

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

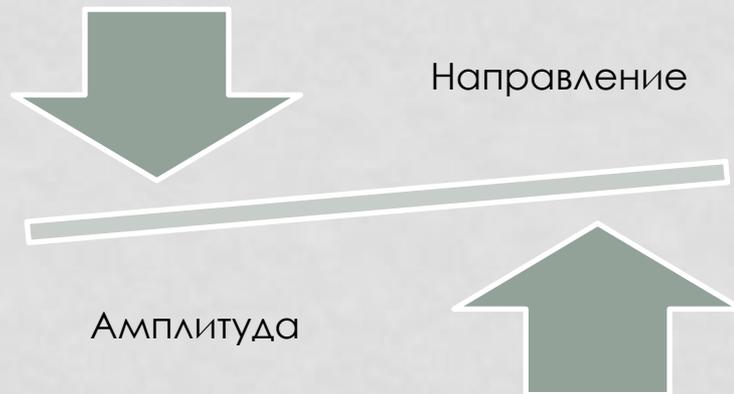
– видимая структура
упражнения

Биомеханическая характеристика физических упражнений

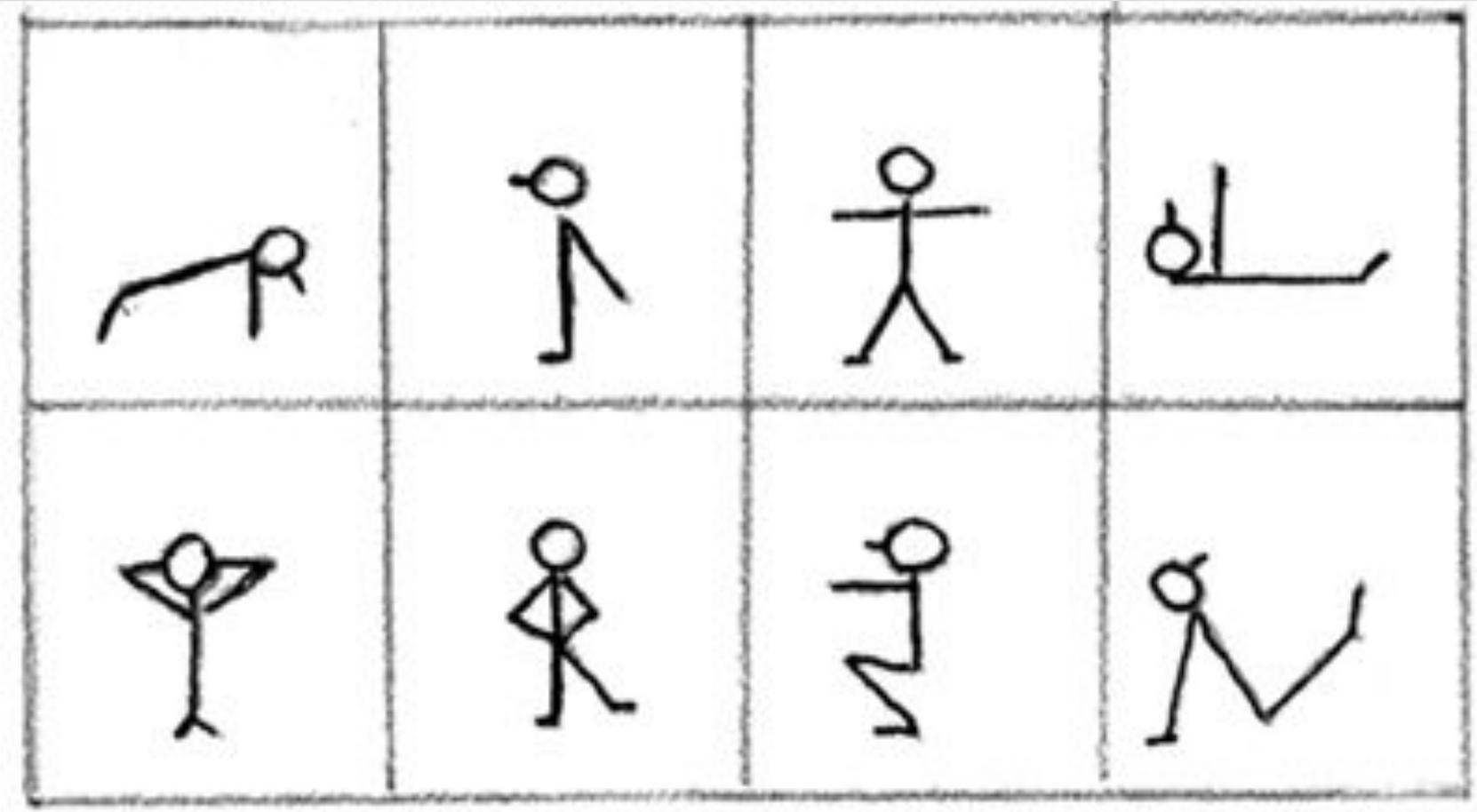
Пространственная характеристика	Временная характеристика	Пространственно-временная характеристика	Ритмическая характеристика	Качественная характеристика
Положение тела, траектория движения	Длительность, темп движений	Скорость, ускорение	Ритм	Точность, Экономность, плавность

