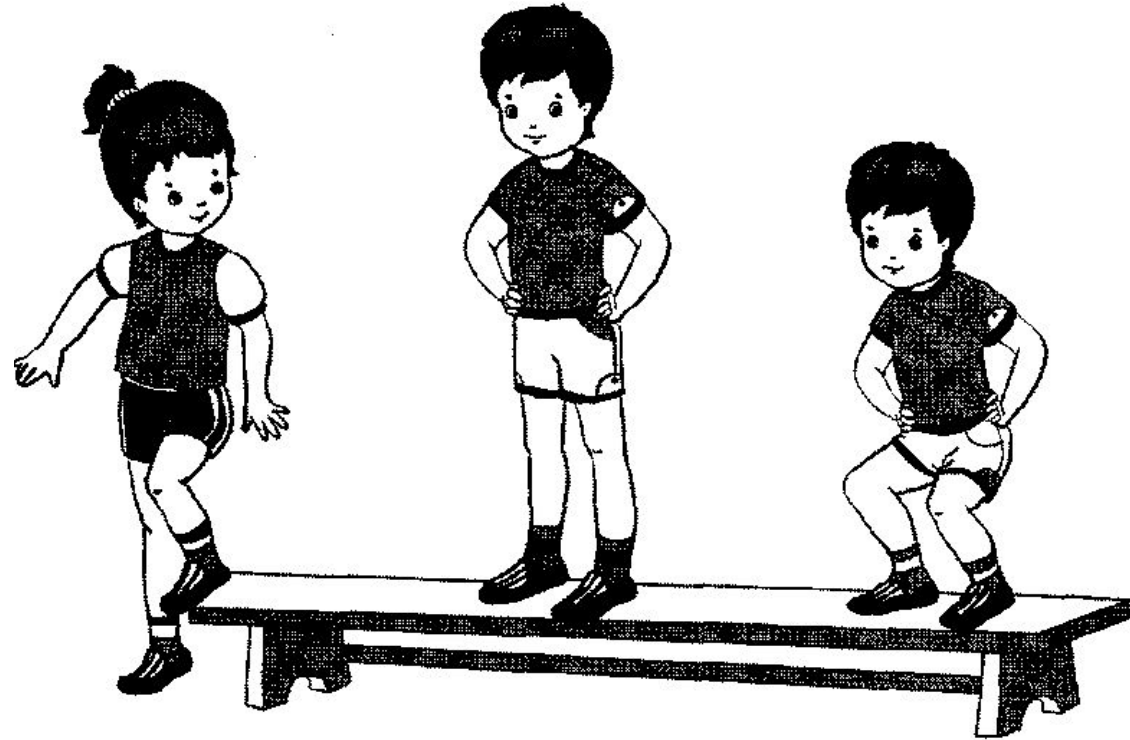
Упражнения для развития ловкости

- 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.



Упражнения для развития равновесия

- Катание на роликовых коньках, катание на велосипеде, катание на коньках, ходьба по скамейке, стойка на одной ноге, ходьба с закрытыми глазами и другое.



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!