

Теоретические знания об основных физических качествах



Основные физические качества

- Сила
- Выносливость
- Быстрота
- Гибкость
- Ловкость

Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку человека

Сила

- *Для чего нужна?*

Сильные мышцы спины помогают держать спину ровно. В повседневной жизни, например, при помощи силы мышц мы сможем открыть тяжёлую дверь

- *Как развиваем?*

Отжимания, силовые упражнения для мышц спины и так далее



Выносливость

- *Для чего нужна?*

Например, не уставать во время длительной подвижной игры, во время долгой прогулки

- *Как развиваем?*

Ходьба, бег, прыжки



Быстрота

- *Для чего нужна?*

Например, нужно быстро кого-то или что-то поймать или наоборот быстро убежать

- *Как развиваем?*

Бег с ускорением, подвижные игры

Гибкость

- *Для чего нужна?*

Предотвращает травмы. Улучшает осанку



- *Как развиваем?*

Выполняем комплексы

упражнений для развития гибкости

ЛОВКОСТЬ

- *Для чего нужна?*

Суметь поймать, если тебе что-то кинули.

Успеть отойти или увернуться если что-то на тебя падает

- *Как развиваем?*

Кидаем и ловим мяч. Играем в подвижные игры

Вопросы

1. Какие физические качества ты знаешь?
2. Приведи свои примеры, где нужна сила.
3. Приведи свои примеры, где нужна быстрота
4. Приведи свои примеры, где нужна гибкость.
5. Приведи примеры, где нужна выносливость.
6. Приведи примеры, где нужна ловкость.

Ответы на вопросы обсудим на следующем занятии!
Хорошего дня!