**Средства легкой атлетики, направленные на развитие физических качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физическое качество** | **Краткая характеристика физического качества** | **Легкоатлетическое упражнение** | **Условия выполнения** |
| **Сила** | Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений | Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса | И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук. Фиксируется количество отжиманий |
| **Быстрота** | Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих быстроту двигательных реакций; скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; частоту (темп) движений. | Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости | И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра. Количество шагов, выполненных за 15 сек., разделим на 5 (для сопоставления с другими показателями). Получаем количество очков. |
| **Выносливость** | Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, около предельной, большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма | Упражнение на развитие выносливости в прыжках | Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25–30 см или линия шириной 20–30 см). И.п. – стоя боком к препятствию. Выполняются прыжки на обеих ногах через препятствие, с одной стороны, в другую и обратно. Фиксируется количество повторений, с одной стороны. |
| **Гибкость** | Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. | Упражнение на развитие подвижности в тазобедренных суставах | И.п. – о.с., в руках палка хватом сверху. Поочередный перенос ног через палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение ногой вперед и назад дает 1 очко |
| **Ловкость** | Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. | Упражнение на координацию движений (равновесие) | И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Пример: потеря равновесия произошла на 6-й секунде, значит, в таблицу записывается 6 очков. Преподаватель громко ведет счет секунд, чтобы ученики слышали и определяли, на какой секунде нарушено равновесие |