

О себе



Образование: высшее

Специальность: учитель физической культуры

Должность: учитель

Преподаваемый
физическая культура

предмет:

Квалификация: первая

Место работы: ГБОУ РТ «Школа – интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

Общий стаж: 6 лет

Пед.стаж: 6 лет

Самообразование:

«Развитие физических качеств посредством подвижных игр»

учителя физической культуры, первой квалификационной
категории:

Монгуш Айдыса Владимировича





Быстрота

Способность перемещаться в пространстве за минимально короткое время

Упражнения для развития:

- специально-беговые упражнения,
- бег с ускорением от 30 - 40 м
- Одной из форм развития быстроты безусловно являются подвижные игры.



Основные физические качества человека:

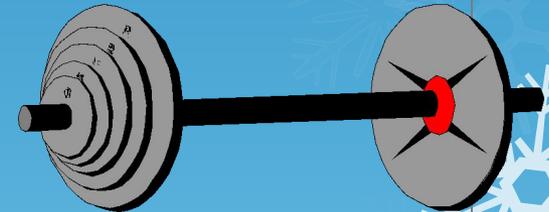
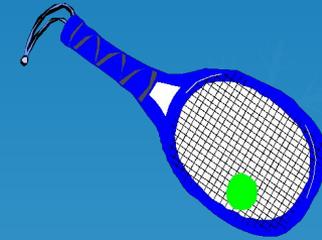
Быстрота

Сила

Выносливость

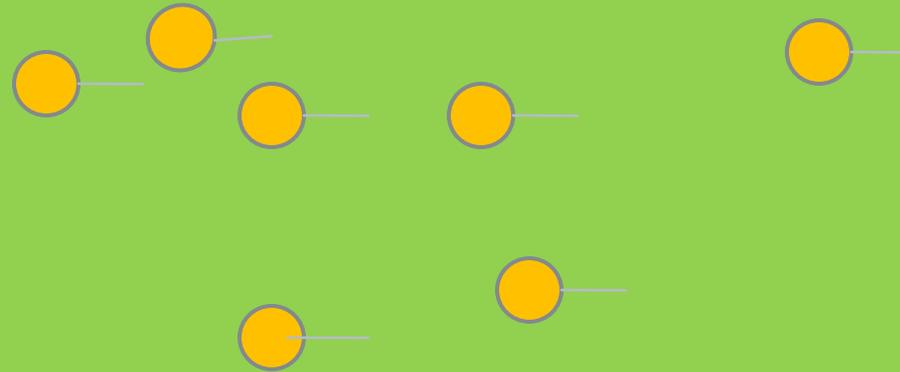
Ловкость

Гибкость



Игра «Лисички»

Заяц



Должен выдернуть хвостик

Основные движения бег со сменой
направления движения

Сила

Способность человека воздействовать на внешние силы или противодействовать им с помощью мышечных напряжений.

Упражнения для развития:

- подтягивание
- упражнения в висах и упорах
- упражнения с гантелями
- набивание мячом



Развивать такое важное для человека качество, как сила, нужно с детства посредством подвижных игр, постепенно вводя новые элементы и увеличивая нагрузки.

Выносливость

Способность противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности, длительно выполнять мышечную работу без снижения ее мощности.

Упражнения для развития:

- бег в равномерном темпе от 6-10 мин
- длительный бег,
- кросс,
- ходьба на лыжах,
- круговая тренировка

Выносливость необходимо развивать с раннего детства.



Гибкость

Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок.

Упражнения для развития:

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных коленных суставов и позвоночника

Развивать гибкость нужно с самого раннего возраста.



Ловкость

Способность правильно, быстро овладевать новыми движениями и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой.

Упражнения для развития:

- варианты челночного бега,
- бег с изменением направления,
- метание,
- передача, ведение мяча.



игра «Семеро козлят»



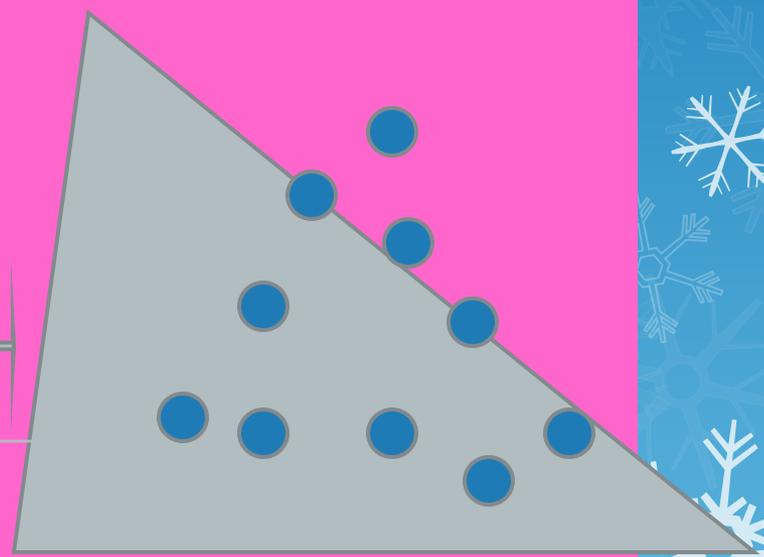
Козлята

Домик из матов

Волк

Основное движение ползание

Ломает домик



Значение подвижных игр на ваше физическое состояние

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

На физическое и психическое состояние влияет не только занятия спортом, но и подвижные игры. Они развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость и другие физические качества.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!