

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА – это индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека.



Физические качества

Быстрота



Выносливость

Сила



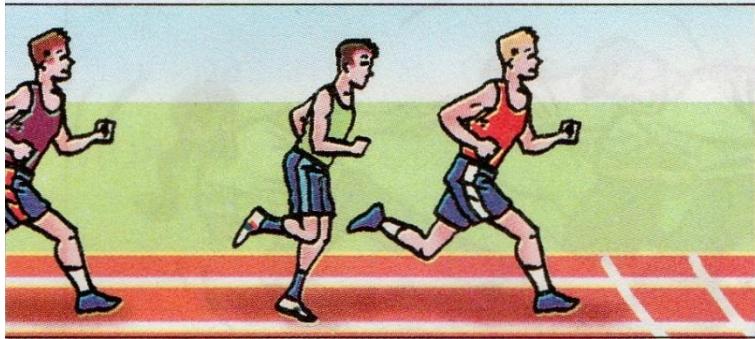
Координационные способности
(равновесие, ловкость)



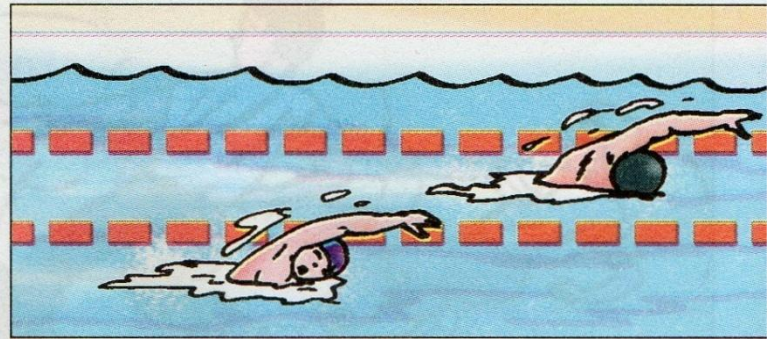
Гибкость



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

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
- Плавание на 25, 50, 100 метров.

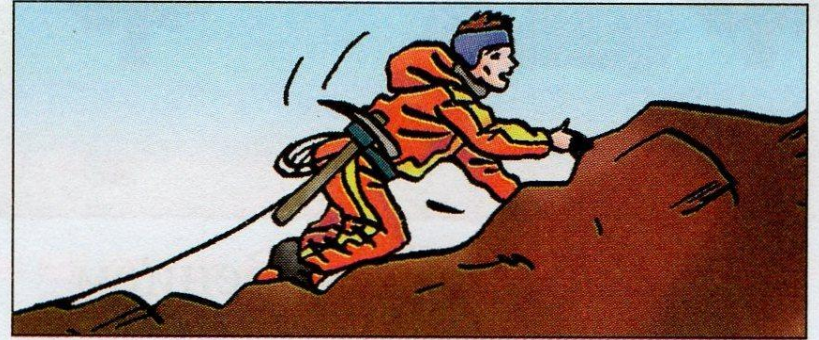
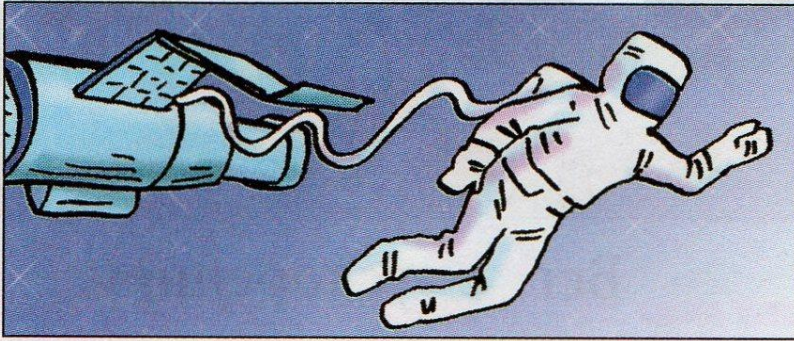


Ходьба с ускорением



Бег с ускорением

Каким качеством обладают эти люди?



