

Розділ 4

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

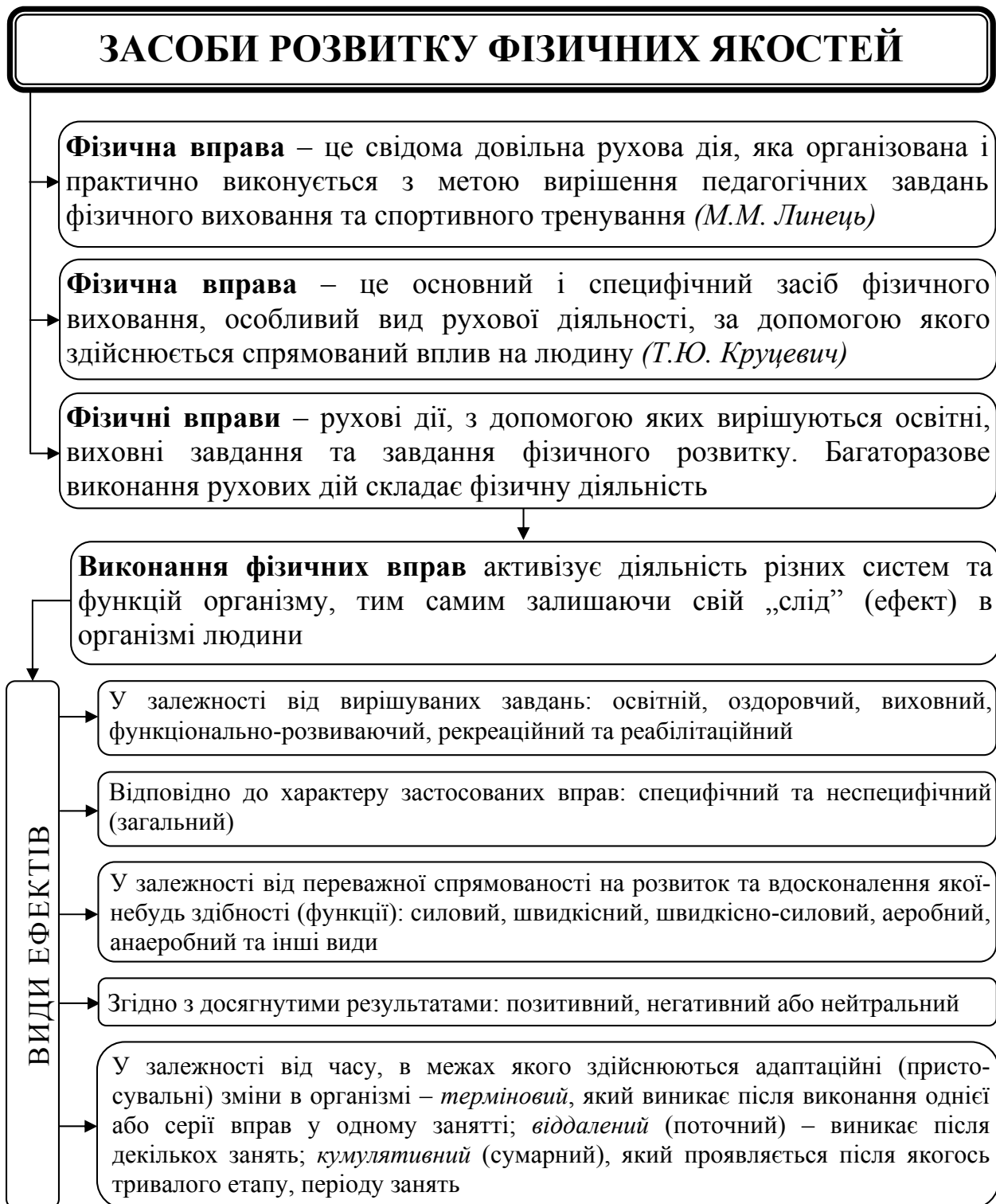


Схема 4.1



Схема 4.2

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

