

# СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА
2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

# 1. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

Средство

- Материальный или идеальный продукт, использующийся для достижения цели в обучении

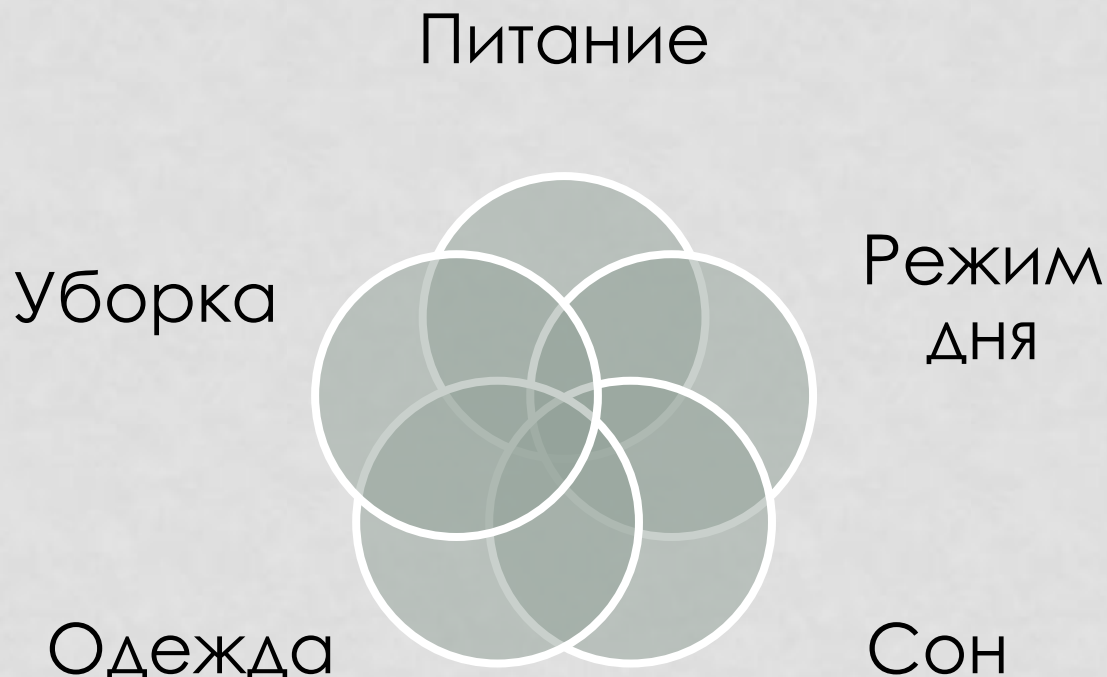
Гигиенические  
факторы

Естественные  
силы природы

Физические  
упражнения

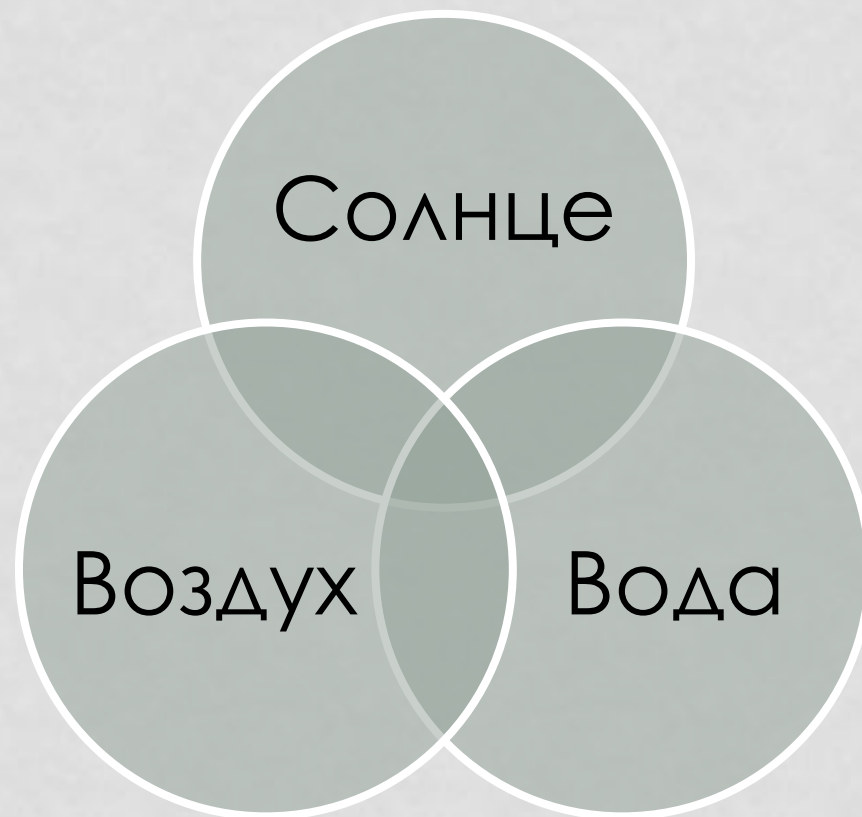
# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