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

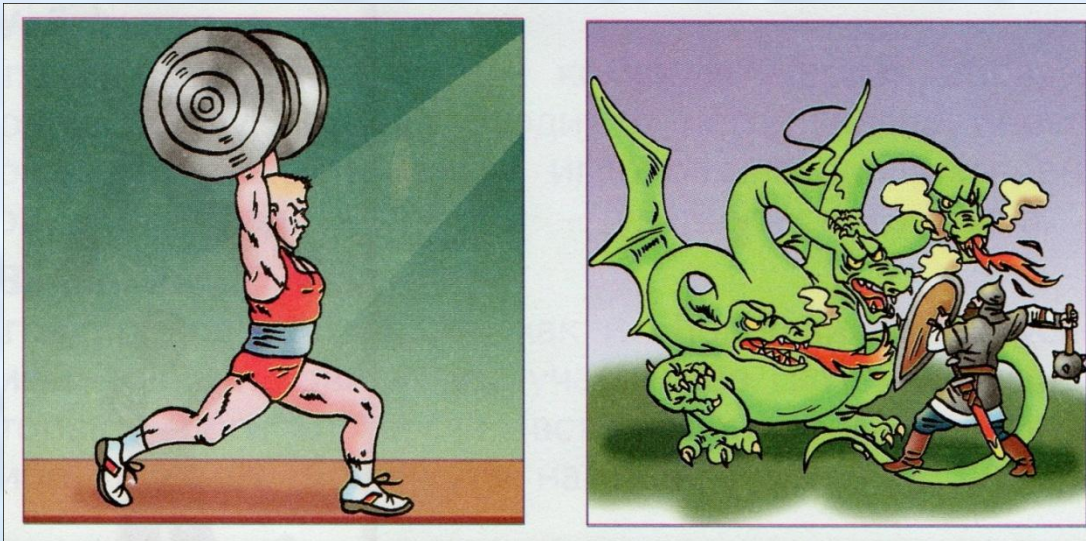
Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

Упражнения:

- плавание на длинные дистанции,
- 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?

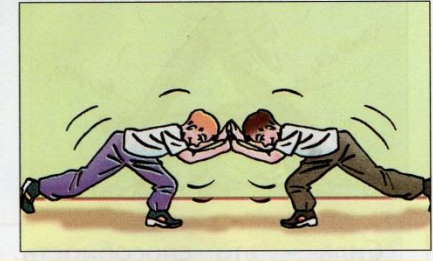
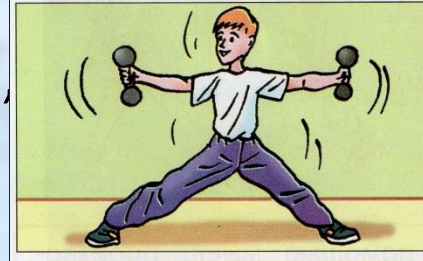
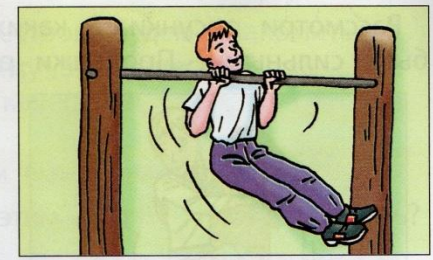
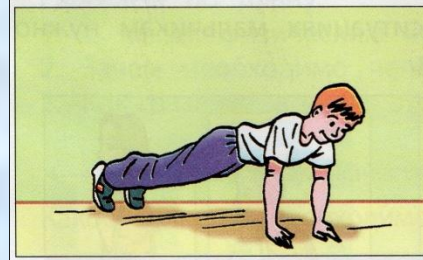
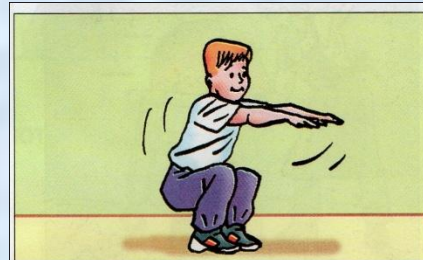


Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

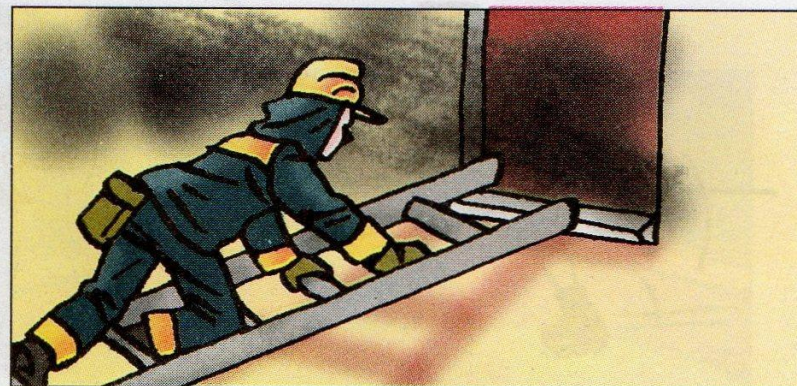
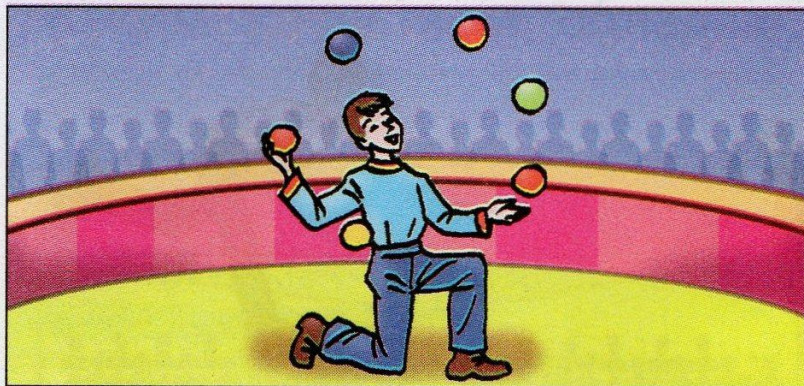
Упражнения для развития СИЛЫ

Упражнения:

