

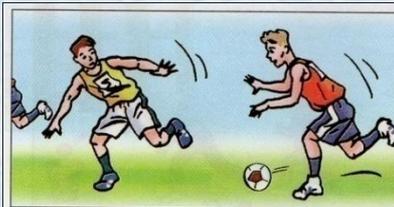
**Презентация на тему:  
«Физические качества и  
их развитие»**

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

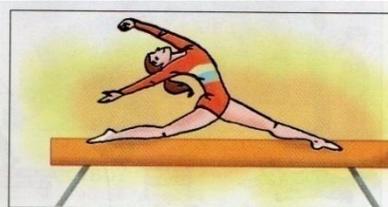


Все физические качества необходимы не только чемпиону. Они помогают вам и другим людям легко справиться с умственными и физическими нагрузками.

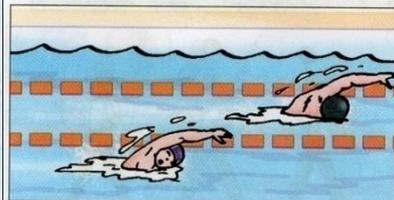
Ловкость



Гибкость



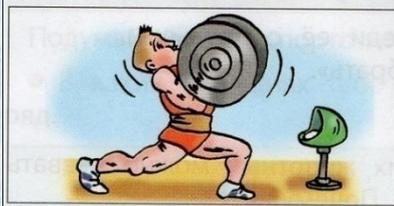
Быстрота



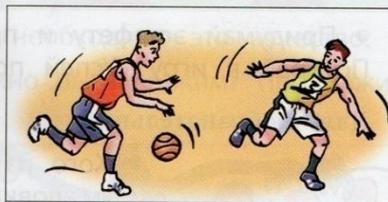
Равновесие



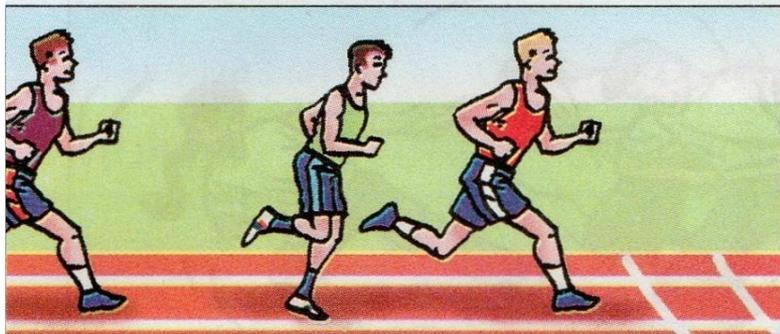
Сила



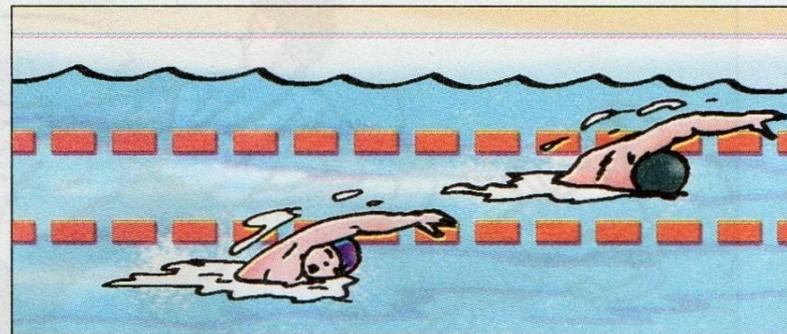
Ловкость



