

Тема: Физические качества и их развитие.
Выполнил: Дерипаска Илья ЗИО-19

Физическое качество

- Сила – способность преодолевать внешние сопротивления преимущественно за счет мышечной деятельности или же противодействовать внешним силам.

Упражнение для развития силы

1. Стоя на расстоянии двух шагов от стула и опираясь руками о его сиденье, сгибайте и разгибайте руки сколько сможете.

Упражнение для развития силы

2. Лежа на спине и вытянув руки вдоль туловища, поднимайте ноги. Не сгибая в коленях, до прямого угла, а затем медленно опускайте.

Упражнение для развития силы

3. Выполните максимальное количество приседаний, не отрывая пятки от пола и вытянув руки вперед.

Физическое качество

- Выносливость – это сопротивляемость утомлению при спортивной двигательной деятельности, т.е. Способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке.

Виды выносливости

1. Общая – способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды упражнений;
2. Скоростная - способность человека выполнять упражнение высокой интенсивности в течении заданного времени;

Виды выносливости

3. Силовая – способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определенного времени;
4. Специальная – к определенному виду спортивной деятельности.