

Физические качества и их развитие



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



Физические качества

Быстрота

Выносливость

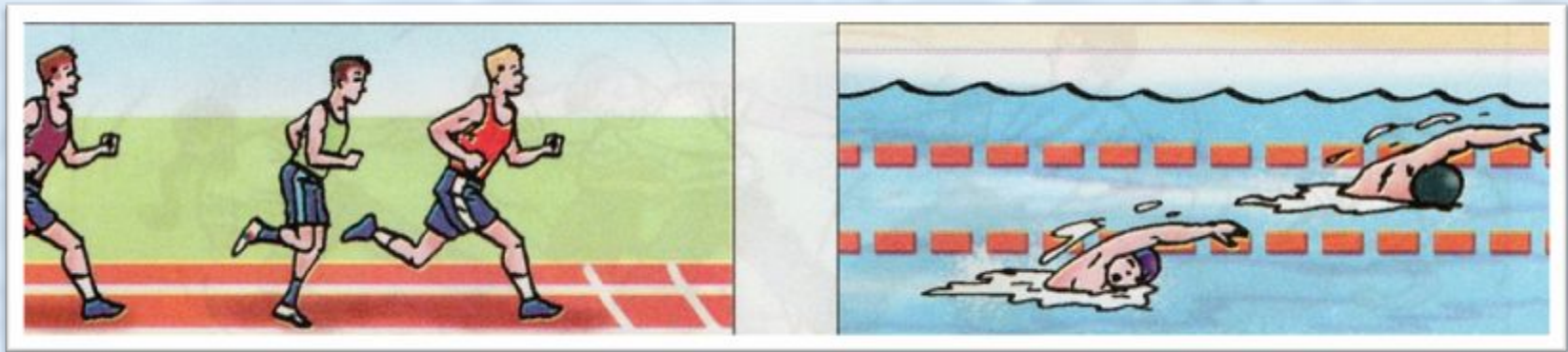
Сила

Координационные способности
(равновесие, ловкость)

Гибкость



Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



**Бег на короткие дистанции
(например, бег на 60 метров)**

**Плавание на короткие дистанции
(например, плавание на 100 метров)**

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

В каких профессиях нужна быстрота?



Пожарник



Военный

Рассмотри рисунки. В каких ситуациях тебе нужно быть быстрым?



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, 60, 100, 200 метров



Ходьба с ускорением



Бег с ускорением

Каким качеством обладают эти люди?



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

В каких ещё профессиях
нужна выносливость?



Рабочий



Почтальон

В каких ситуациях тебе нужно
быть выносливостью?



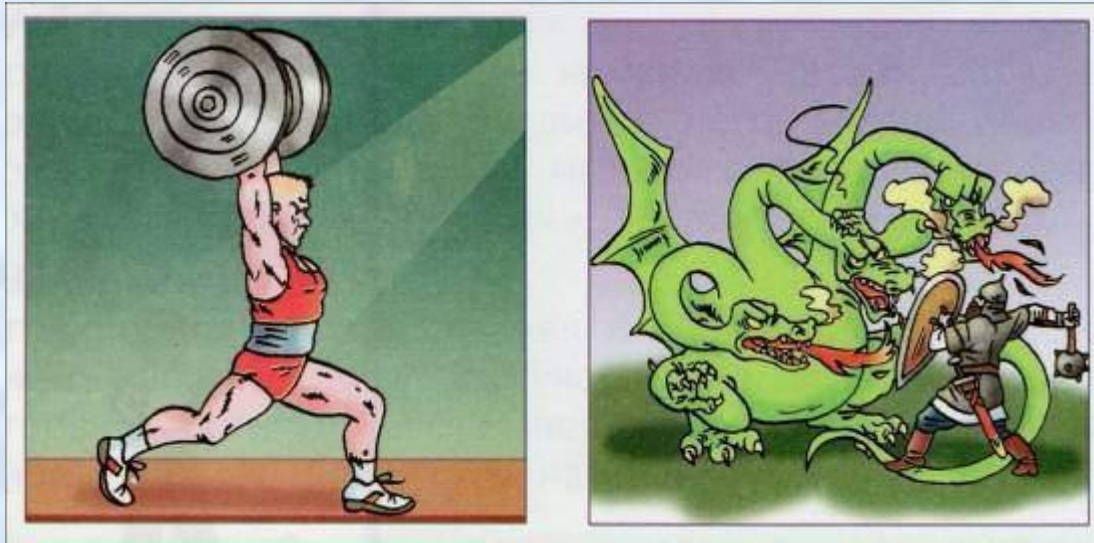
Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнения:

- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах,
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.