**Быстрота** - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.



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



**Плавание на короткие дистанции**  
(например, плавание на 100 метров)

# Упражнения для развития быстроты:

- 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



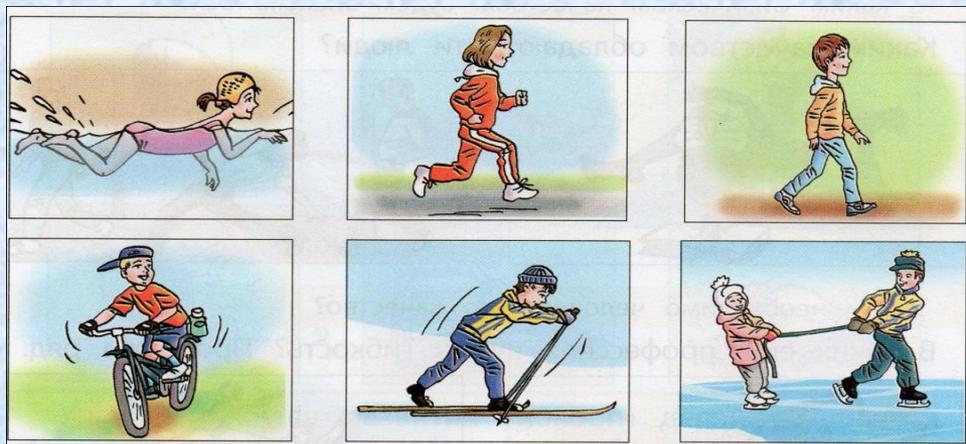
Бег с ускорением

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

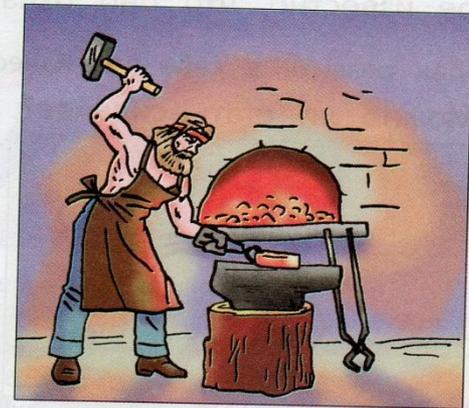
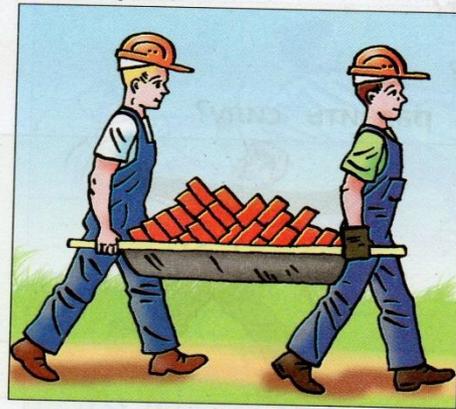
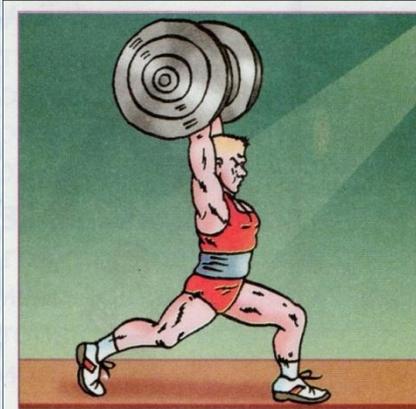


# Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ:

- плавание на длинные дистанции,
- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах,
- катание на коньках.

