



***Гибкость
и
ловкость***

Гибкость

это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

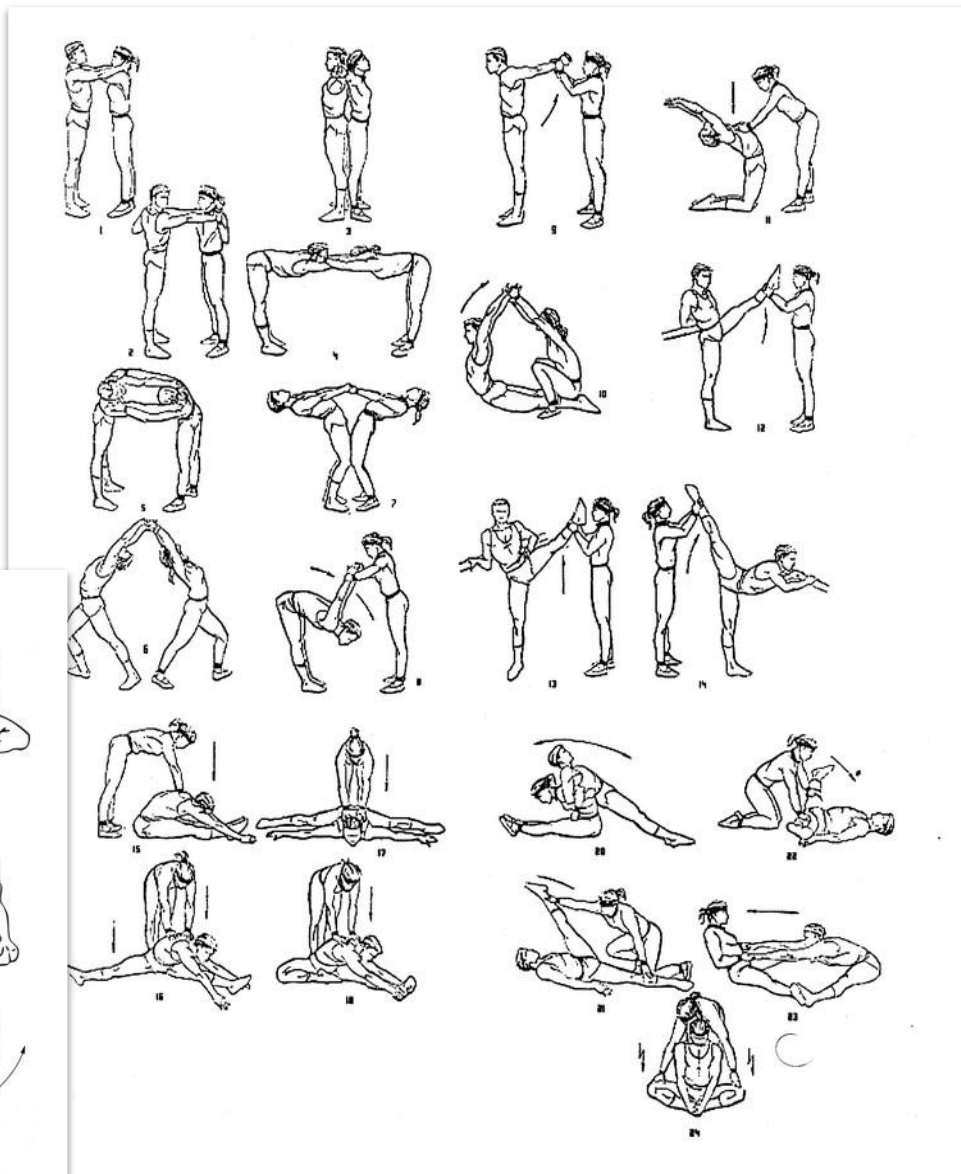
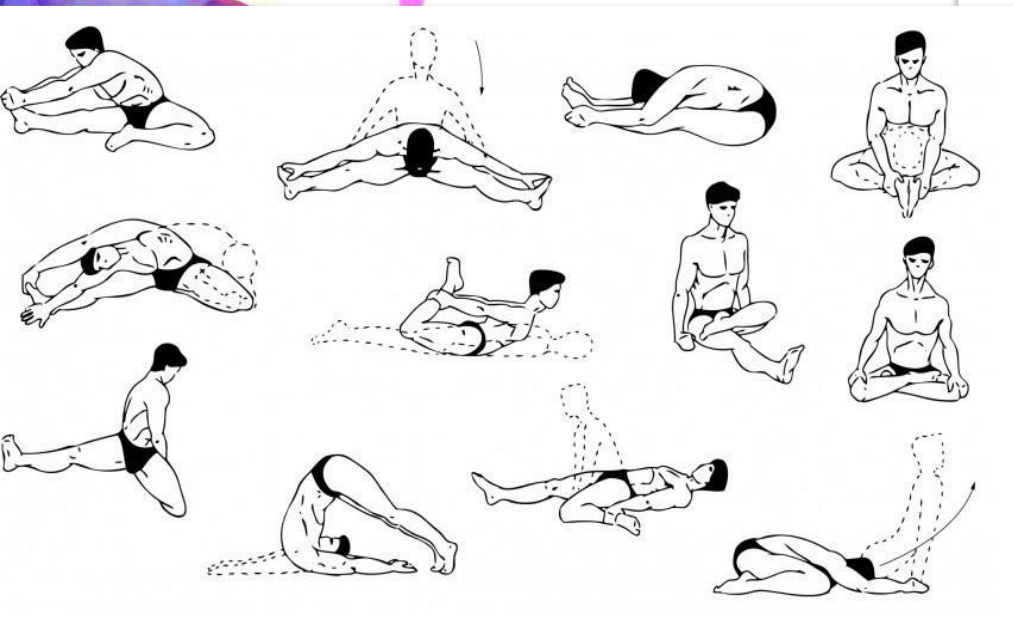
Наилучшим временем для развития гибкости являются: а) дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) б) младший школьный возраст (от 7 до 9-10 лет) в) средний школьный возраст (от 10 до 14 лет)