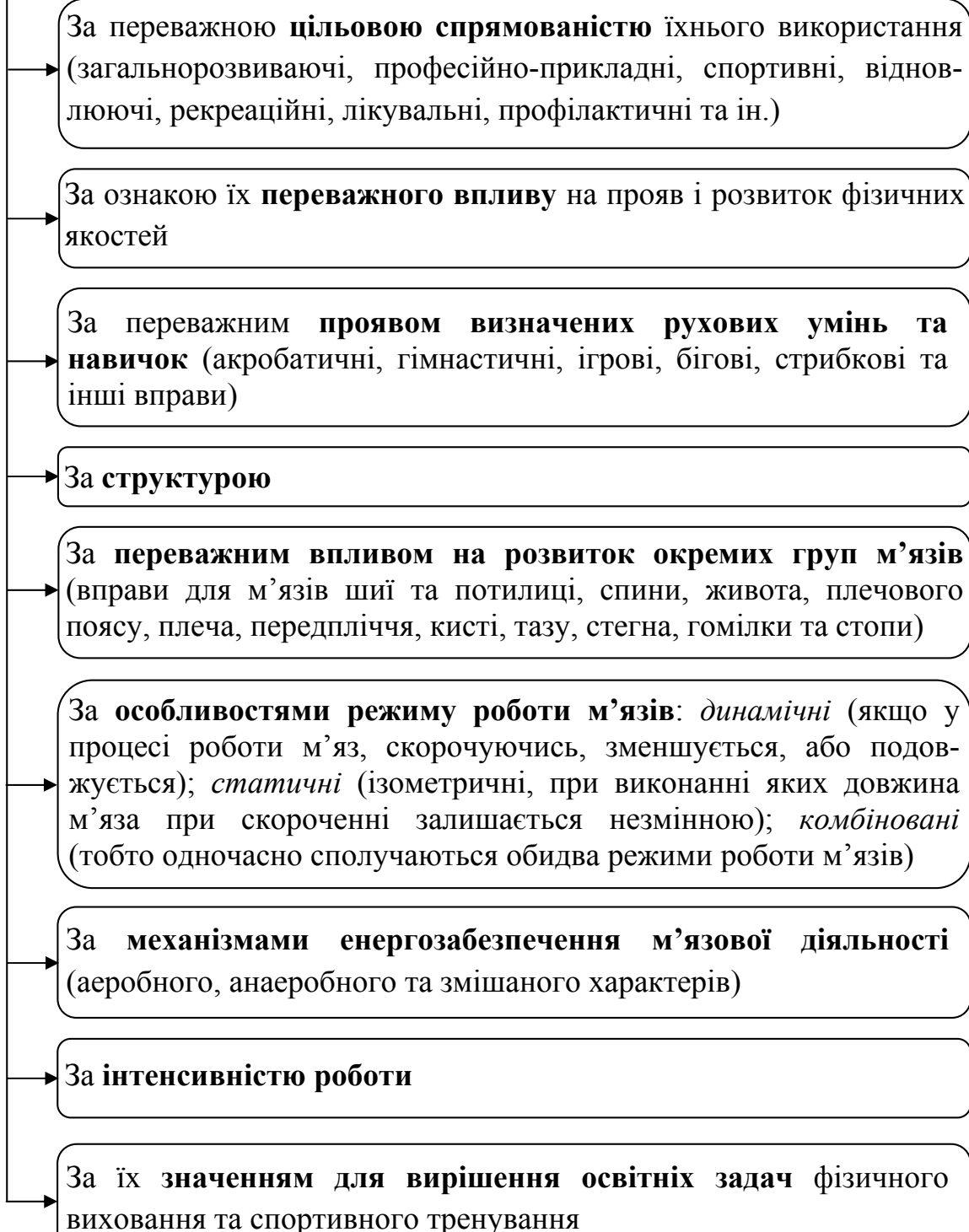


Схема 4.3

Класифікація фізичних вправ за ознакою їх переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей