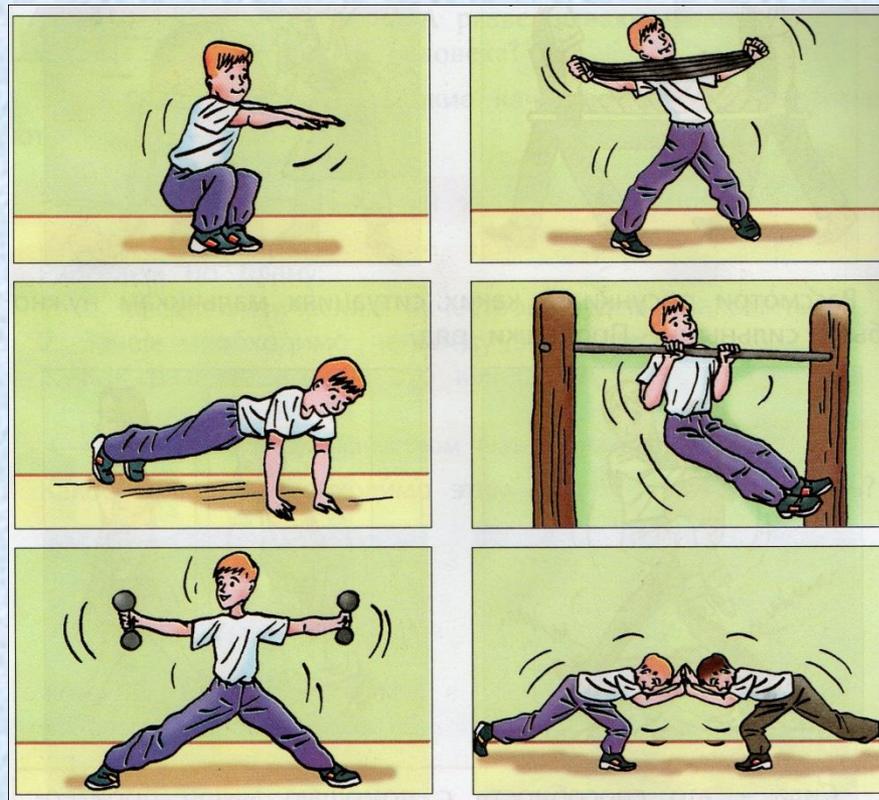


**Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

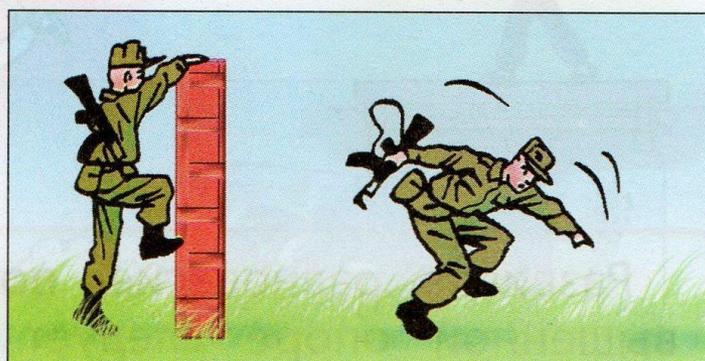
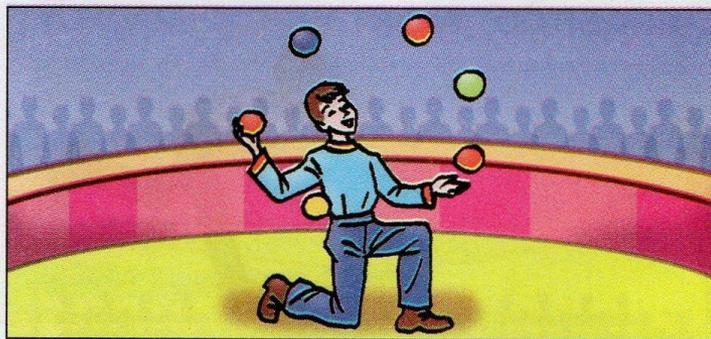


# Упражнения для развития СИЛЫ:

- приседания,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- поднятие туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- «МНОГОСКОКИ».