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

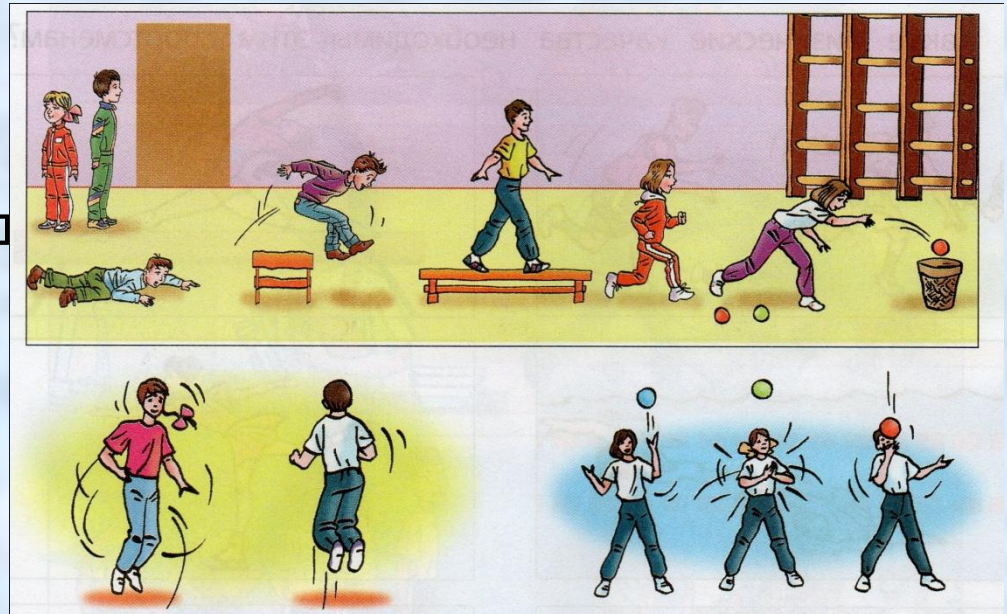


Ловкость - это способность выполнять сложные движения.

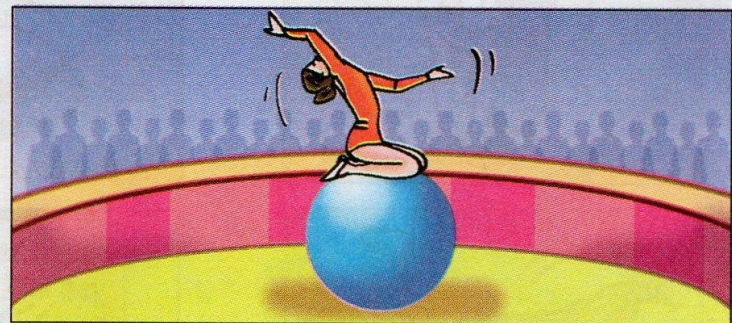
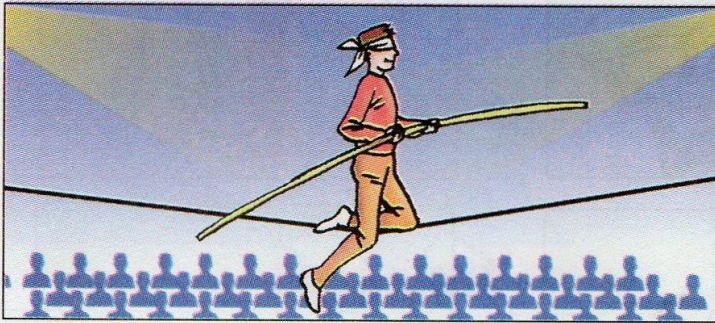
Упражнения для развития ЛОВКОСТИ

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?



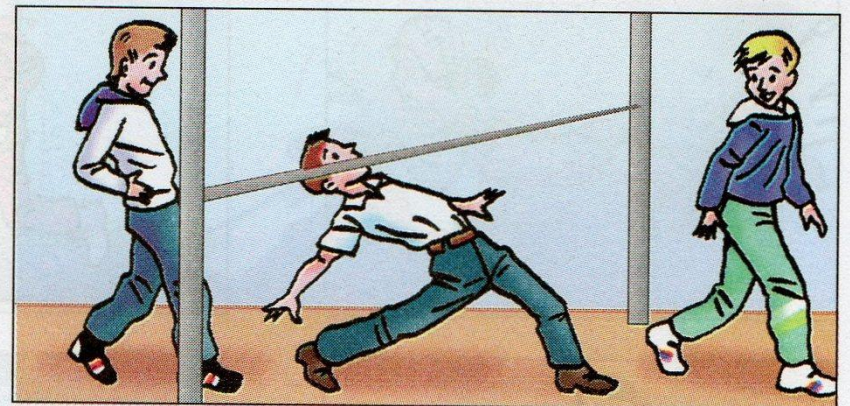
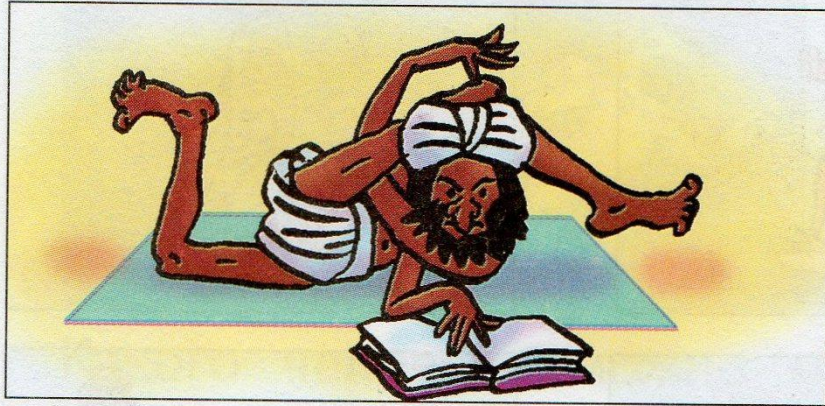
Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела.

