

**Общая  
физическая  
подготовка.**

**ОФП**

**СИЛА**

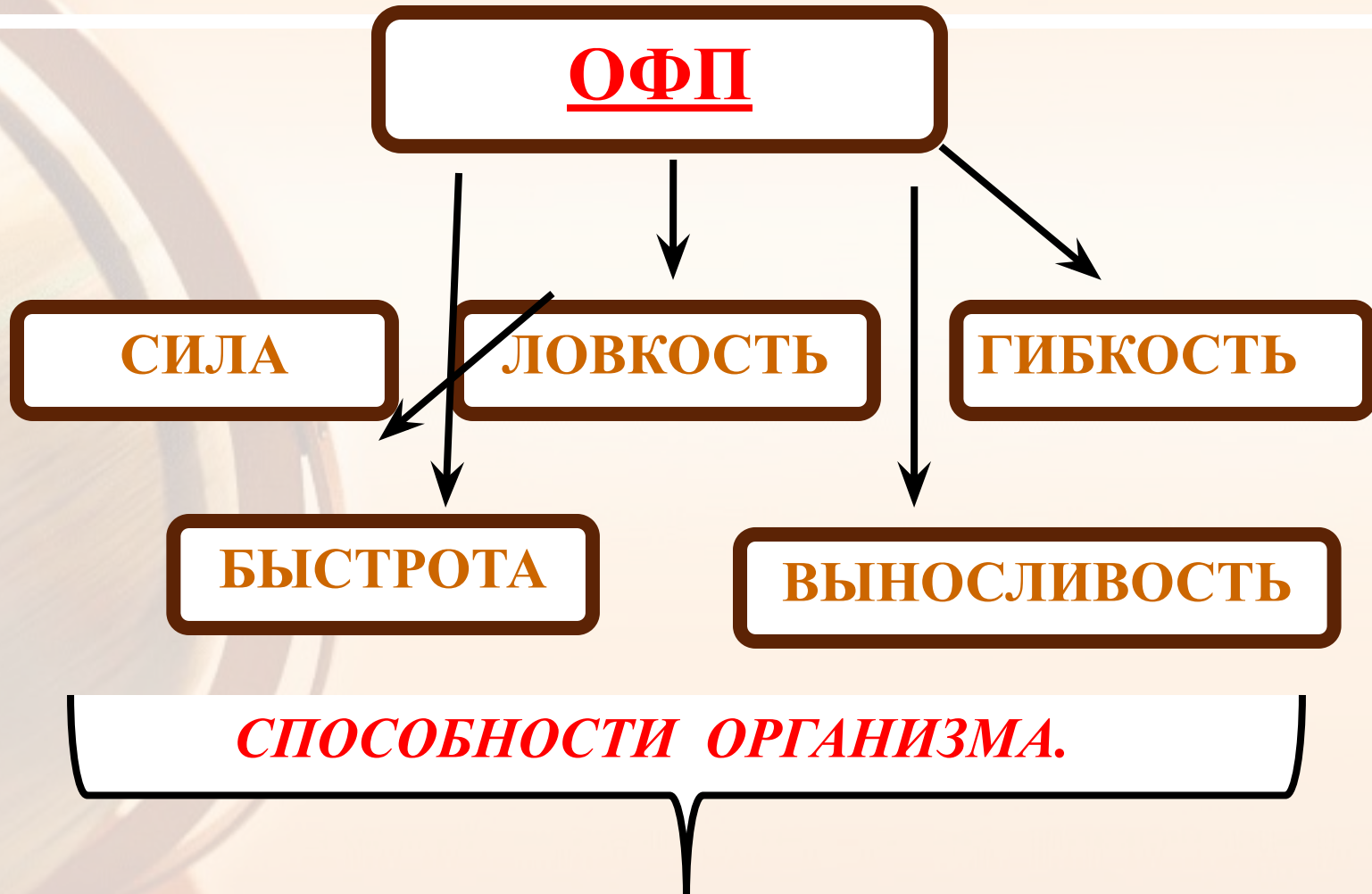
**ЛОВКОСТЬ**

**ГИБКОСТЬ**

**БЫСТРОТА**

**ВЫНОСЛИВОСТЬ**

***СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА.***





***Физические  
качества.***



**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;***



# **ВЫНОСЛИВОСТЬ**



**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.**

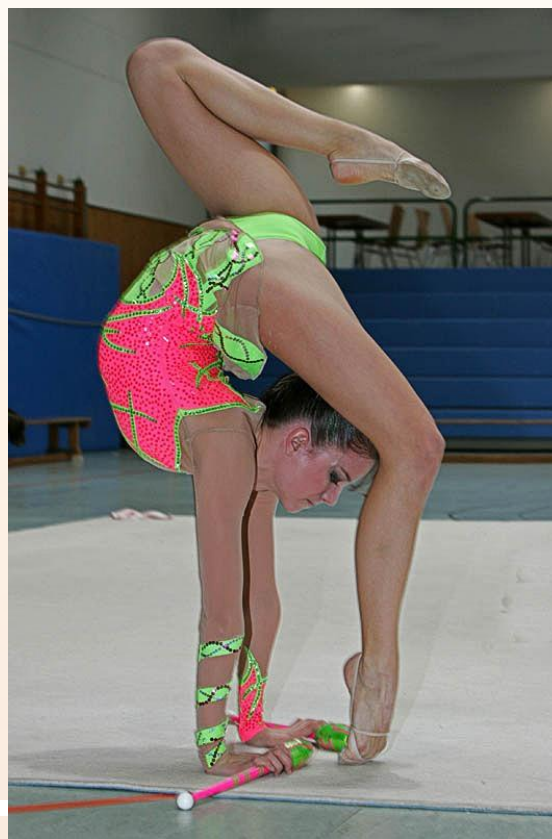
## **УПРАЖНЕНИЯ для развития выносливости:**

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



**ГИБКОСТЬ**

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



