Задание №6. Средства легкой атлетики, направленные на развитие физических качеств.

| Физическое качество | Краткая характеристика физического качества | Легкоатлетическое упражнение | Условия выполнения |
| --- | --- | --- | --- |
| Сила | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. | 1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д. 2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела 3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция). 4. Рывково-тормозные упражнени 5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) 6. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.). 7. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.). 8. Упражнения с противодействием партнера. | Сила более активно проявляется в условиях, когда сокращению мышц предшествует их механическое растягивание, при этом проявляется реактивная способность мышц. |
| Быстрота | Комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции | 1. И.П. — сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону(бег со старта из различных положений) (5-6 раз) 2. И.П. — низкий старт( бег с максимальной скоростью) (3-5 раз) 3. И.П. — высокий старт(бег с предельной скоростью с «ходу»)(3-5 раз) 4. И.П. — высокий старт (быстрый бег под уклон (до 15 градусов))(3-5 раз) 5. И.П. — в беге (передвижения в различных стойках: вперед-назад; вправо-влево; вверх-вниз)(3-4 раза) 6. И.П. — упор присев (передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью)(2-4 раза) 7. И.П. — о.с., ладони рук сложены вместе (ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой)(5-10 сек) 8. И.П. — о.с., в руках скакалка(ритмичные подскоки со скакалкой)(4-6 раз) | Необходимыми условиями для развития быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат |
| Выносливость | Выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, около предельной, большой и умеренной нагрузок. | 1. Медленный бег 3—6 км 2. Силовая тренировка 3. Равномерный бег 5—6 км 4. Бег с ускорением 3—4´60—100 м 5. Медленный бег 1—3 км 6. Равномерный бег 8—15 км 7. Ускорения 3—4´80м 8. Переменный бег 6—10´100—150 м через 100—150 м бега трусцой 9. Ускорения 5—6´100 м | Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. |
| Гибкость | Способность выполнять движения с большой амплитудой. | 1. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак (попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах)(8-12 раз) 2. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны (концентрические круговые движения рук вперед-назад)(8-12 раз) 3. И.П. — широкая стойка, руки за голову (наклоны туловища вправо-влево)(12-16 раз) 4. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью(1—2 — разведение согнутых рук в стороны; 3—4 — разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево) 5. И.П. — стоя, ноги скрещены (1—3 — пружинящие наклоны туловища вперед; 4 — И.П. поменять положение ног) 6. И.П. — стоя в наклоне вперед, руки в стороны (повороты туловища вправо-влево) 7. И.П. — в выпаде одной ногой вперед, руки на колене (1—3 — пружинящие приседания в выпаде; 4 — смена положения ног) 8. И.П. — в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе (1—3 — пружинящие приседания на одной ноге; 4 — смена положения ног) 9. И.П. — широкая стойка, выкрут рук назад, палка горизонтально (1—7 — пружинящие наклоны вперед с выкрутом рук вверх; 8 — И.П.) | Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. |
| Ловкость (координационные способности) | Способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. | 1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. 2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку. 3. Падение назад и быстрое вставание 4. Гимнастическое (колесо) влево и вправо 5. Стойка на голове, вначале с опорой у стены. 6. Стойка на рука 7. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. 8. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей. 9. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги. | Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. |