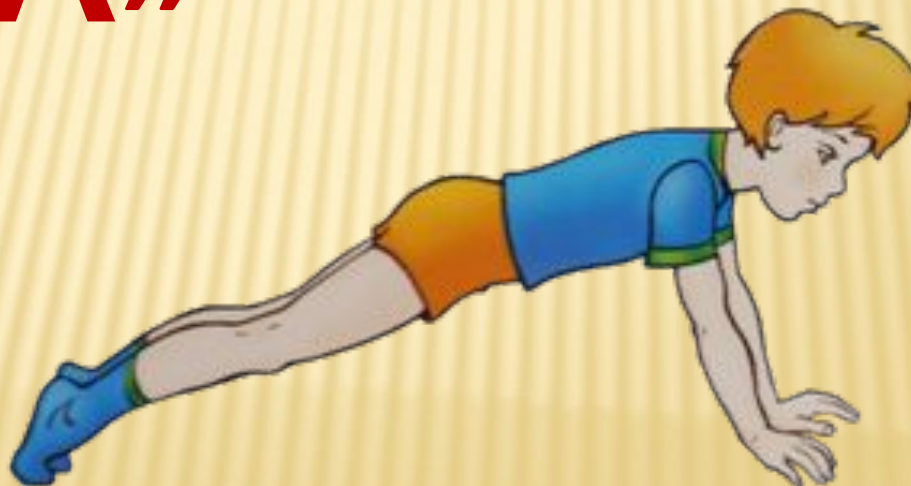


# **ПРОЕКТ**

---

# **«ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО - СИЛА»**



**ЦЕЛЬ ПРОЕКТА**  
**СОСТАВИТЬ**  
**КОМПЛЕКС ОРУ НА**  
**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ**  
**КАЧЕСТВ**



**ФИЗИЧЕСКИЕ**

**КАЧЕСТВА -**

**врожденные**

**(генетически унаследованные)**

**качества,**

**благодаря которым возможна**

**физическая**

**активность человека,**

**получающая свое полное**

**проявление в целесообразной**

**двигательной деятельности .**

**К основным  
физическим качествам  
относят  
силу,  
быстроту,  
выносливость,  
гибкость,  
ловкость.**

# СИЛА-

**способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).**



# АБСОЛЮТНАЯ СИЛА

это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.



# Относительная сила —

это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека.



# СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

— это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».



**Развитие силы - это процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.**

**Самыми благоприятными периодами развития силы:**

**у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет,**

**а у девочек и девушек — от 11—12 до 15—16 лет,**

**чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела**

**(к 10—11 годам она составляет примерно 23%, к 14—15 годам — 33%, а к 17—18 годам — 45%).**

**Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет.**



## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

1. Упражнения, отягощённые весом собственного тела

2. Упражнения с весом внешних предметов

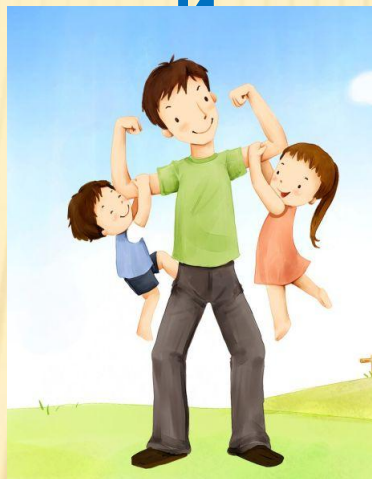
3. Упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа

4. Рывково-тормозные упражнения

5. Изометрические упражнения

## Средства развития силовых

## способности



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

1. Упражнения с использованием внешней среды

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов

3. Упражнения с противодействием партнёра



**Спасибо за внимание !**