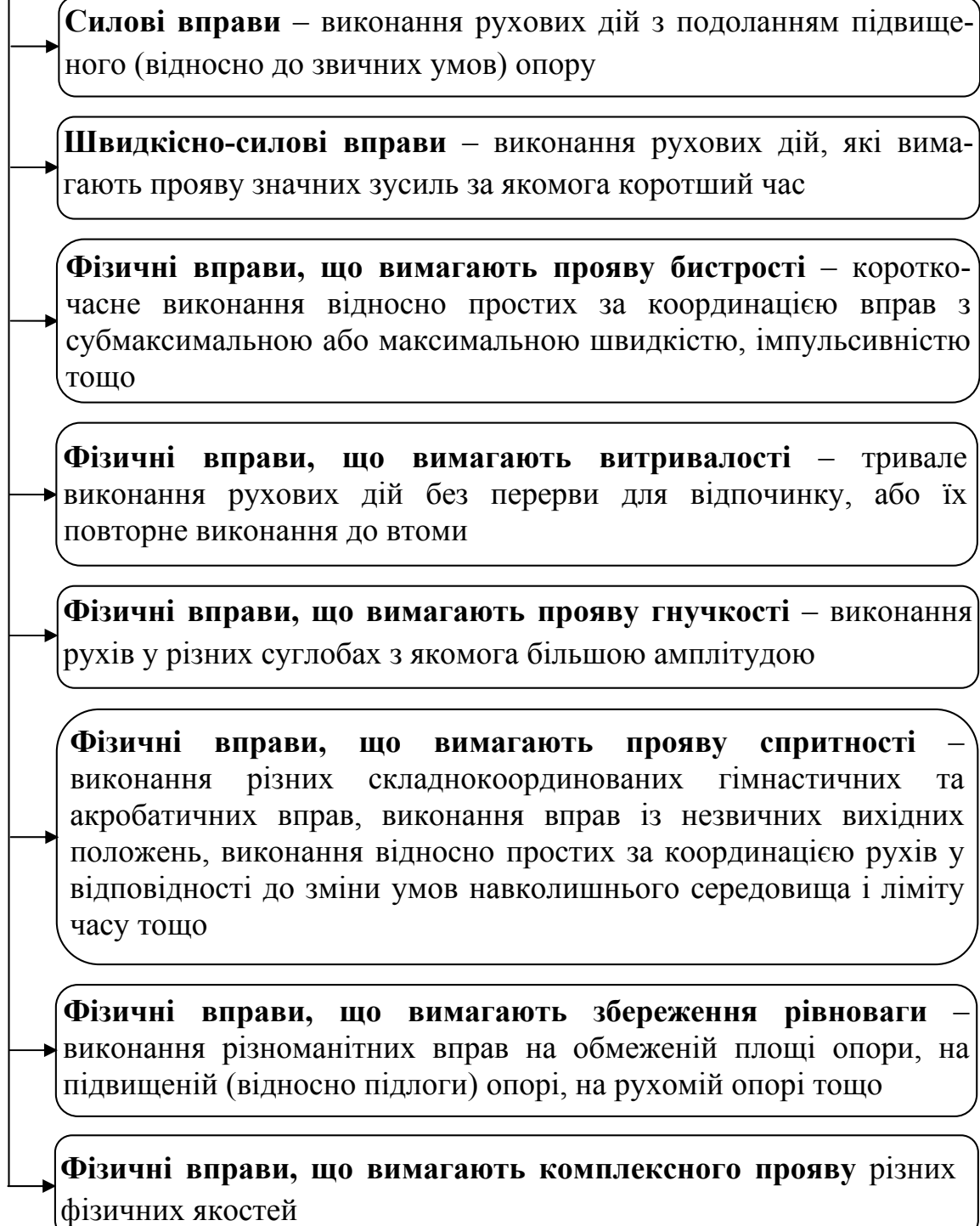


Схема 4.4

Класифікація фізичних вправ за їх значенням для вирішення освітніх задач фізичного виховання та спортивного тренування

