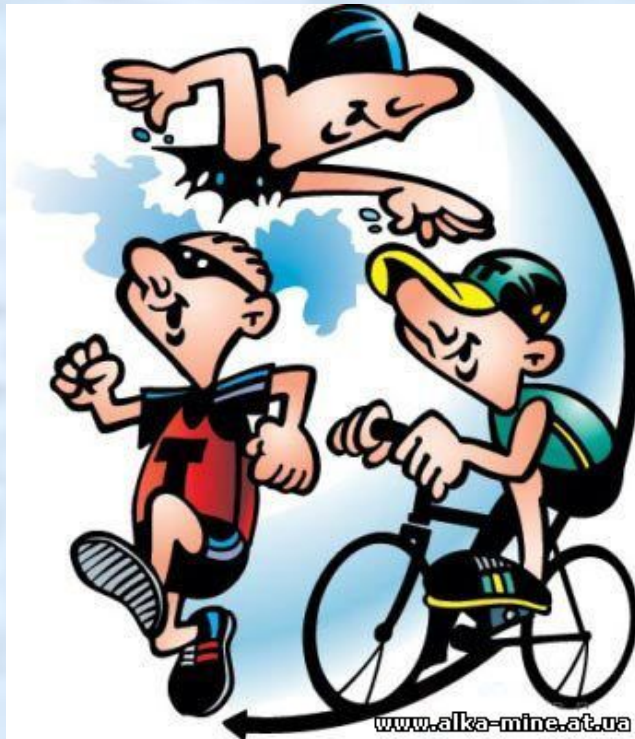


Физические качества

(сила, гибкость)



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА –
врожденные морфофункциональные
качества, благодаря которым возможна
двигательная активность.



Физические качества

Быстрота

Выносливость

ь

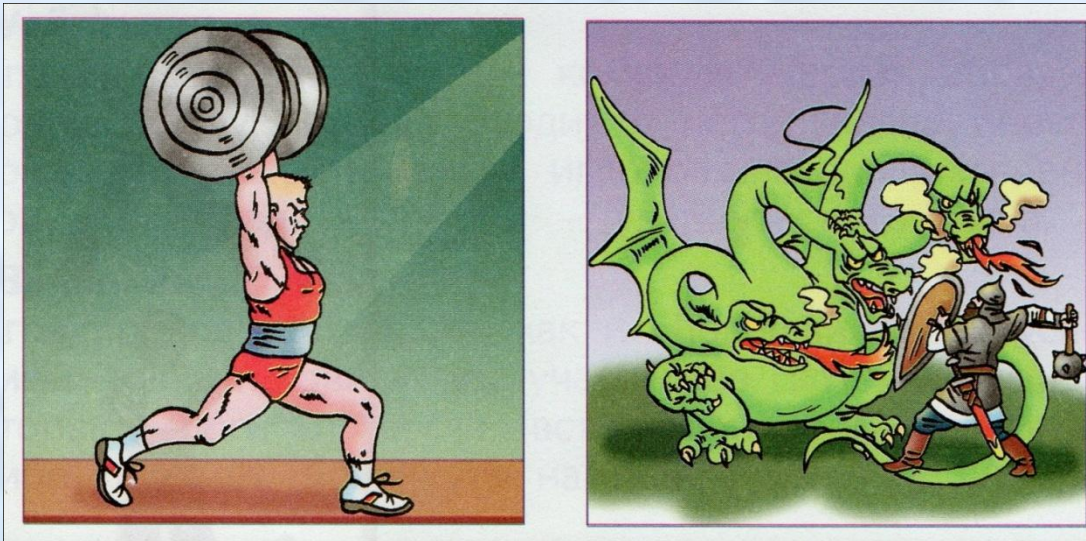
Сила

Координационные способности
(равновесие, ловкость)