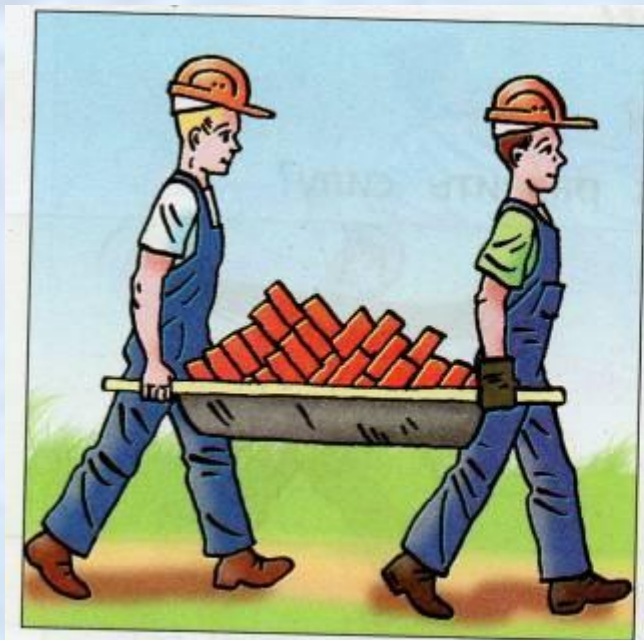


Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?

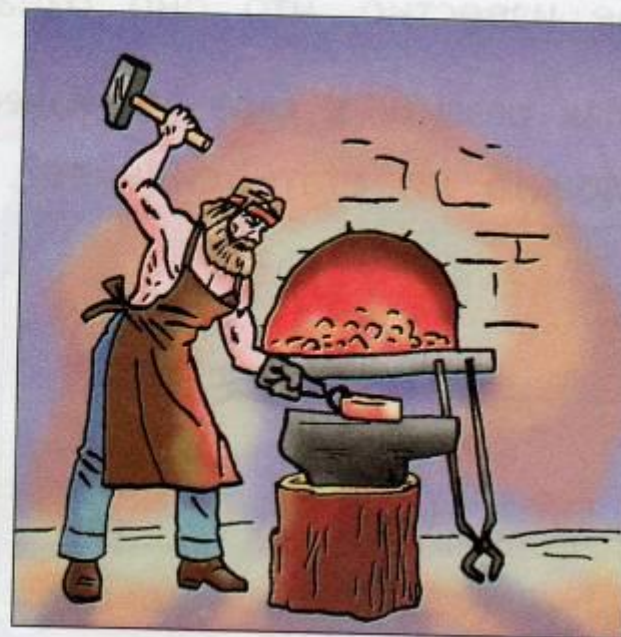


Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Представителям каких профессий необходима сила?

