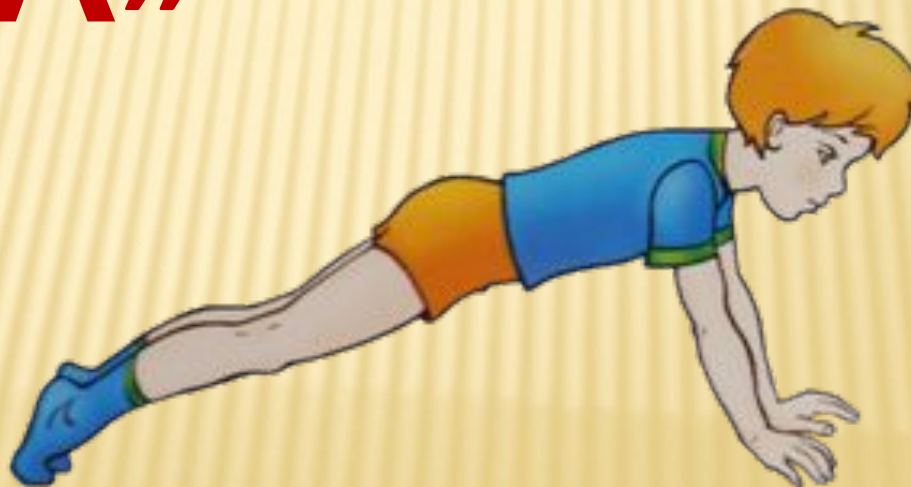


ПРОЕКТ

«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

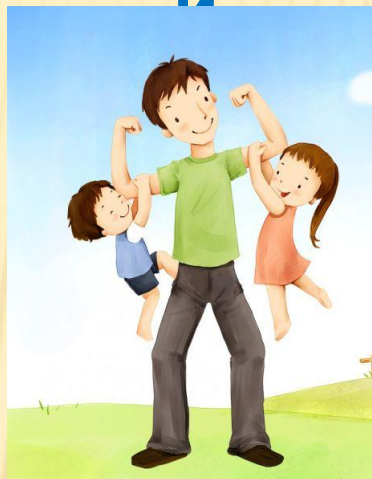
3. Упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа

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 !