



ОФП

СИЛА

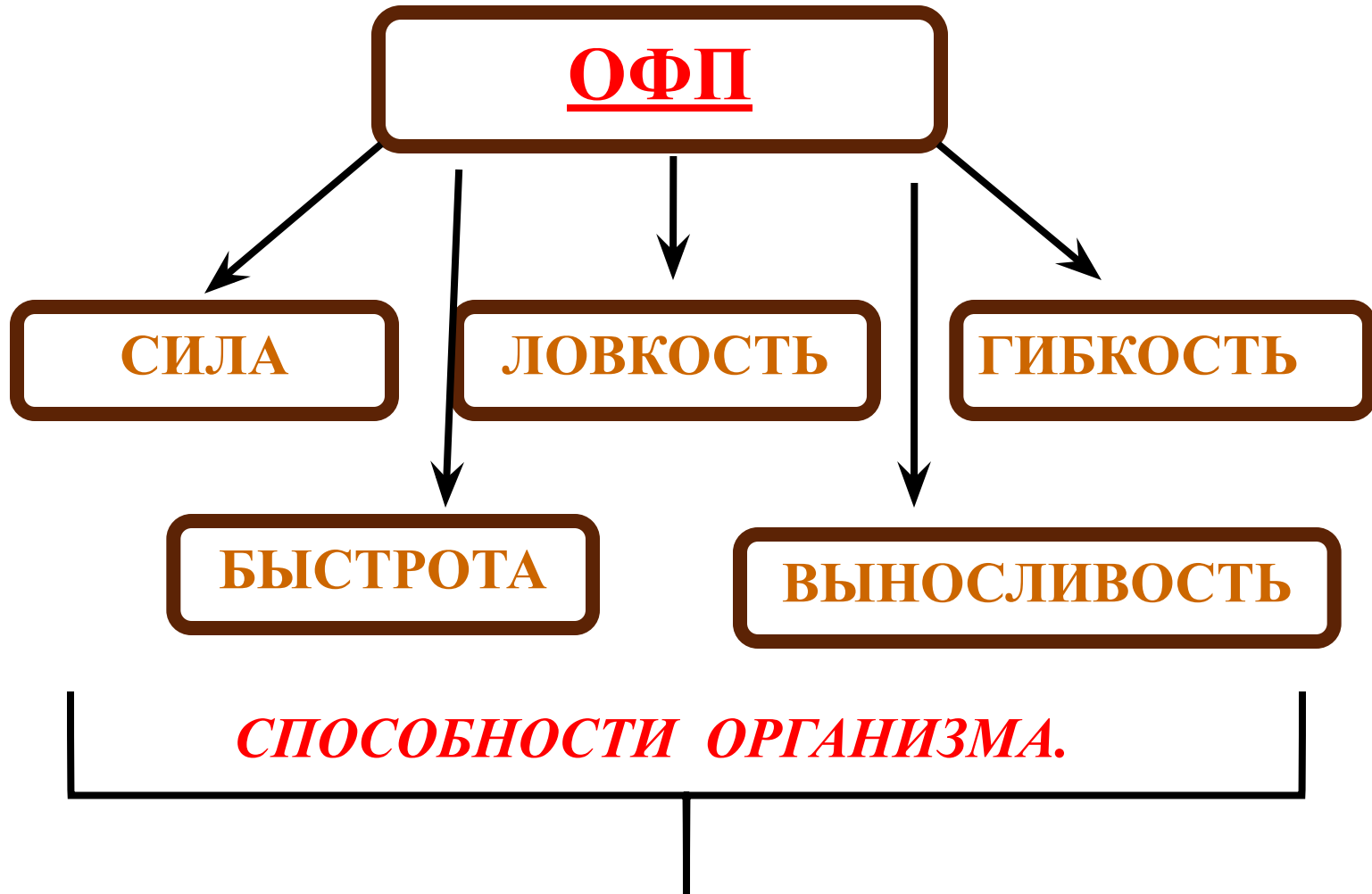
ЛОВКОСТЬ

ГИБКОСТЬ

БЫСТРОТА

ВЫНОСЛИВОСТЬ

СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА.



ОБЩЕСТВЕННАЯ РАБОТА

БЫСТРОТА

Быстрота-способность организма совершать движения в минимальный отрезок времени, с возможно большей скоростью.



Тесты для определения быстроты:

- 1.Бег 20 метров.*
- 2.Бег 30 метров.*
- 3.Бег 60 метров.*
- 4.Бег 100 метров.*

Для развития быстроты используют УПРАЖНЕНИЯ:

- Челночный бег;*
- Бег с ускорением;*
- 10-15 метров;*
- Эстафеты;*
- Прыжки в длину с разбега;*
- Прыжки в длину с места;*

ВЫНОСИВОСТЬ

Выносливость - способность организма к длительному выполнению какой-либо деятельности, способность противостоять утомлению.



Тесты для определения выносливости:

- 1. Бег 1000 метров.**
- 2. Кросс 1500, 2000, 3000, 5000 метров.**

УПРАЖНЕНИЯ для развития выносливости:

- Длительная ходьба**
- Длительный бег**
- Передвижение на лыжах**

ГИБКОСТЬ

Гибкость – способность организма человека выполнять движения в суставах с возможно бо́льшей амплитудой.



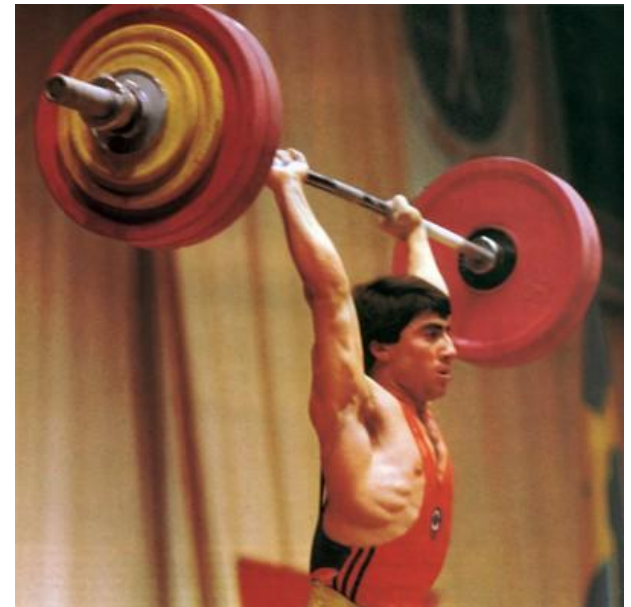
УПРАЖНЕНИЯ для развития гибкости:

- **Силовые упражнения**
- **Упражнения на расслабление мышц**
- **Упражнение на растяжение мышц, связок и сухожилий.**

- **Наклоны и вращения туловища из положения стоя, сидя.**
 - **Выпады – пружинистое покачивание.**
 - **Расслабленное «падение» рук, ног, туловища.**

СИЛА

Сила – способность организма преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.



УПРАЖНЕНИЯ для развития силы:

- 1. В качестве отягощения используют собственный вес. (отжимание, приседание, выпрыгивание, отжимание)**
- 2. В качестве отягощения используют внешние предметы. (штанга, гантели)**



ЛОВКОСТЬ

Ловкость – координация движений,
связанная с Ц.Н.С.



Кор в широкие пропорции

«Президентские состязания»

- **Отжимание**
- **Прыжки в длину с места.**
- **Поднимание туловища за 30 сек.**
- **Наклон вперёд.**
- **Вис на перекладине.**
- **Бег 1000 метров.**