**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.**

**Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

**Физические способности** - это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

**Сила** - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

различают:

а) абсолютная сила- это величина максимальных усилий

б) относительная сила- это величина  абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела

**Средства развития силы**

1. упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. упражнения отягощенные  весом собственного тела
3. упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. статические упражнения в изометрическом режиме
5. силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)