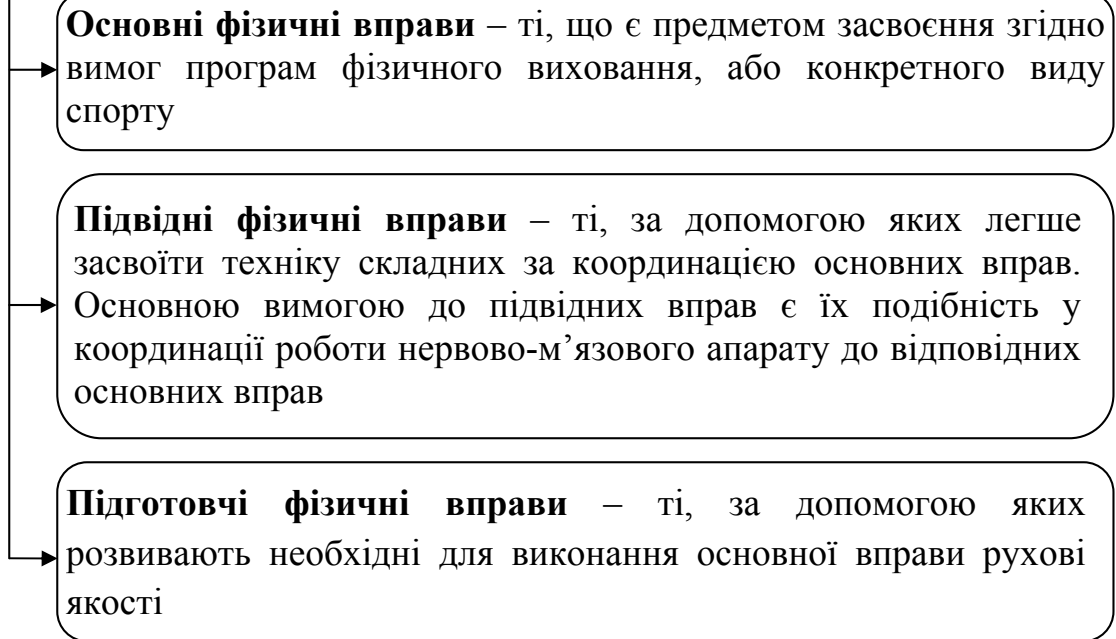


Схема 4.5

Класифікація фізичних вправ за структурою рухів

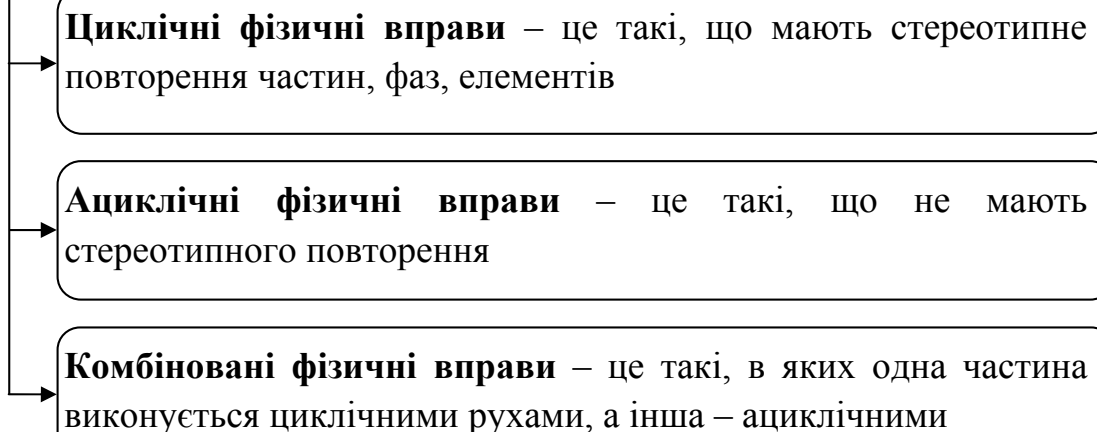


Схема 4.6

Класифікація фізичних вправ за інтенсивністю роботи