Гибкость

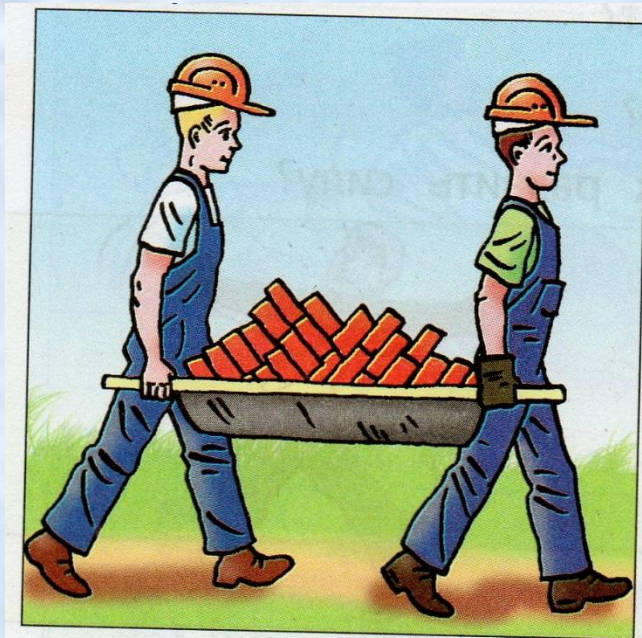


Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?

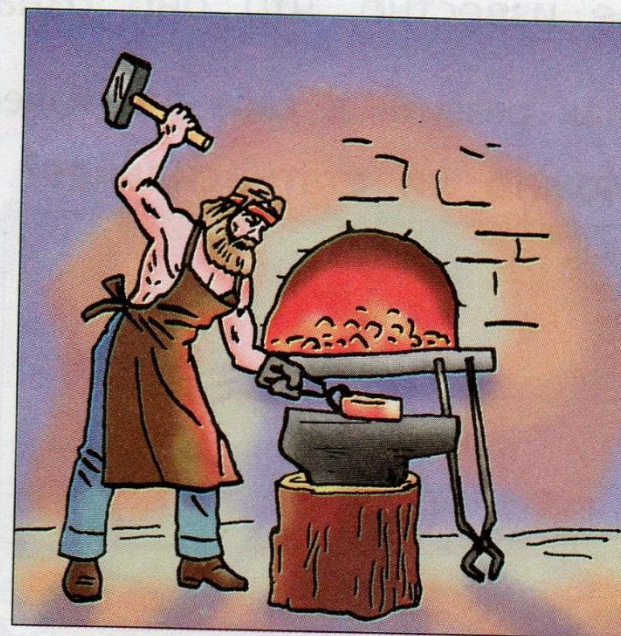


Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Представителям каких профессий необходима сила?

