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?

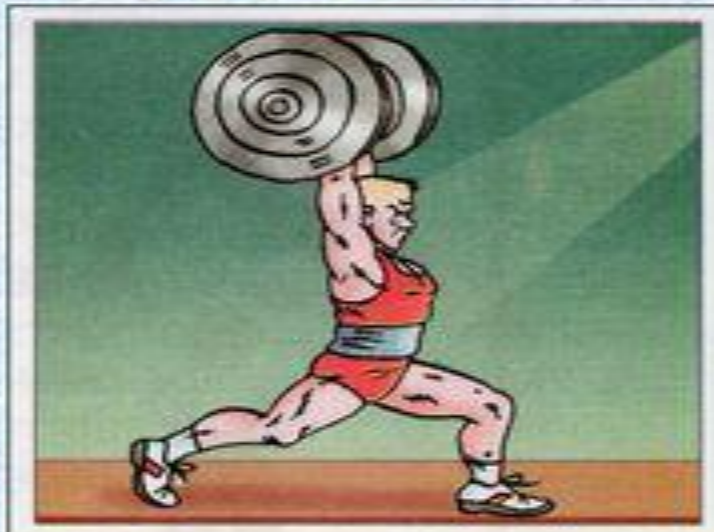
Выносливость – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности.

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?



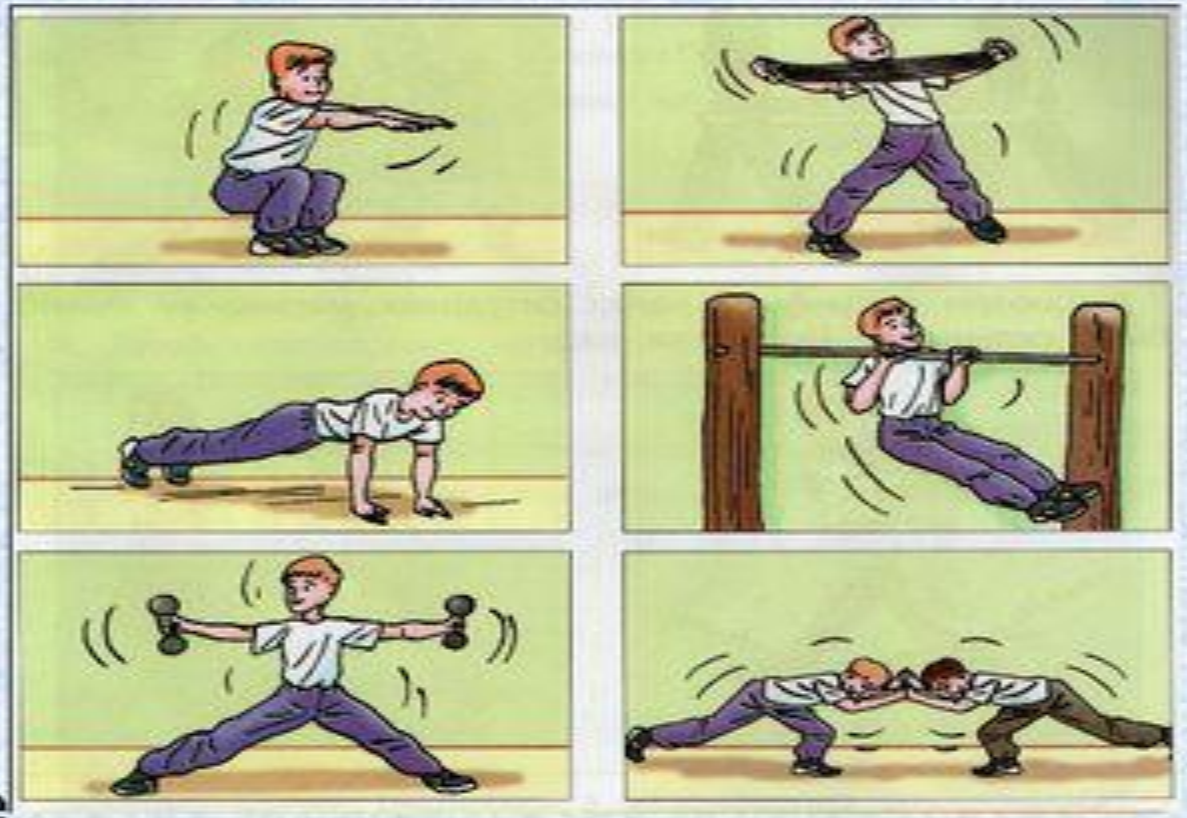
Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

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?

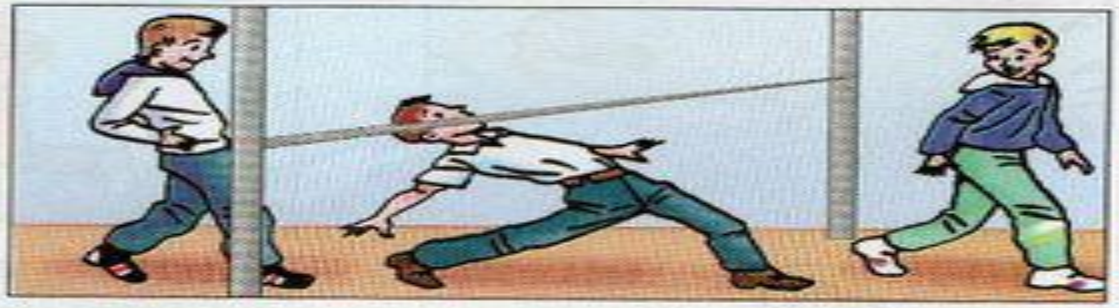
Ловкость - это способность выполнять сложные движения.

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

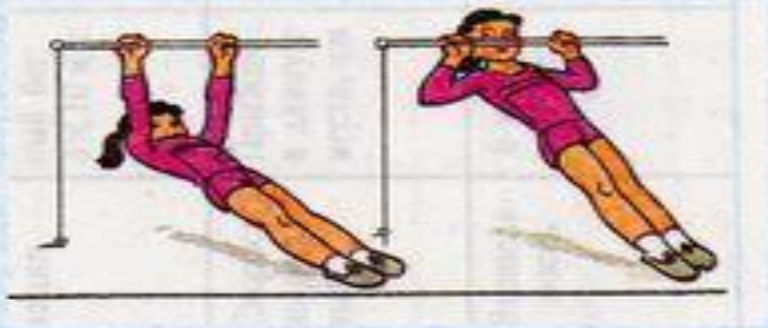
Для девочек

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

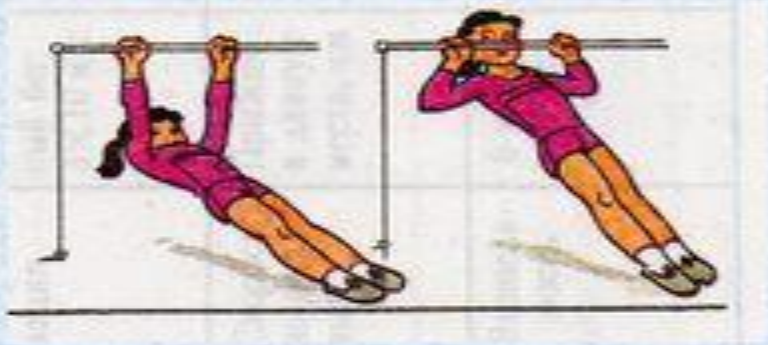
Для девочек

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 3х10 м

Для мальчиков

10,0 секунд и меньше

Для девочек

10,7 секунды и меньше

Презентация окончена)
Спасибо за внимание!
memesmix.net