



Физические качества

2014 г.



Физические качества – это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями.



К физическим качествам относятся:

- СИЛА
- БЫСТРОТА
- ЛОВКОСТЬ
- ГИБКОСТЬ
- ВЫНОСЛИВОСТЬ

***СИЛА – это способность
преодолевать сопротивление
за счет мышечных усилий***



**ГИБКОСТЬ – это способность
человека к достижению
большой амплитуды в
выполнении движения**



**БЫСТРОТА – это способность
преодолевать отрезок за
кратчайший промежуток
времени**



**ЛОВКОСТЬ – это способность
человека к осуществлению
сложных координационных
движений**



**ВЫНОСЛИВОСТЬ – это
способность противостоять
устомлению в какой-либо
деятельности**