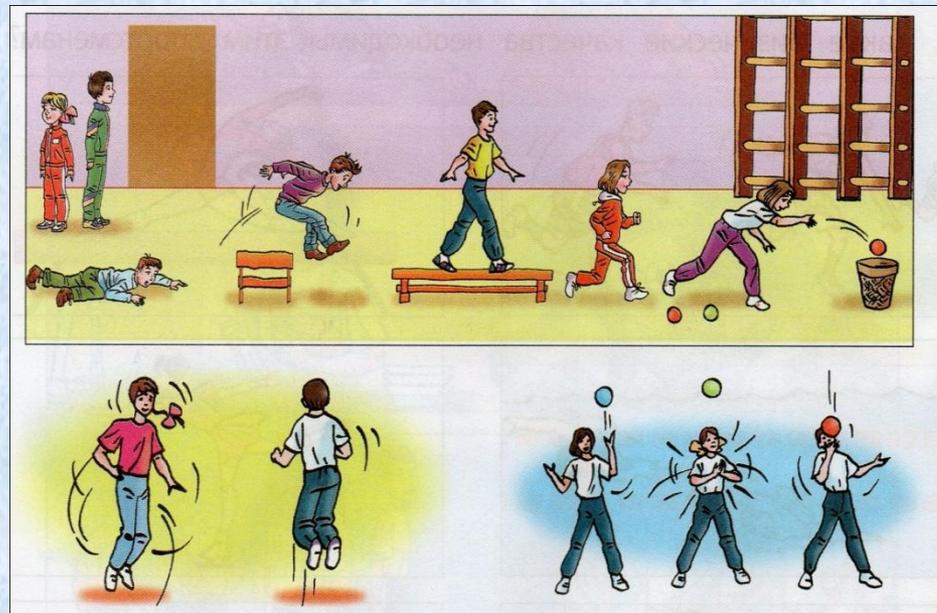


**Ловкость - это способность выполнять сложные движения.**

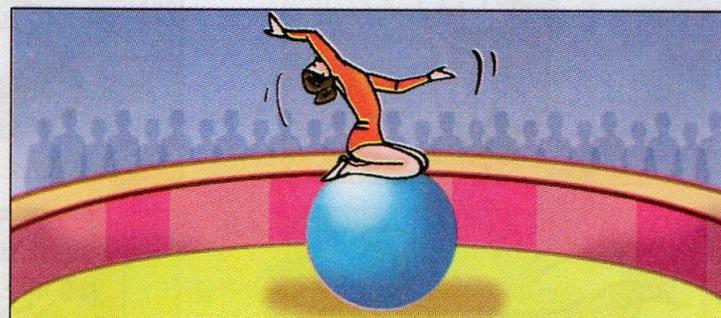
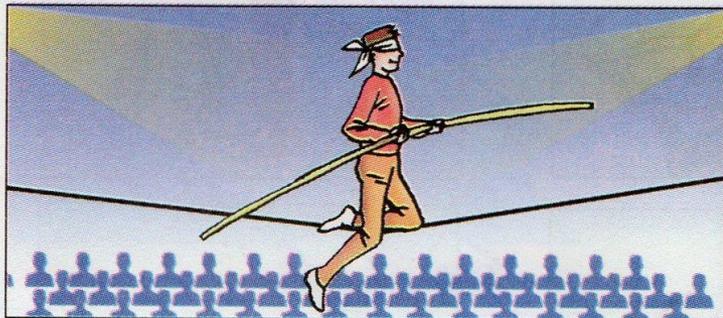


# Упражнения для развития ЛОВКОСТИ

- прохождение полосы препятствий,
- прыжок в заданное место,
- кувырок вперед и назад,
- эстафеты,
- различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке и др.