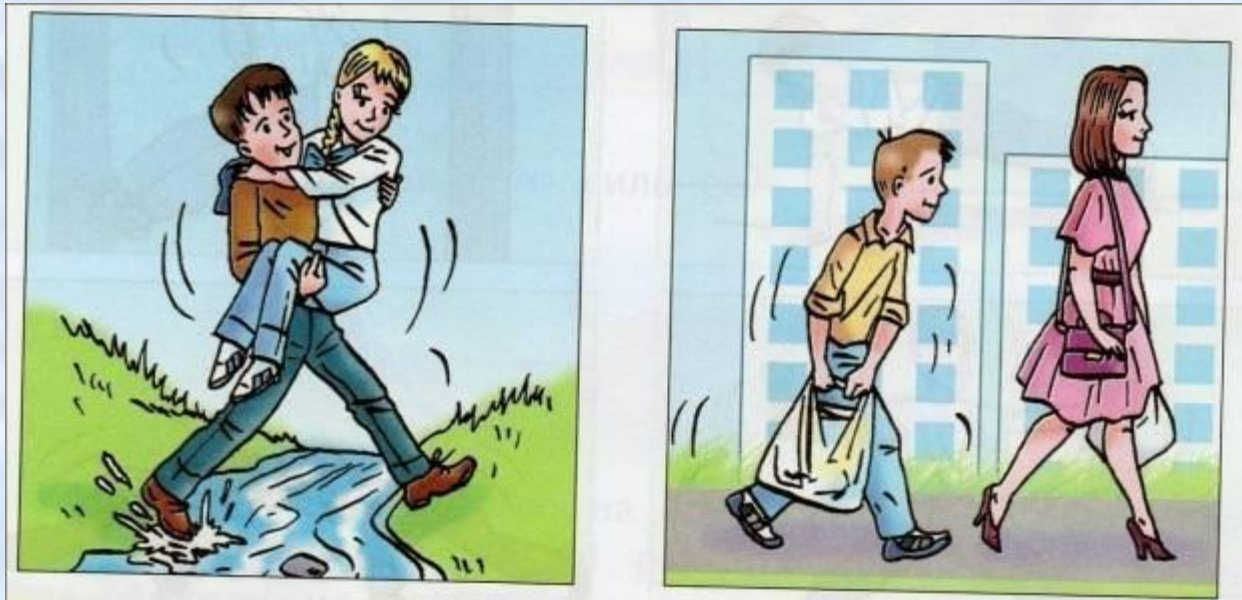


Строителям



Кузнецу

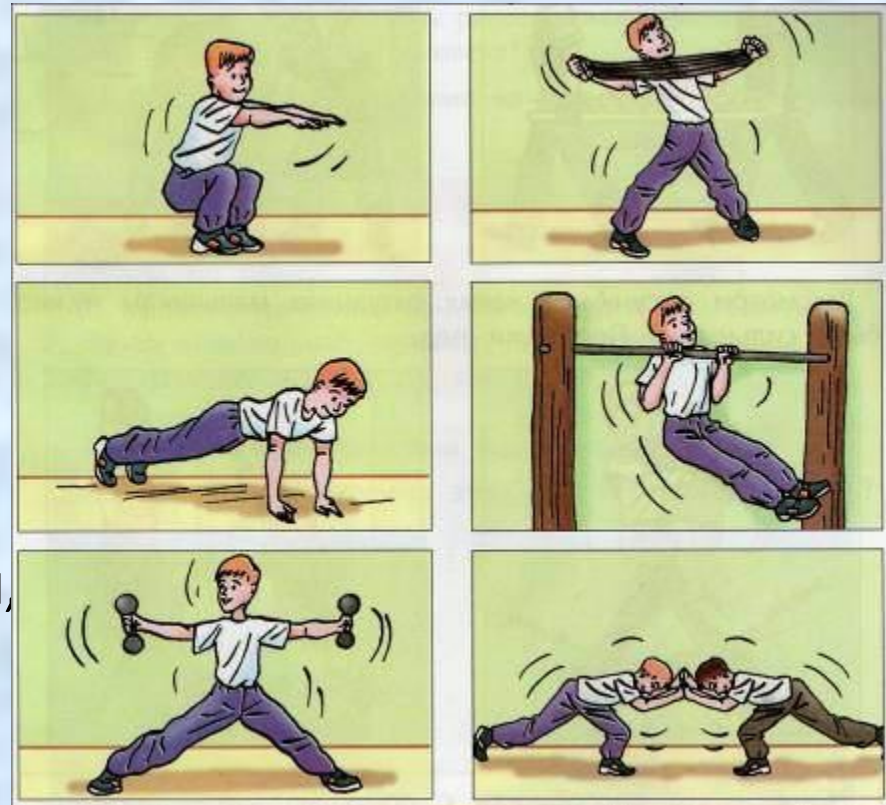
Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



Упражнения для развития СИЛЫ

Упражнения:

- приседания,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- поднятие 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?

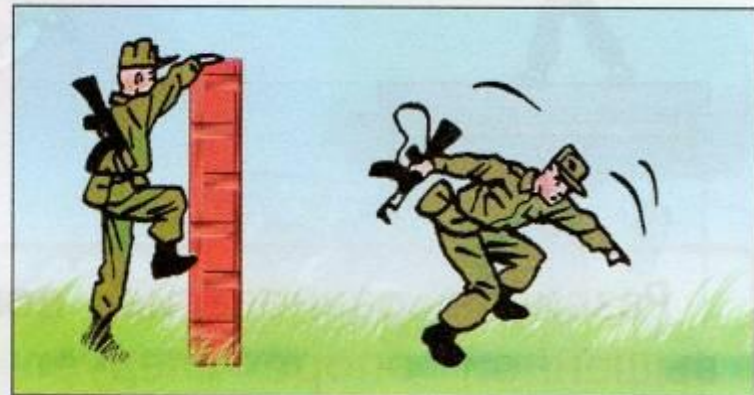


Ловкость - это способность выполнять сложные движения.

