

«Физические качества»

Подготовила ученица 9 «А» класса

Мосина Юлия

Учитель: Егоршина Ирина Анатольевна

Физическое качество- сила

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



Абсолютная
(суммарная сила
всех мышечных
групп)

Относительная
(величина
абсолютной силы,
проходящаяся на 1
кг веса человека)



Примерные упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа);
- — приседания на одной, двух ногах;
- — подтягивание;
- — наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища). То же с гантелями;
- — лежа на спине, поднятие прямых ног перпендикулярно туловищу;
- — упор сидя, поднятие и опускание одной ^или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»).
- — сгибание и разгибание рук с гантелями, круги руками внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной и двух ногах. Упражнение выполняется с гантелями;
- — из различных исходных положений растягивание эспандера или резинового амортизатора;
- — плавание (20—50 м);
- — бег на коньках;
- — спортивные и подвижные игры.

Физическое качество- быстрота

- Быстрота- способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.



Примерные упражнения для быстроты

- — бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);
- — семенящий бег (8—12 м);
- — имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с);
- — бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз);
- — бег на коньках на скорость, 15—20 м (4—6 раз);
- — повторное проплывание отрезке® 10—20 м;
- — повторное прохождение на лыжах отрезков 100—200 м;
- — спортивные, подвижные игры.



Физическое качество- гибкость

- Гибкость- это способность человека выполнять движения с большей амплитудой

Активная- способность выполнять движения с большей амплитудой за счет активности групп мышц

Пассивная-способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил (вес собственного тела, снаряда и др.



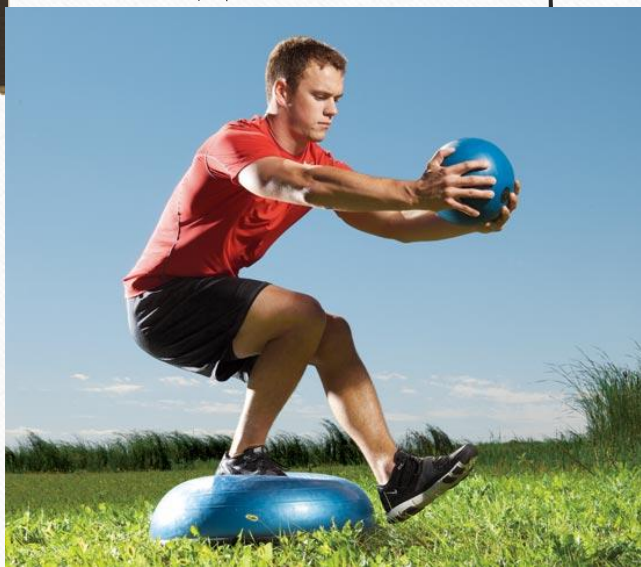
Примерные упражнения для гибкости

- из положения стоя (сидя) наклоны вперед, ноги не сгибать. То же с отягощением ;
- — в различных положениях выпада (вперед, назад, в сторону) растягивание в коленных и тазобедренных суставах. То же с отягощением;
- — из положения лёжа сделать «мост»;
- — стоя спиной к стене (в шаге от нее), прогибаясь назад, опираясь руками о стену, прийти в положение «мост».
- — маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с ма
- — сидя на пятках, прогнуться назад, стараясь коснуться голо
- Ловкостью называется умение человека быстро совершать те же двигательные действия. Упражнения для развития ловкости, в которых быстрота сочетается с точностью движений.



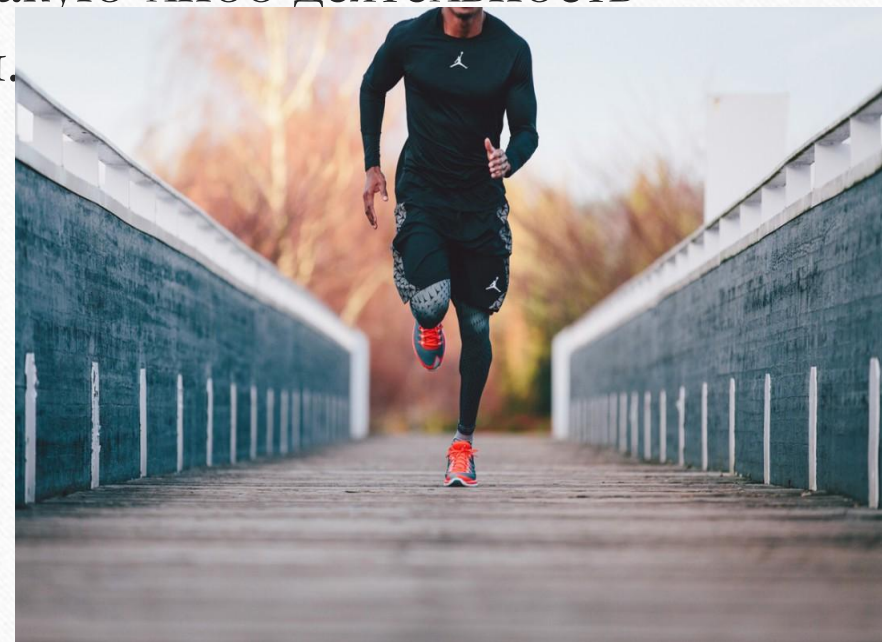
Физическое качество-выносливость

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



Общая

Специальная

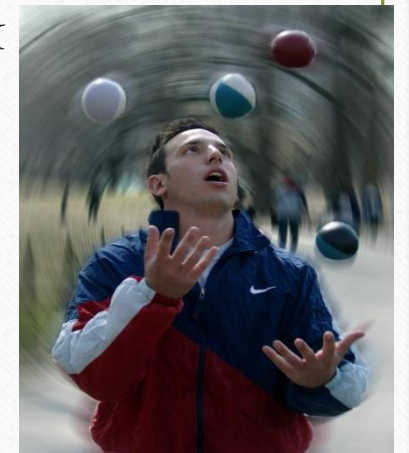


Примерные упражнения для выносливости

- ходьба в среднем темпе;
- — длительные ходьба и бег в медленном темпе;
- — кроссовый бег в переменном темпе (300—1000 м);
- — передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе (в зависимости от возраста);
- — занятия греблей, катание на коньках, велосипеде;
- — спортивные игры.

Физическое качество- ЛОВКОСТЬ

- Ловкость- это способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в процессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи.
- Наилучшим временем для развития ловкости является: младший школьный возраст



Примерные упражнения для ловкости

- **1. И. п. основная стойка.**
Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
- **2. И. п. основная стойка.**
В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.
- **3. И. п. основная стойка.**
Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бедра.
- **4. И. п. упор присев.**
Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх-назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.
- **5. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**
Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.
- **6. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке.**
Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.
- **7. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.**
Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.
- **8. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке.**
Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.
- **9. И. п. то же.**
Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.
- **10. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке.**
С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!
