

# РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ.

СОСТАВИЛА :

СТУДЕНТКА ГРУППЫ

12К-10

ПАРТИНА ЮЛИЯ.

# Физические качества



Быстрота

Выносливость



Сила



Координационные способности  
(равновесие, ловкость)



Гибкость



# 1. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

**Физические качества** – социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.



От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия, выполняемые каждым индивидуумом различно.

Каким качеством обладают  
эти люди?



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

# 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.

# 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 .

# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Быстрота

- Бег на 30 м



**Для мальчиков**

7,0 с

**Для девочек**

7,2 с

# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

**Выносливость**

- Шестиминутный бег



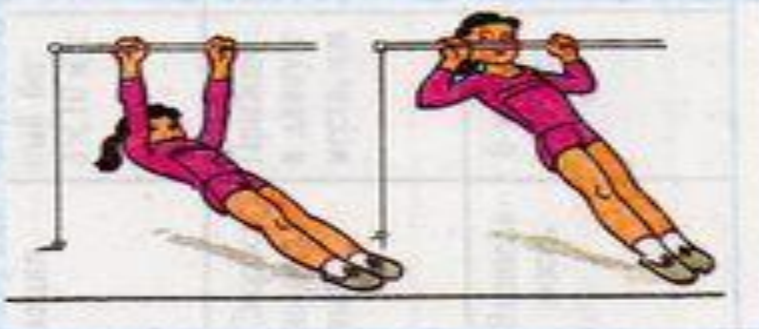
**Для мальчиков**  
800 метров и больше  
**Для девочек**  
650 метров и больше

# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

## Сила



- Для мальчиков подтягивание на высокой перекладине
- Для девочек подтягивание на низкой перекладине



**Для мальчиков**

3 раза и  
больше

**Для девочек**

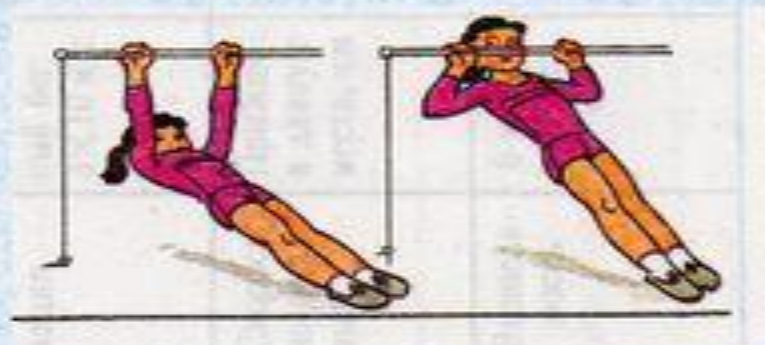
8 раз и больше

# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

## Сила



- Для мальчиков подтягивание на высокой перекладине
- Для девочек подтягивание на низкой перекладине



**Для мальчиков**

3 раза и  
больше

**Для девочек**

8 раз и больше

# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Ловкость

- Челночный бег 3x10 м



**Для мальчиков**  
10,0 секунд и меньше  
**Для девочек**  
10,7 секунды и  
меньше



**Презентация окончена)**

**Спасибо за внимание!**