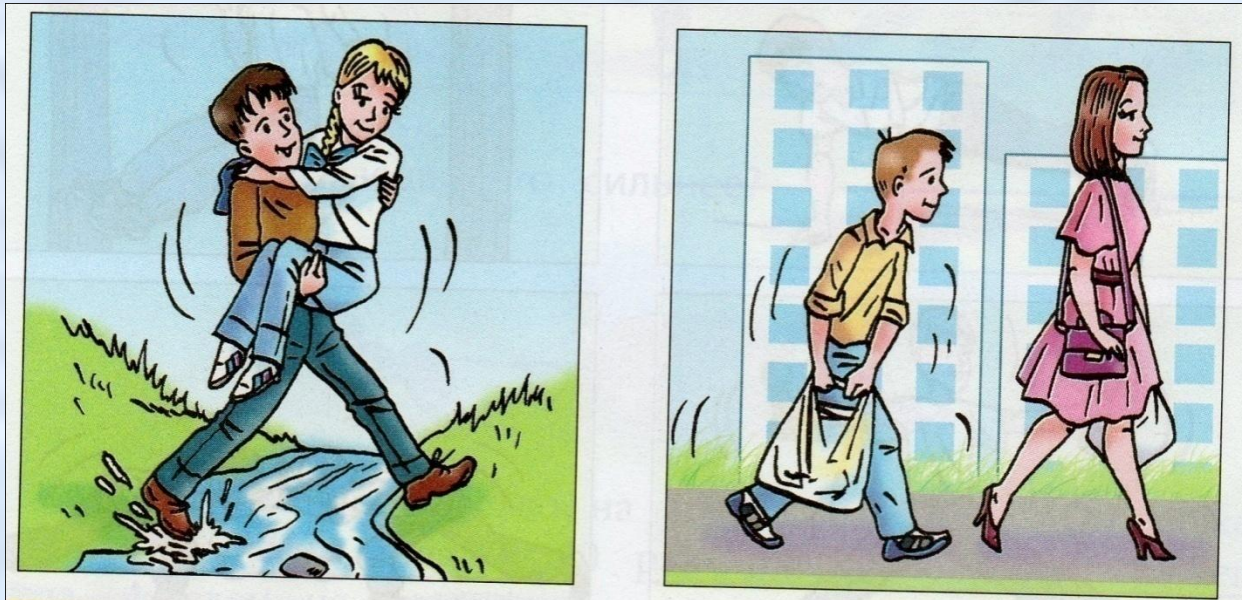


Строителям



Кузнецу

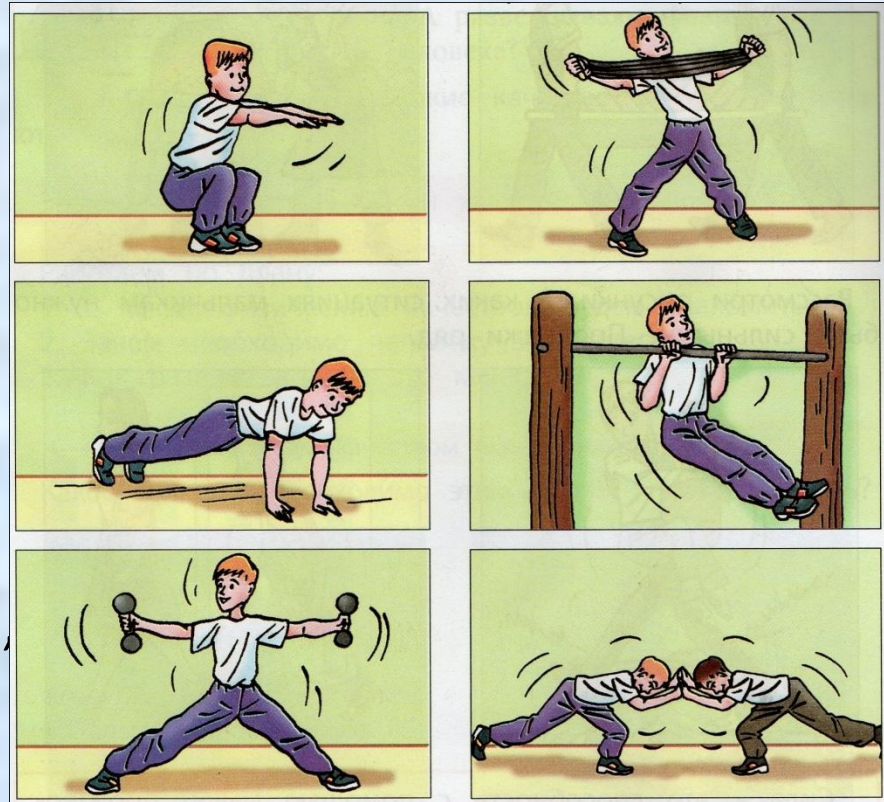
Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



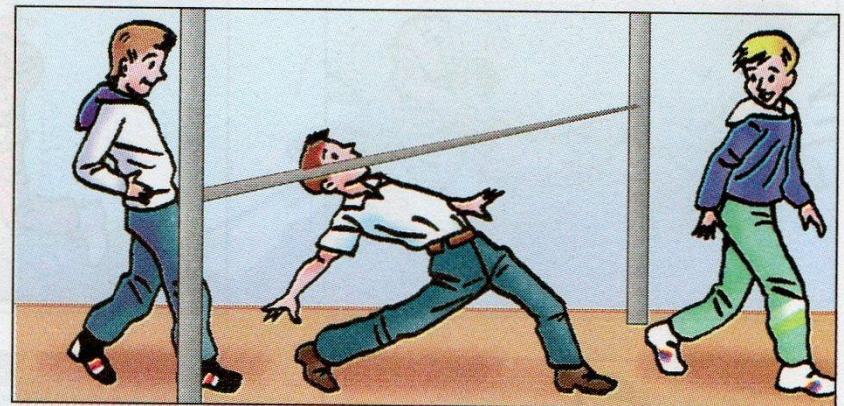
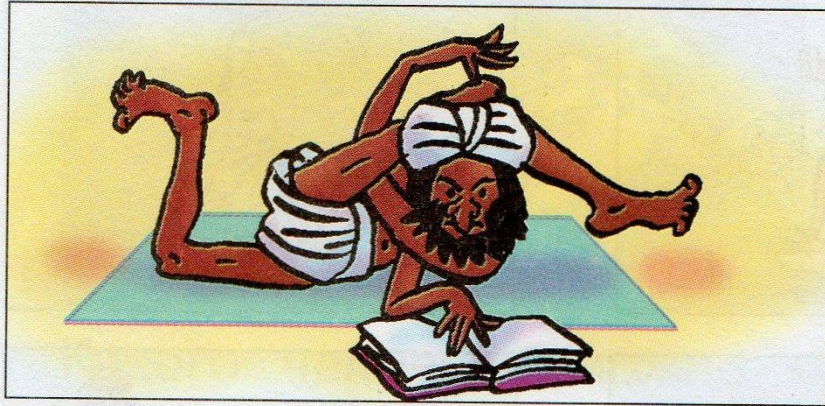
Упражнения для развития СИЛЫ

