

МБОУ «Глубоковская основная общеобразовательная школа»
Петушинский район
Владимирская область



Физические качества

Учитель физической культуры:
Горшков Андрей Александрович

План

1. **Определение физических качеств и виды**
2. **Характеристика физических качеств:**
 - сила
 - быстрота
 - гибкость
 - ловкость
 - выносливость**и упражнения для их развития.**
3. **Тесты для определения уровня физических качеств**



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- ЭТО ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ОРГАНИЗМА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ
ОДАРЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.



Физическое качество – сила



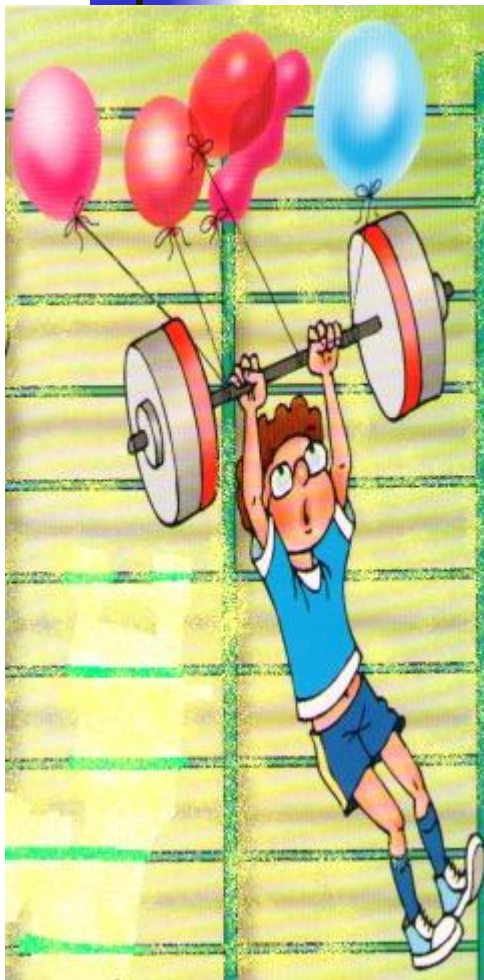
- **Сила** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Абсолютная
(суммарная сила всех
мышечных групп)

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

- Наилучшим временем для развития силы являются:
 - а) средний школьный возраст (от 9-10 до 11-12 лет)
 - б) старший школьный возраст (от 14-15 до 17-18 лет)

Упражнения для развития силы



Для развития силы используются физические упражнения, отягощенные либо весом собственного тела, либо дополнительными внешними отягощениями.

Упражнения: подтягивание на перекладине, приседание, упражнения с гантелями, отжимание, поднятие туловища из положения лежа, прыжок в длину, прыжки на скакалке, тройной и пятерной прыжки, «многоскоки», упражнения в парах, броски набивного мяча, прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов и др.

Физическое качество — быстрота



- Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью
- Наилучшим временем для развития быстроты являются:
 - а) младший школьный возраст (от 7 до 8 лет)
 - б) средний школьный возраст (от 10-11 до 12-13 лет)
 - в) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)



Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты используются физические упражнения по перемещению тела и его звеньев с максимально возможной скоростью движений.

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 и 60 метров, ускорение, переходящее в многоскоки и др.



Физическое качество – гибкость

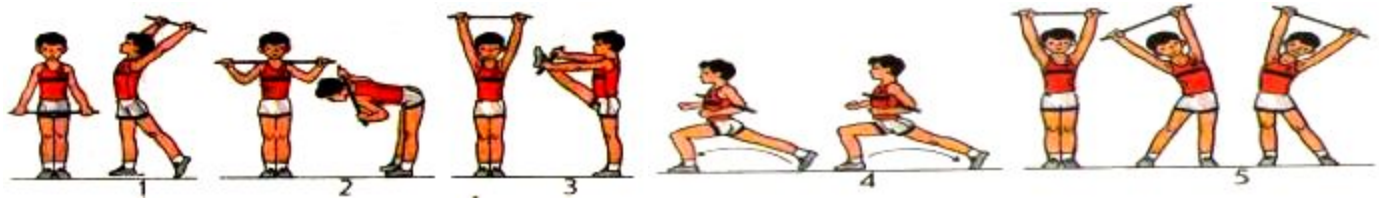


- **Гибкость** - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Активная – способность выполнять движения с большей амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих суставов

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

- Наилучшим временем для развития гибкости являются:
 - а) дошкольный возраст (от 3 до 7 лет)
 - б) младший школьный возраст (от 7 до 9-10 лет)
 - в) средний школьный возраст (от 10 до 14 лет)



Упражнения для развития гибкости

Для развития гибкости используются физические упражнения с большой амплитудой движения, выполняемые за счет собственных мышечных сокращений (активная гибкость) или за счет внешних дополнительных отягощений (пассивная гибкость).

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.



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



Упражнения для развития ловкости



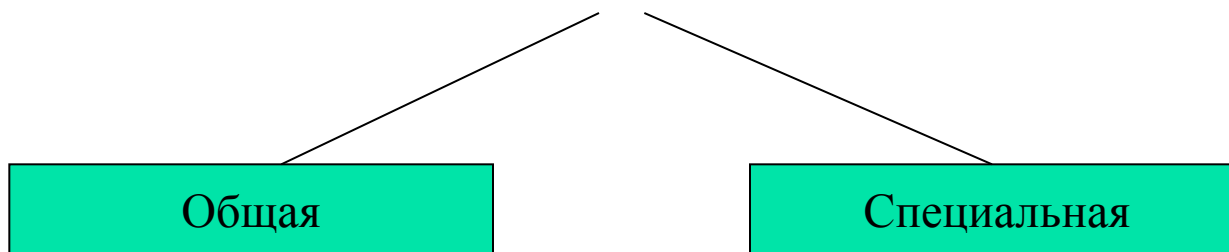
Для развития ловкости используются физические упражнения, требующие точного воспроизведения движений пространственным, временным и динамическими характеристиками, а также перестроением движений в зависимости от внешних условий.

Упражнения: прыжок в заданное место, прохождение полосы препятствий, кувырок вперед и назад, спуски парами, взявшись за руки (лыжи), повторение движений партнера, различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.

Физическое качество – ВЫНОСЛИВОСТЬ



- **ВЫНОСЛИВОСТЬ** – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности



- Наилучшем временем для развития выносливости являются:
 - а) младший школьный возраст (от 8-9 до 10-11 лет)
 - б) старший школьный возраст (от 15-16 до 17-18 лет)

Упражнения для развития выносливости



Для развития выносливости используются физические упражнения, включающие в работу большие мышечные группы и выполняемые относительно длительное время.



Упражнения: передвижения на лыжах, плавание, равномерный бег на длительные дистанции, непрерывный бег с чередованием скорости движения, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, бег по пересеченной местности и др.

Тесты используемые для проверки уровня физических качеств



- **Сила** - подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине
- **Быстрота** - бег на 30 метров
- **Гибкость** - наклон вперед из положения сидя
- **Ловкость** - челночный с бег (с кубиками)
- **Выносливость** - бег на 1000 метров

