



Скоростно-силовые способности



Скоростно-силовые способности представляют собой способность выполнять движения, которые связаны с силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени.

скоростно-силовые способности



**1 быстрая
сила**



**2 взрывная
сила**



стартовая сила



ускоряющая сила



скоростно-силовые
упражнения оказывают
положительное влияние на
развитие мышц и укрепление
опорно-двигательного
аппарата, улучшение
деятельности дыхания и
сердечно-сосудистой системы

средства формирования скоростно-силовых качеств



упражнения с весом
внешних предметов

упражнения , в
которых отягощением
выступает собственное
тело

упражнения с весом
внешних предметов

рывково-тормозные
упражнения

упражнения с
продвижением
партнера











■ Надеюсь, вам понравилось.



Спасибо за
внимание!