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.

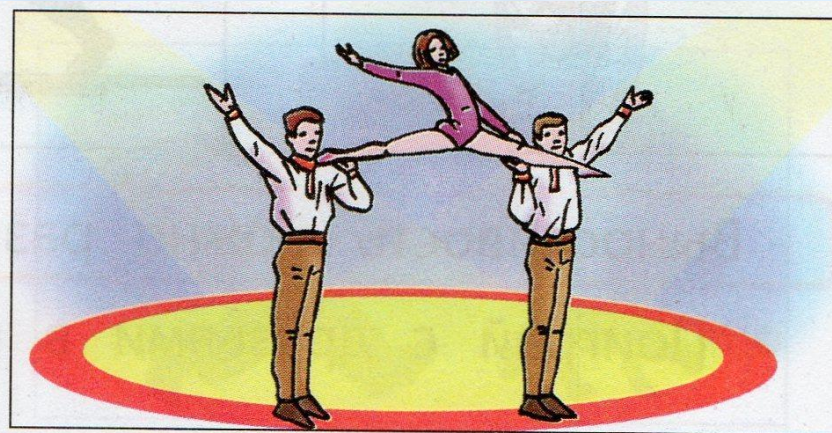
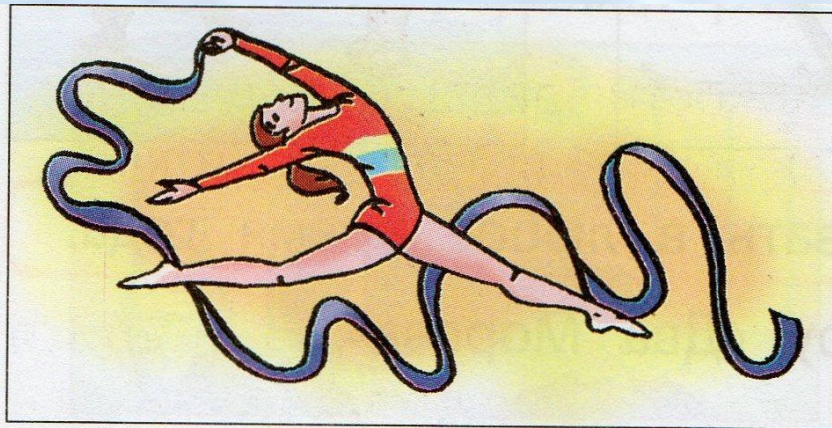


Каким качеством обладают эти люди?

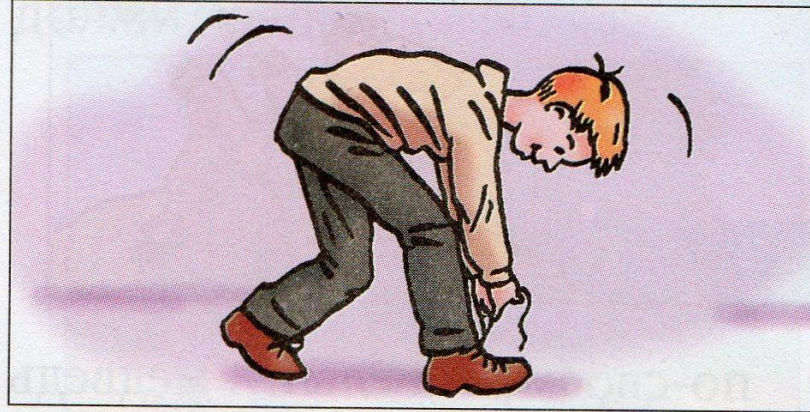


Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .

В каких ещё профессиях нужна
гибкость?



В каких ситуациях тебе
понадобится гибкость?



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.