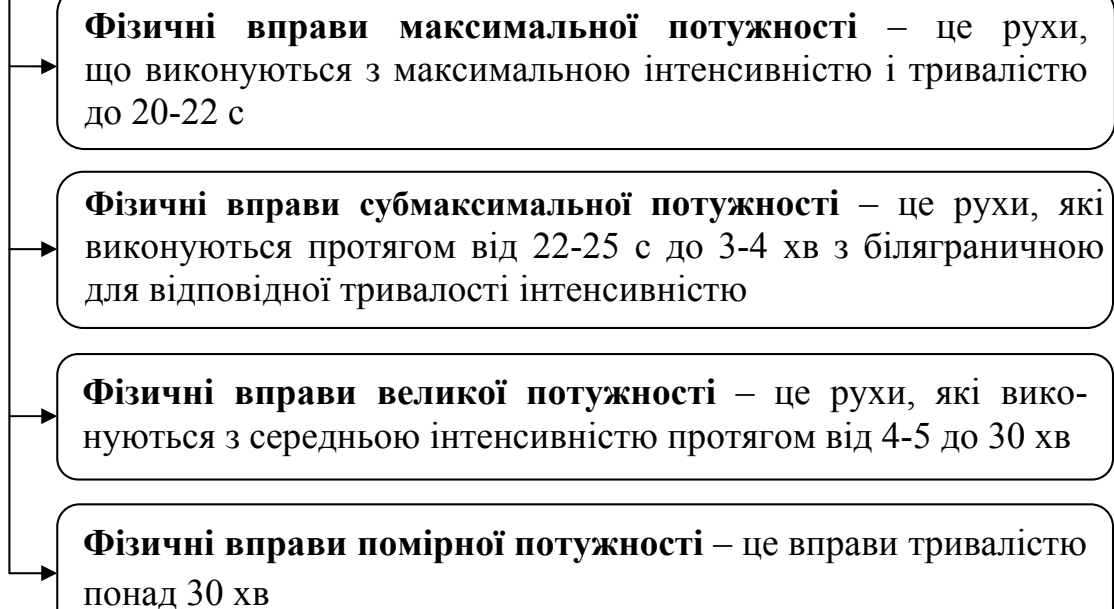


Схема 4.7

Класифікація фізичних вправ у відповідності з дидактичним принципом „від простого до складного” (П.Ф. Лесгафт)