В каких ещё профессиях нужна ловкость?



Врач



Военный

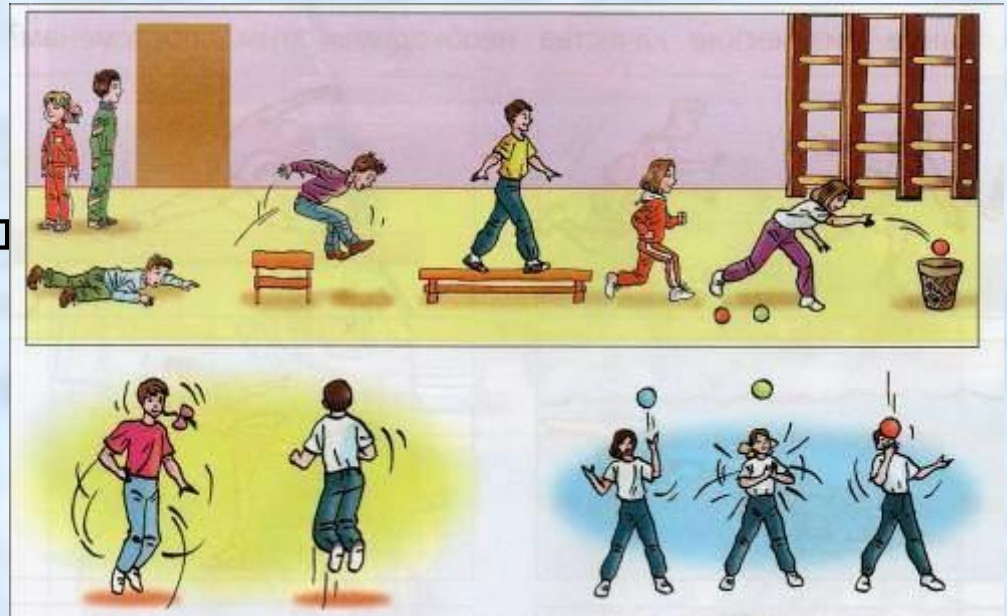
В каких ситуациях тебе нужно
быть ловким?



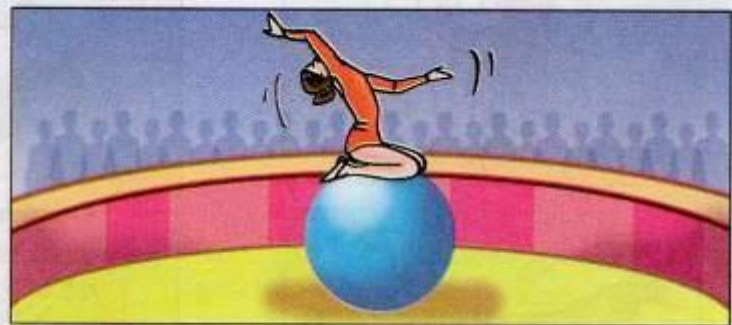
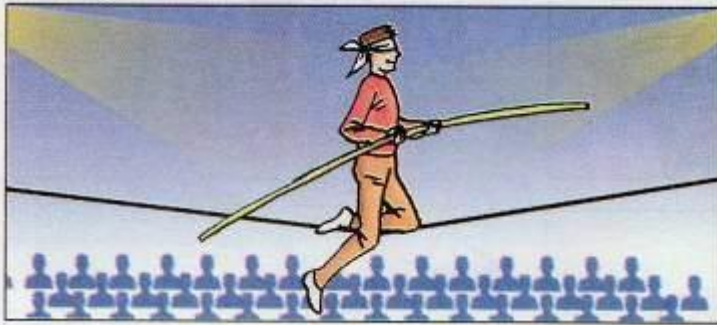
Упражнения для развития ЛОВКОСТИ

Упражнения:

- прохождение полосы препятствий,
- прыжок в заданное место,
- кувырок вперед и назад
- спуски парами, взявшись за руки (лыжи),
- подвижные игры, эстафеты,
- различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.



Каким качеством обладают эти люди?



Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела.

В каких ещё профессиях
нужно уметь сохранять
равновесие?