- Благоприятно влияют на здоровье, повышают эффективность воздействия физических упражнений.



# ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

- Повышают функциональные возможности и работоспособность организма.



## 2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Основное средство физического воспитания, используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

# Характеристика физических упражнений

## **Содержание упражнений –**

физиологические процессы,  
которые происходят при  
выполнении упражнений



## **Форма**

– видимая структура  
упражнения

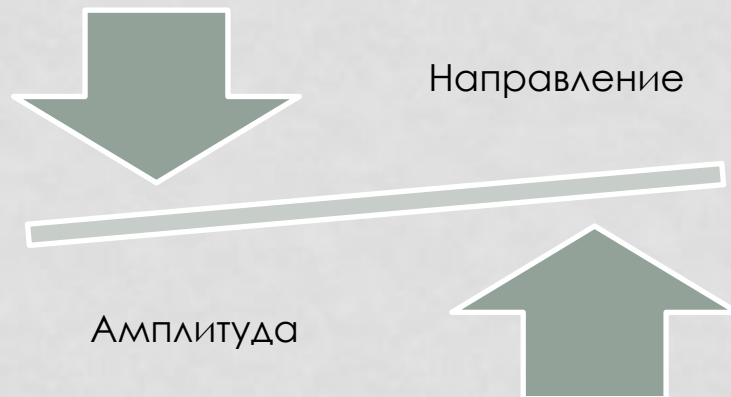
# **Биомеханическая характеристика физических упражнений**

