

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Подготовила: Цуркан Софья ЗИО-19
Поверил: Скрипкин Н.Д.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- ЭТО ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ
ОДАРЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.

Сила



Быстрота



Гибкость

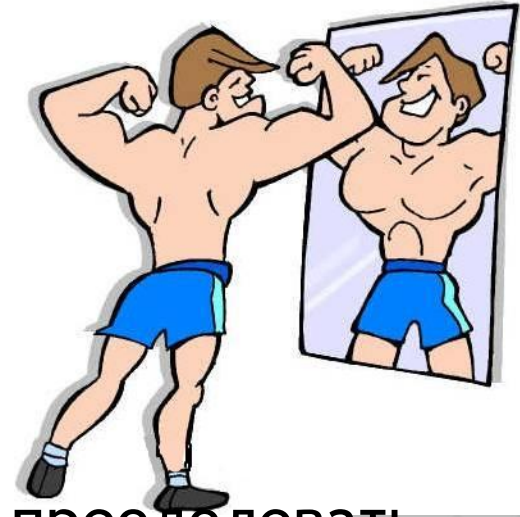


Выносливость



Ловкость

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО - СИЛА



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



Наилучшим временем для развития силы являются:

- а) средний школьный возраст (от 9-10 до 11-12 лет)
- б) старший школьный возраст (от 14-15 до 17-18 лет)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Упражнения:

- подтягивание на перекладине, приседание,
- упражнения с гантелями,
- отжимание,
- поднятие туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- «многоскоки»,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО - БЫСТРОТА

- **Быстрота** - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью
- Наилучшим временем для развития быстроты являются:
 - а) младший школьный возраст (от 7 до 8 лет)
 - б) средний школьный возраст (от 10-11 до 12-13 лет)
 - в) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ



Упражнения:

- 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 и 60 метров,
- ускорение, переходящее в многоскоки и др.

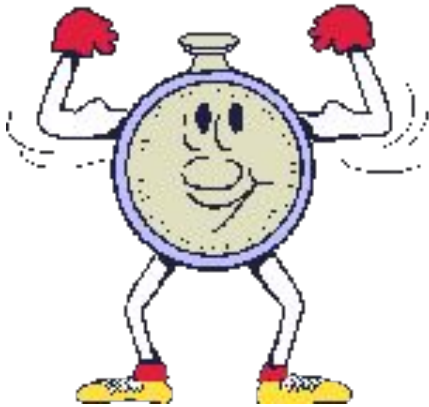


ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО - ГИБКОСТЬ

- **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)

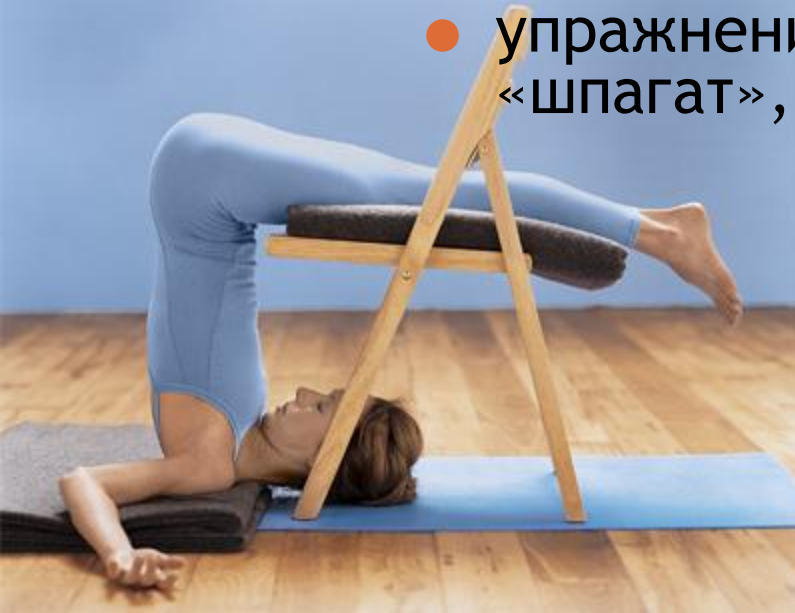


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ



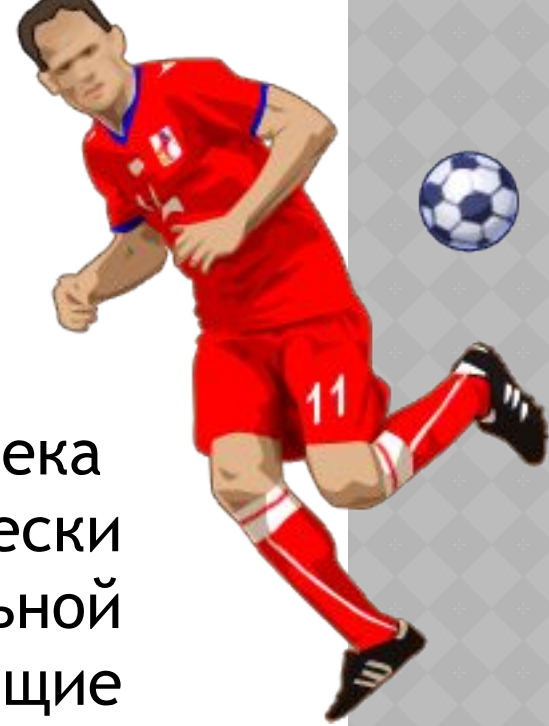
Упражнения:

- 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.



ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО - ЛОВКОСТЬ

- **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

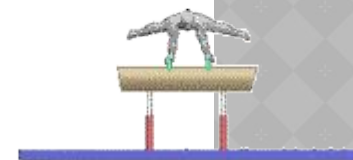


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ



Упражнения:

- 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.



ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО - ВЫНОСЛИВОСТЬ

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

Наилучшем временем для развития выносливости являются:

- а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)
- б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ



Упражнения:

- передвижения на лыжах,
- плавание,
- равномерный бег на длительные дистанции,
- непрерывный бег с чередованием скорости движения,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений,
- бег по пересеченной местности и др.

