Контрольная работа для студентов заочной формы обучения по дисциплине
«Физическая культура»

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как сила, выносливость, ловкость и гибкость. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. Однако эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическим трудом и физическими упражнениями. В основе совершенствования физических качеств лежит замечательная способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением работоспособности.

Подберите по 3 упражнения на развитие следующих физических качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое качество | Название упражнения | Инструкция к выполнению |
| Сила | 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| Быстрота | 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| Выносливость | 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| Ловкость | 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| Гибкость | 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

Пример инструкции к выполнению упражнения:

«Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). Повторить 6-8 раз.