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

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



Blank space for writing or drawing.



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



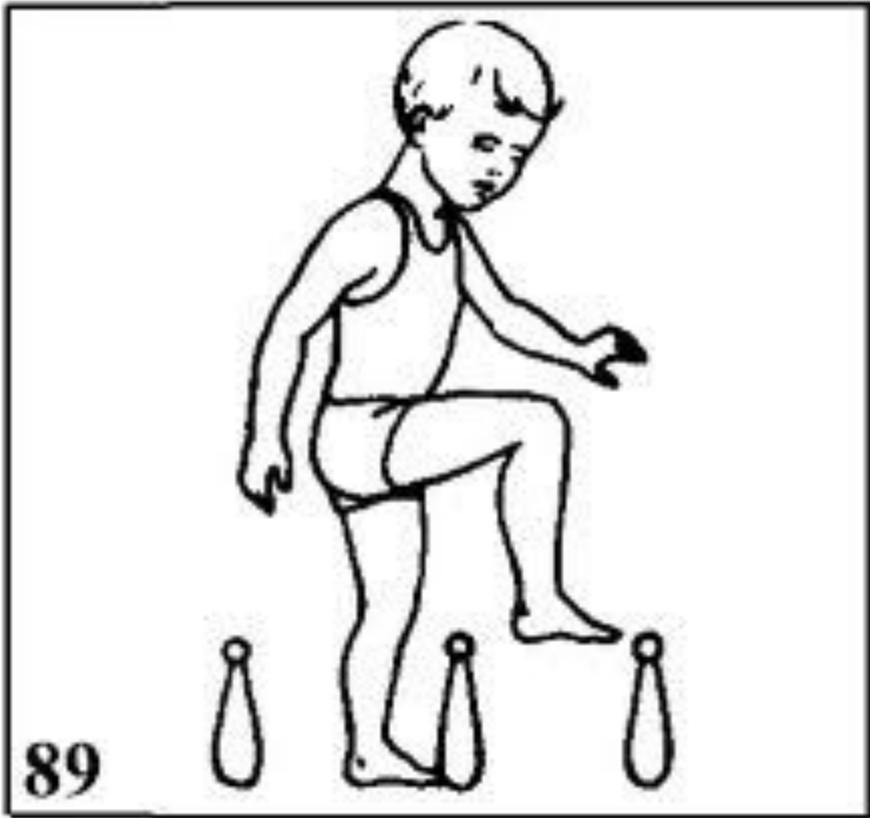
РИТМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- **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.