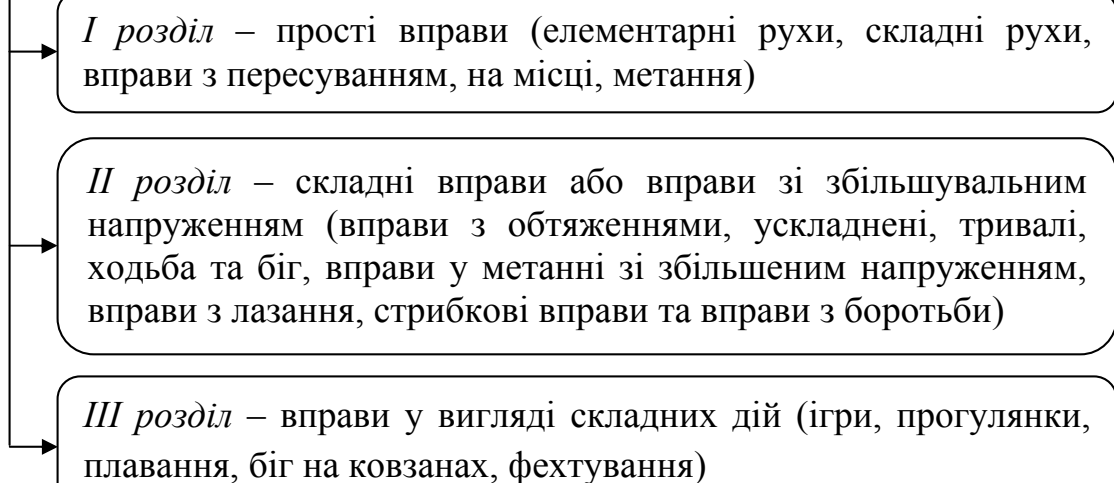


Схема 4.8

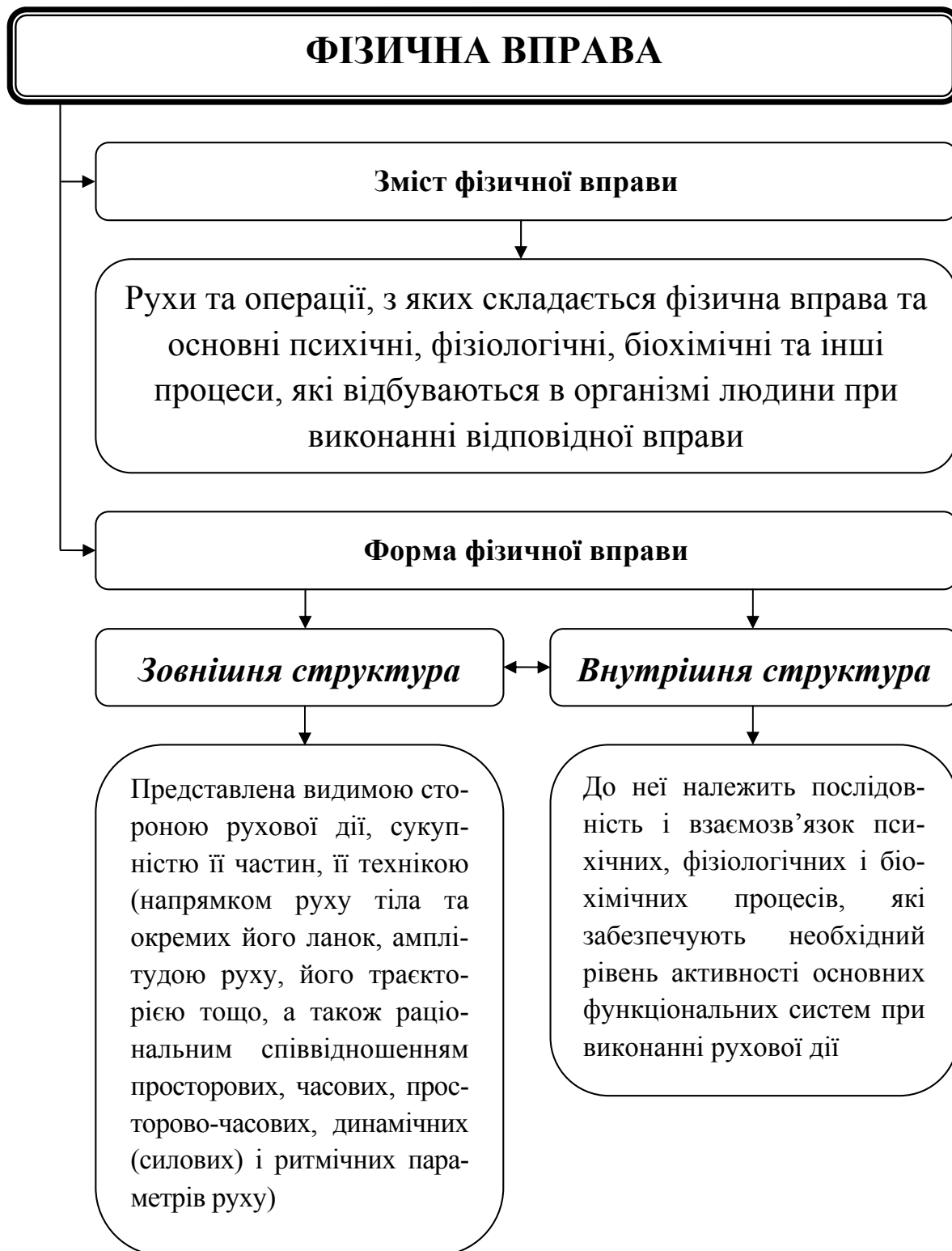


Схема 4.9