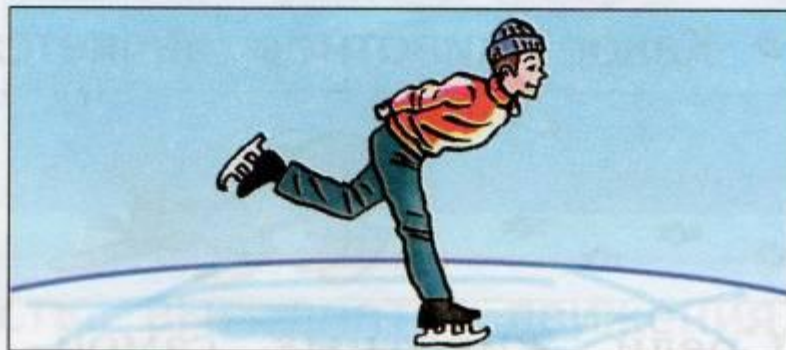


Балерина



Полицейский

В каких ситуациях тебе может
понадобиться это качество?

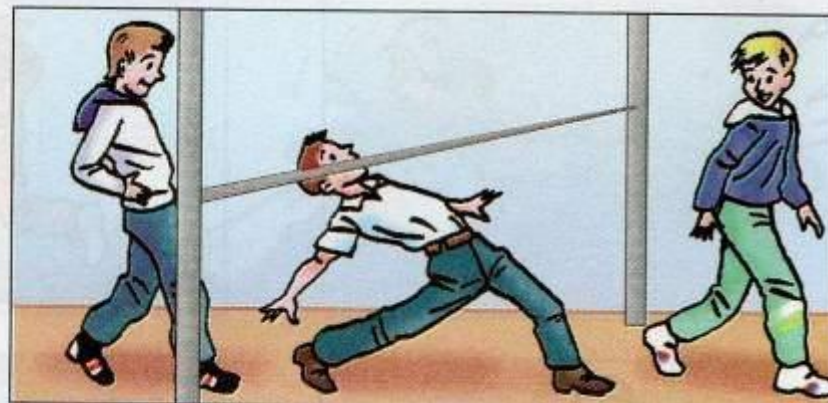
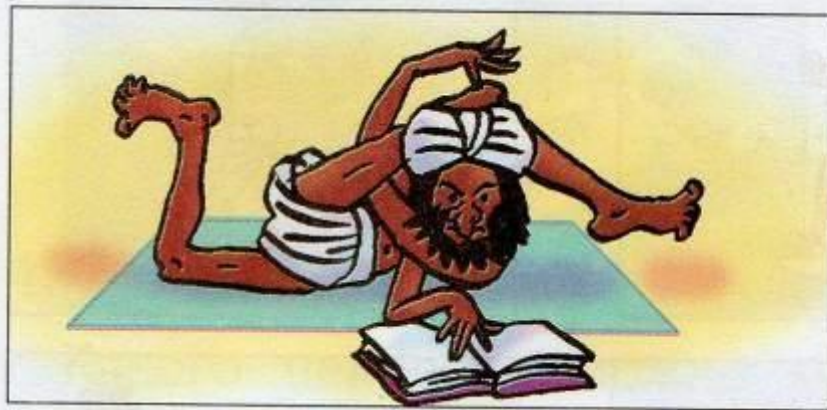


Упражнения для развития равновесия

- Катание на роликовых коньках,
- катание на велосипеде
- катание на коньках,
- ходьба по скамейке,
- стойка на одной ноге,
- ходьба с закрытыми глазами и другое.

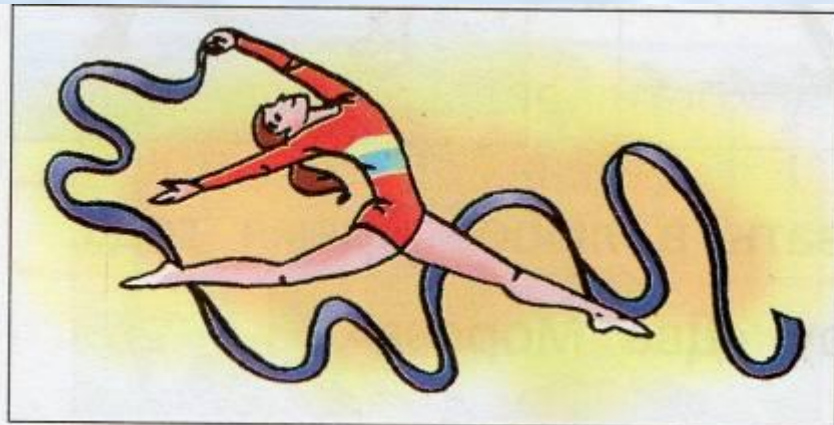


Каким качеством обладают эти люди?



Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .

В каких ещё профессиях нужна
гибкость?



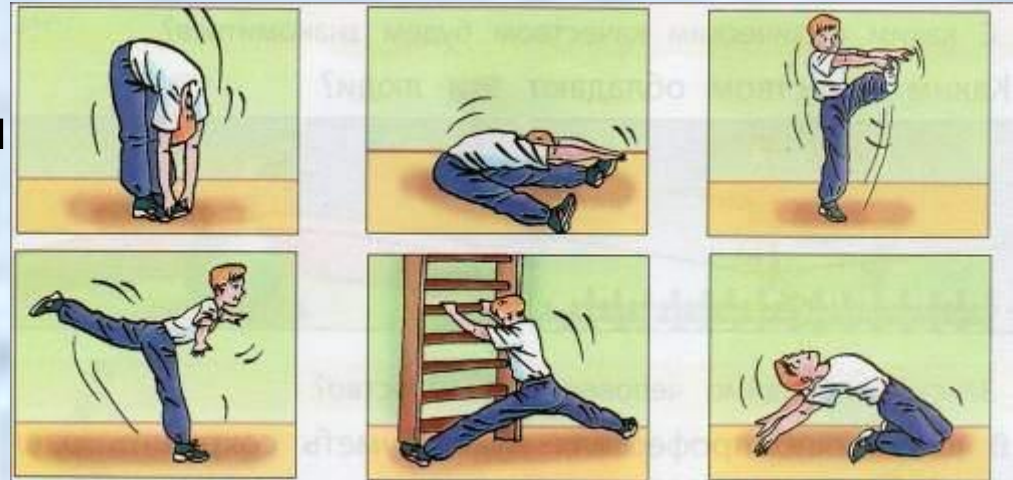
В каких ситуациях тебе
понадобится гибкость?



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.



Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Быстрота

- Бег на 30 м



Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Выносливость

- Шестиминутный бег



Для мальчиков

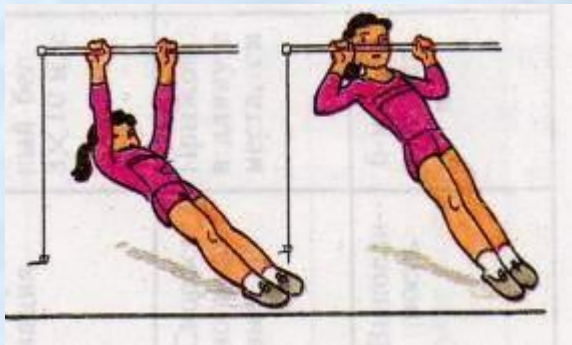
800 метров и больше

Для девочек

650 метров и больше

Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Сила



- Для мальчиков подтягивание на высокой перекладине
- Для девочек подтягивание на низкой перекладине



Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

Ловкость

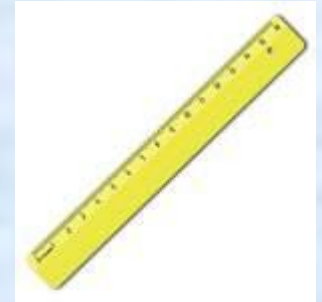
- Челночный бег 3x10 м



Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

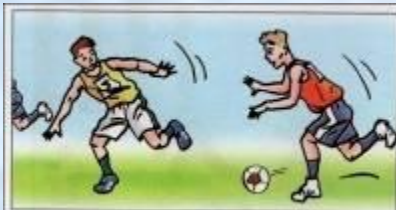
Гибкость

- Наклон вперед из положения сидя



Какие физические качества необходимы этим спортсменам?

Ловкость



Гибкость



Быстрота



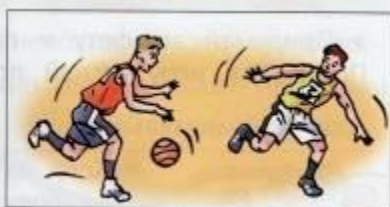
Равновесие



Сила



Ловкость



Все физические качества необходимы не только чемпиону. Они помогают вам и другим людям легко справиться с умственными и физическими нагрузками.