

Физическое качество сила



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА –
врожденные морфофункциональные
качества, благодаря которым возможна
двигательная активность.



Физические качества

Быстрота

Выносливость

ь

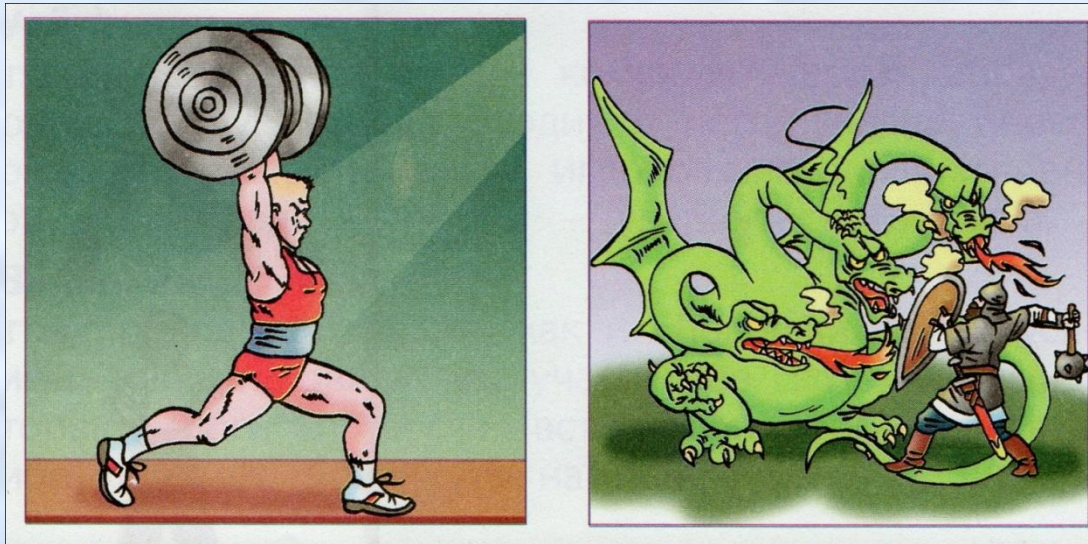
Сила

Координационные способности
(равновесие, ловкость)

Гибкость

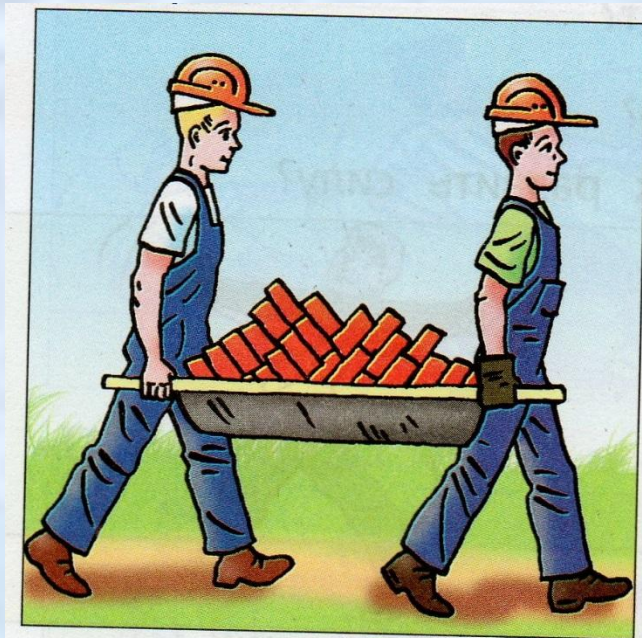


Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?

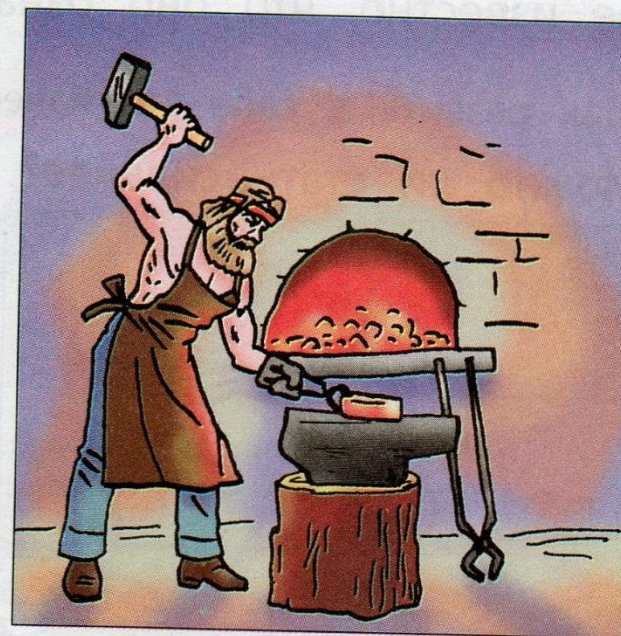


Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Представителям каких профессий необходима сила?

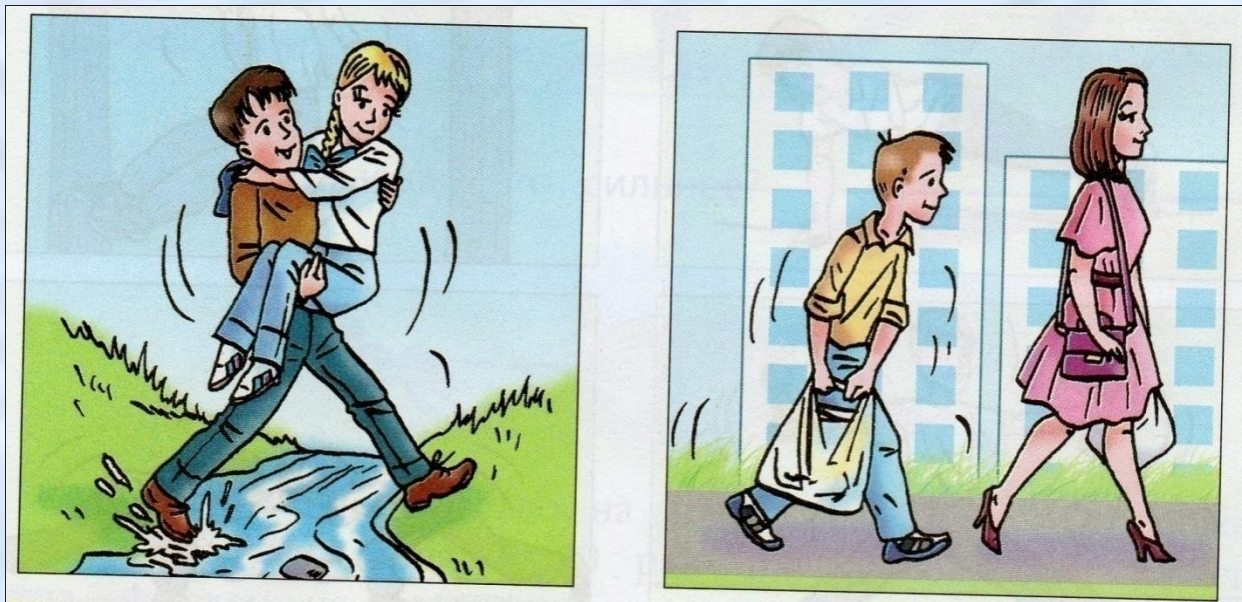


Строителям



Кузнецу

Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



Упражнения для развития СИЛЫ

Упражнения:

- приседания,
- упражнения с эспандером,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- поднимание туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- «многоскоки»,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.