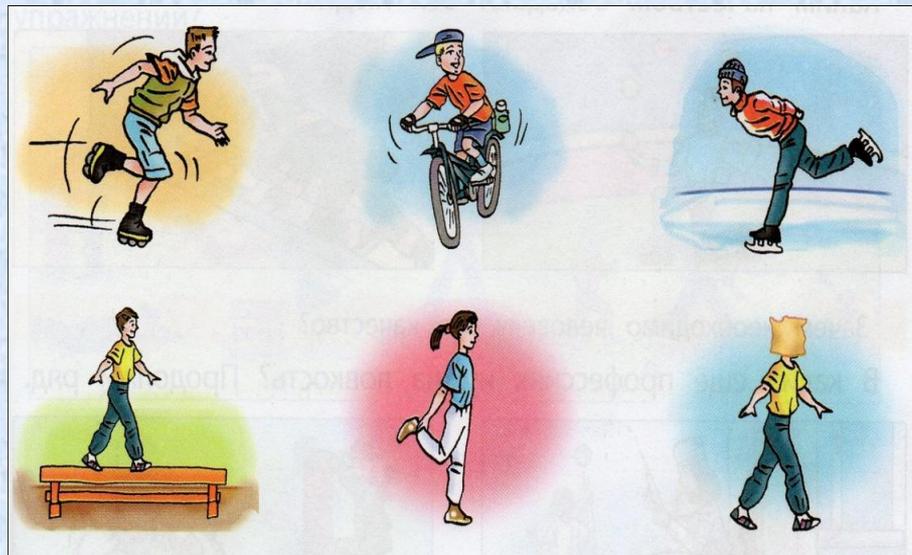


**Равновесие** – способность сохранять устойчивое положение тела.

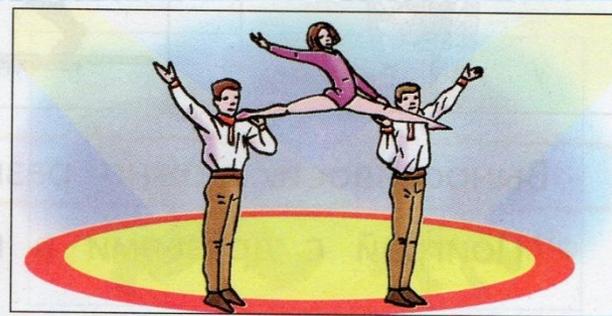
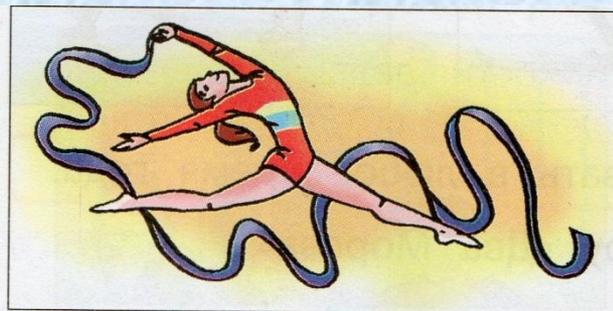
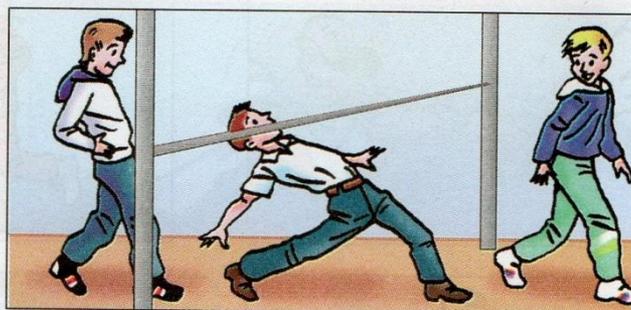
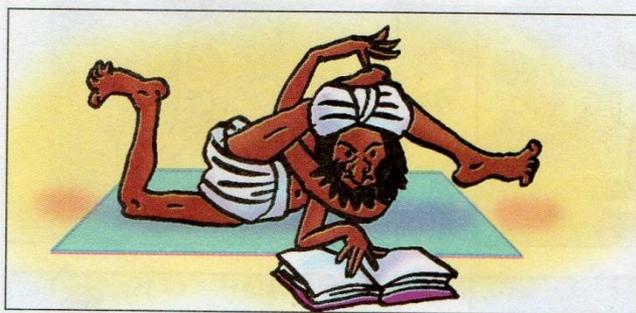


# Упражнения для развития равновесия:

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

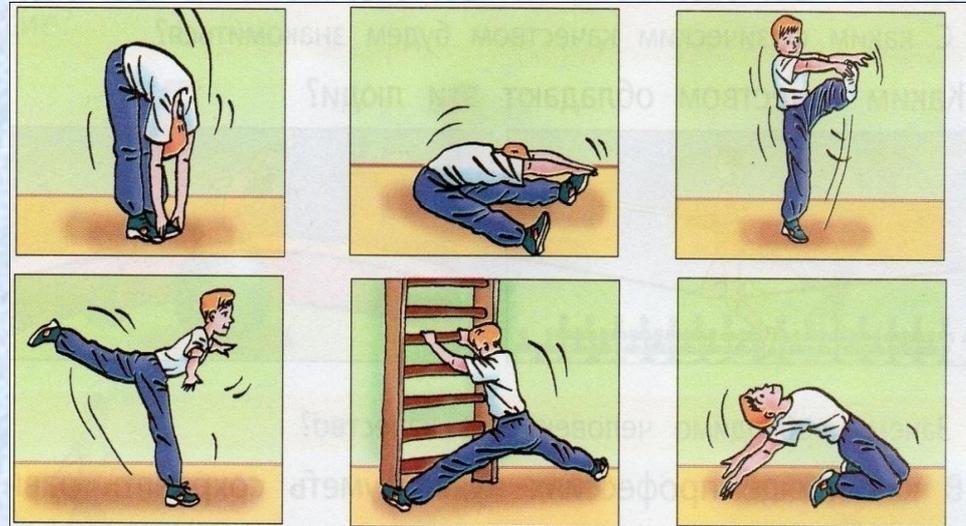


**Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .**



# Упражнения для развития гибкости:

- наклон вперед без и со штангой,
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**