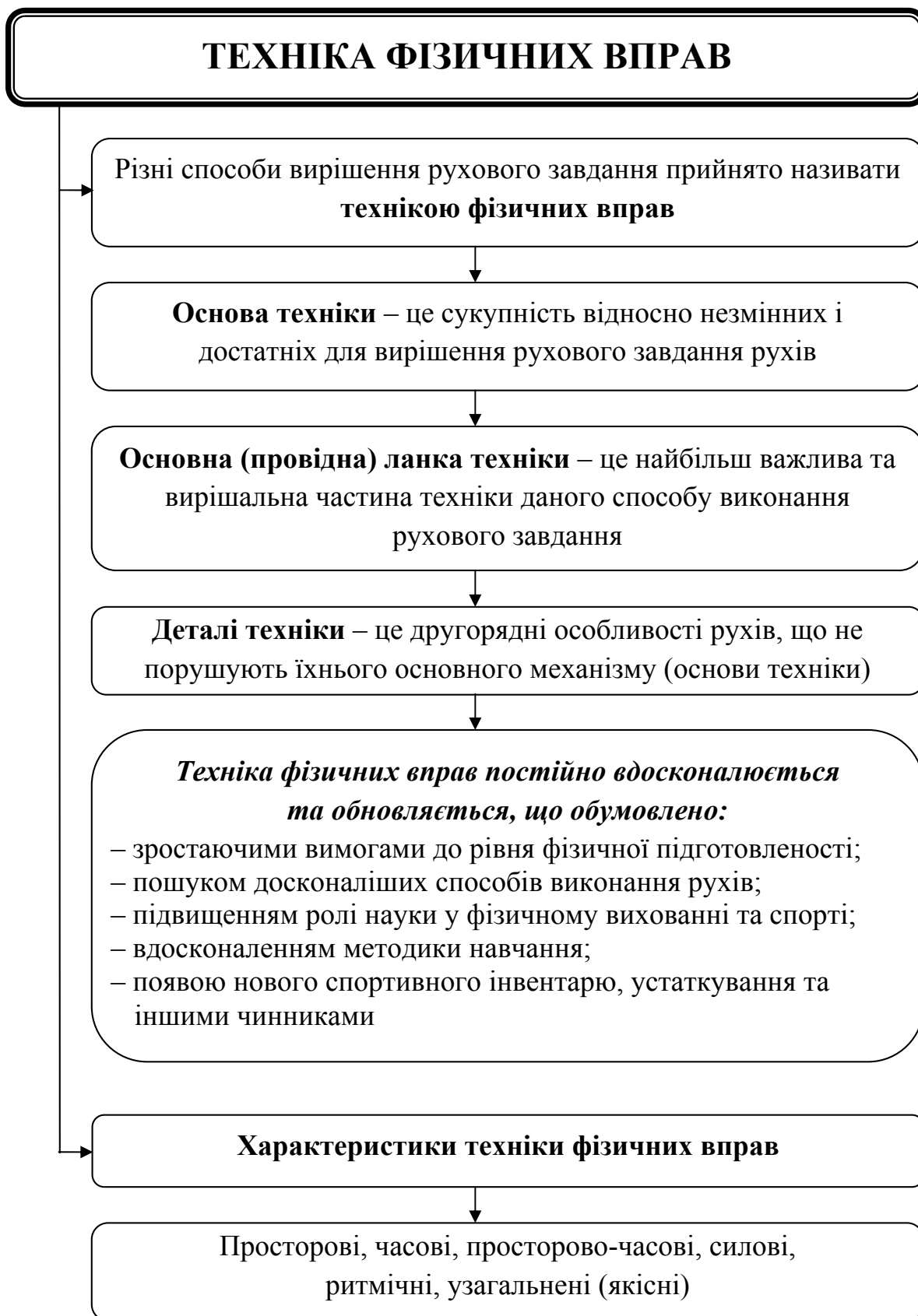


Схема 4.10

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ



Схема 4.11