## **УПРАЖНЕНИЯ для развития гибкости:**

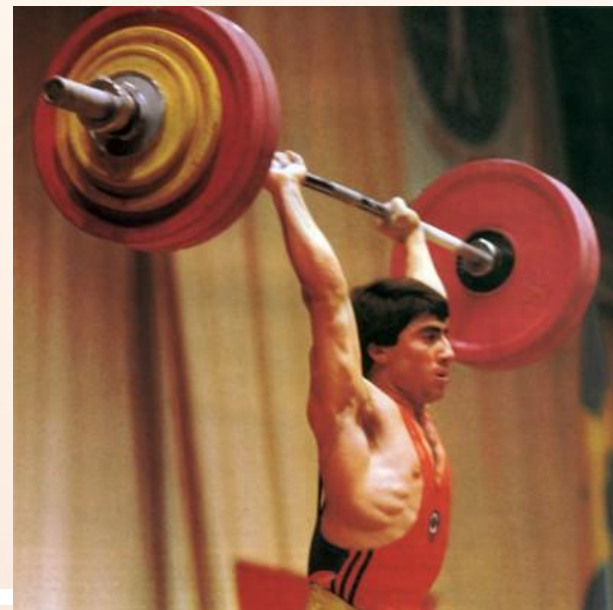
- **Силовые упражнения**
- **Упражнения на расслабление мышц**
- **Упражнение на растяжение мышц, связок и сухожилий.**
  
- **Наклоны и вращения туловища из положения стоя, сидя.**
  - **Выпады – пружинистое покачивание.**
  - **Расслабленное «падение» рук, ног, туловища.**



**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)**

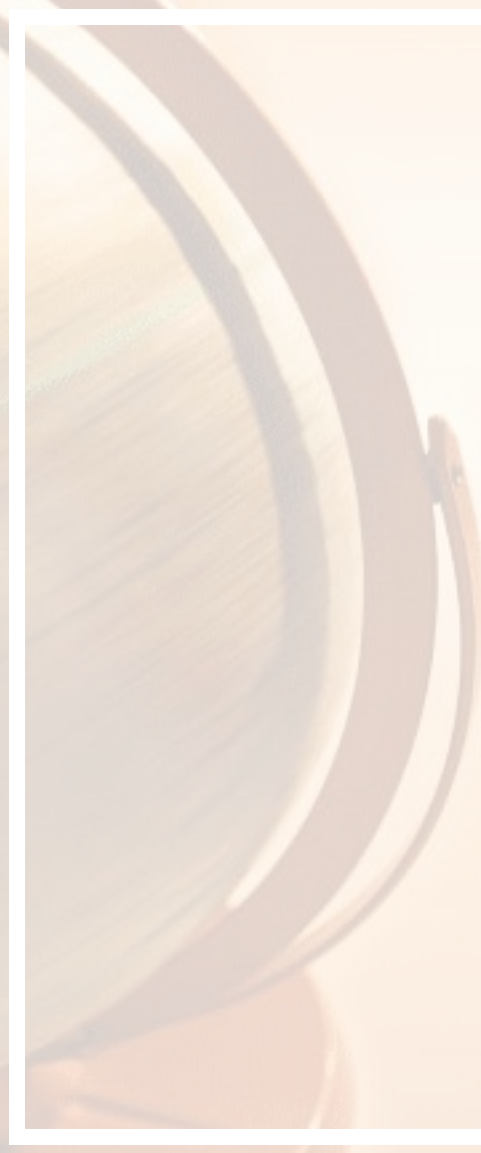




**ЛОВКОСТЬ**

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





# **Как в школе проверяется офп**

## *«Президентские состязания»*

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