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?

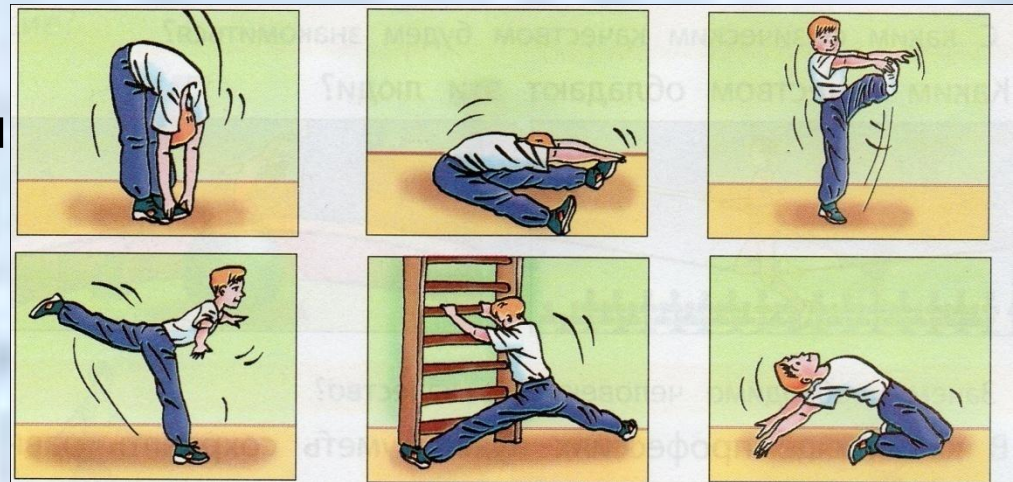


Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .

Упражнения для развития гибкости

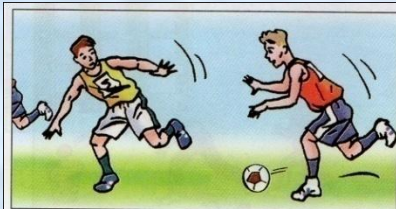
Упражнения:

- 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.

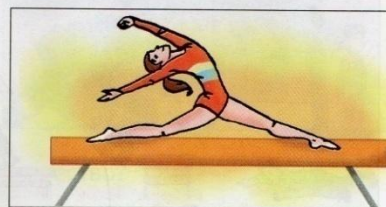


Какие физические качества необходимы этим спортсменам?

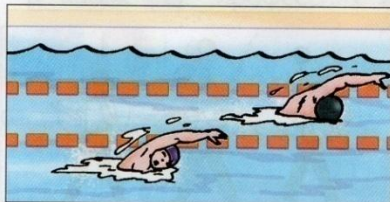
Ловкость



Гибкость



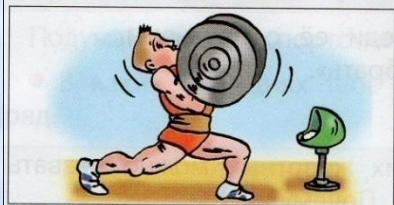
Быстрота



Равновесие



Сила



Ловкость



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

Литература

Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М.: Баласс, 2011.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2001;

Интернет ресурсы