- Упражнения для развития гибкости :
- *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»*
- *упражнения в парах*



Активная гибкость

Пассивная гибкость



Ловкость

это способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.

Наилучшим временем для развития ловкости является: младший школьный возраст

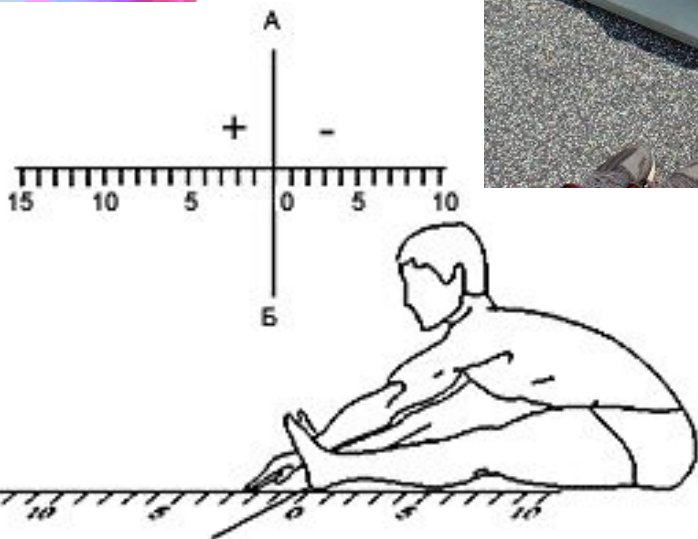
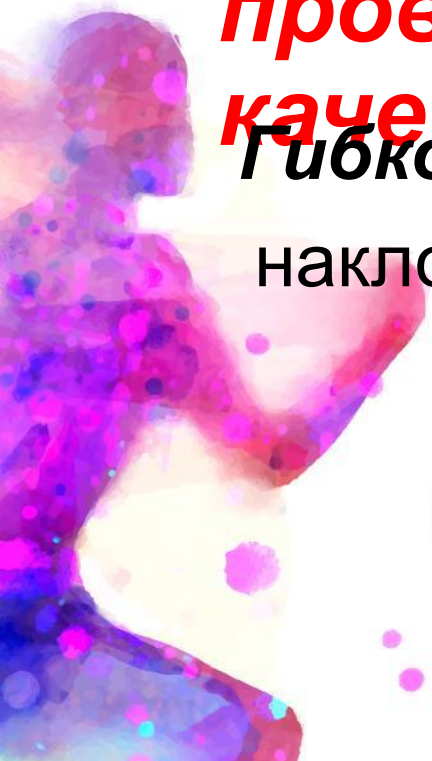
- Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.
- Упражнения для развития ловкости
- прыжок в заданное место,
- прохождение полосы препятствий,
- кувырок вперед и назад,
- спуски парами,
- взявшись за руки (лыжи),
- повторение движений партнера,
- различные виды ходьбы по скамейке,
- бег по скамейке, по рейке скамейки и др.



Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

Гибкость –

наклон вперед из положения сидя или стоя.



Тесты используемые для проверки уровня физических качеств

Ловкость –

челночный бег (с кубиками) 3 x 10 м



ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА