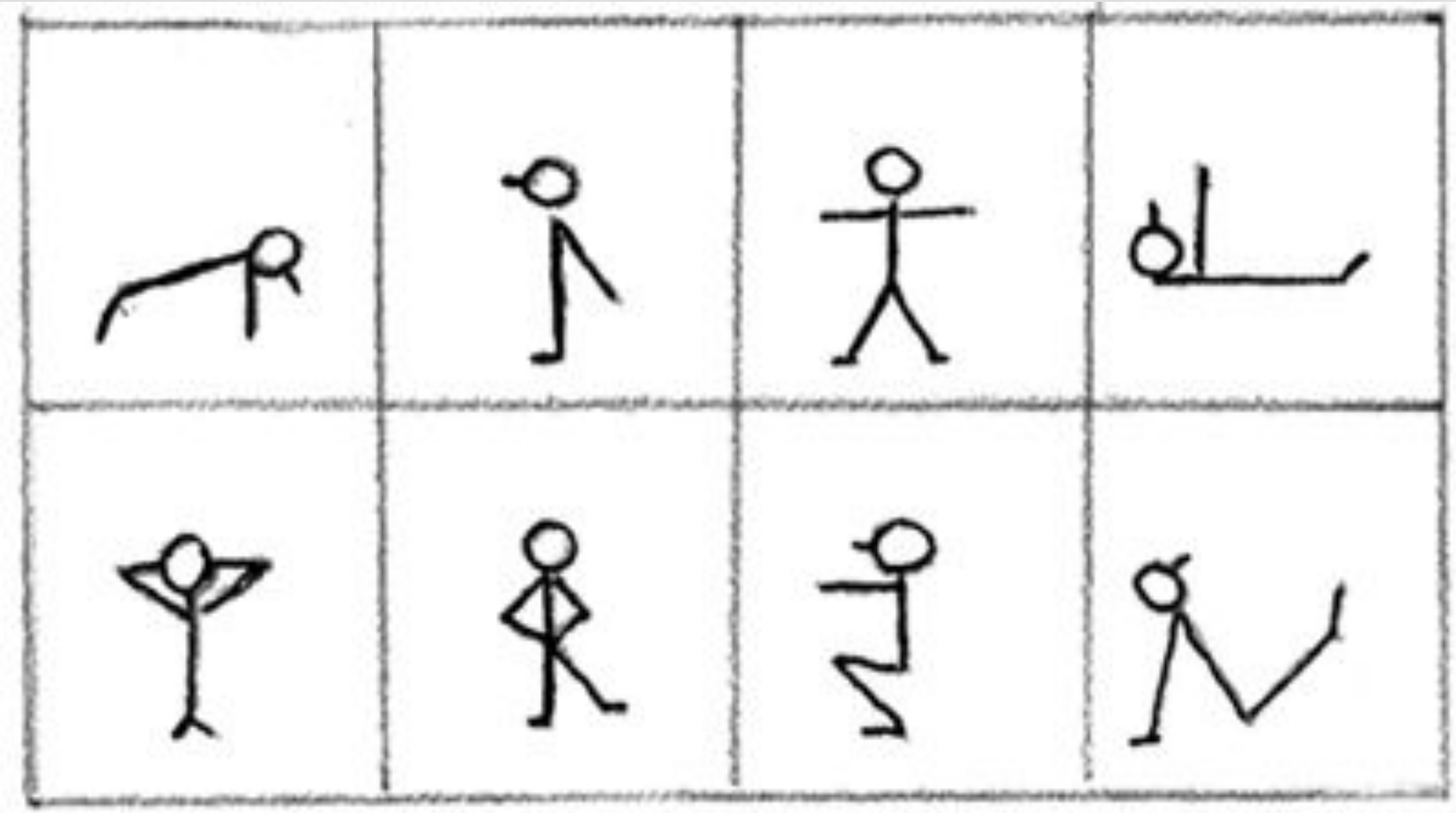
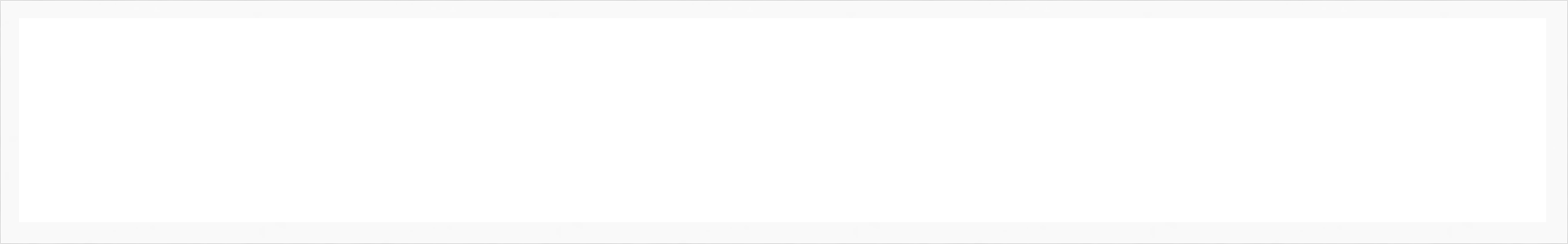
<b>Пространственная характеристика</b>	<b>Временная характеристика</b>	<b>Пространственно-временная характеристика</b>	<b>Ритмическая характеристика</b>	<b>Качественная характеристика</b>
Положение тела, траектория движения	Длительность, темп движений	Скорость, ускорение	Ритм	Точность, Экономность, плавность



# ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

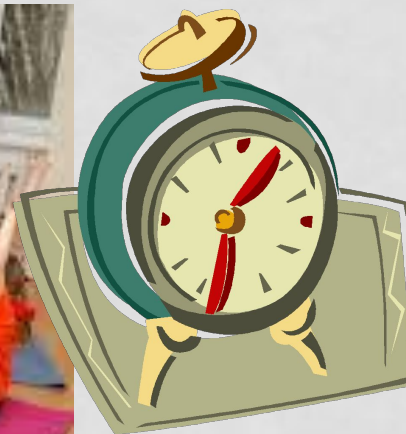
- **Исходное положение** — выражает готовность к действию
- **Траектория движения** - путь движущейся части тела или предмета.





# ВРЕМЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

- **Время**
- **Темп движений** — количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений.



# ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

- **Скорость** - отношение величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени
- **Ускорение** – увеличение скорости



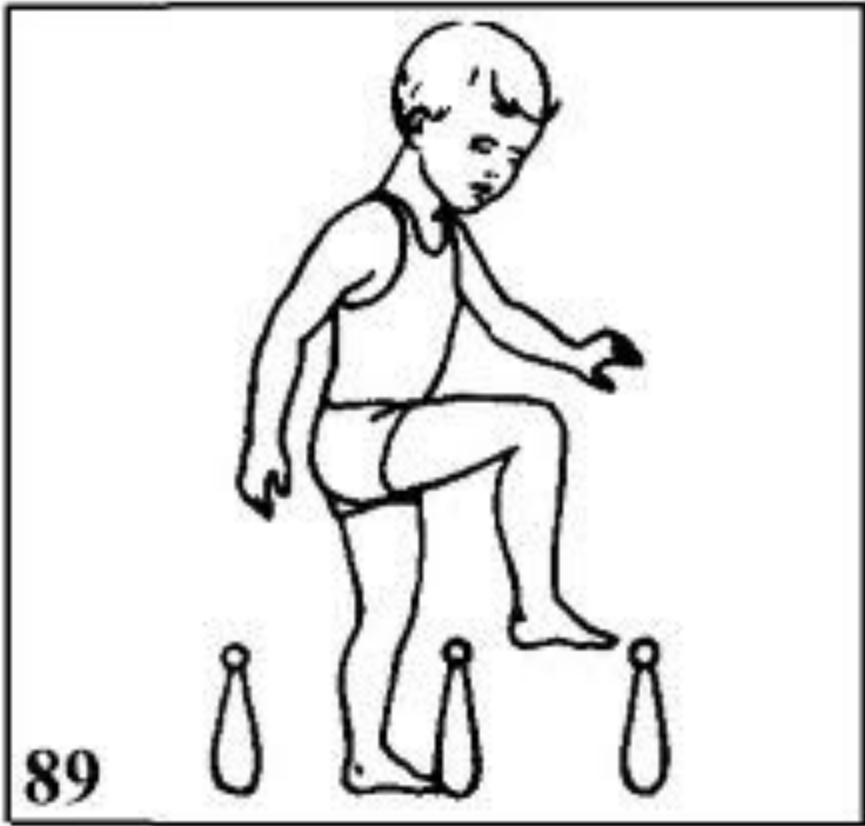
# РИТМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- **Ритм** представляет собой сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными.



# КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- **Точность движения** — это степень соответствия требованиям двигательной задачи.
- **Энергичность движения** — выполнение с ярко выраженной силой, скоростью.
- **Плавность движения** — выполнение упражнения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением,









1. «Наклоны в стороны», 8 р.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – наклон вправо

2 – И.п.

3 – наклон влево

4 – И.п.

