

**Презентация**  
**По физической культуре**  
**На тему: Развитие силы**

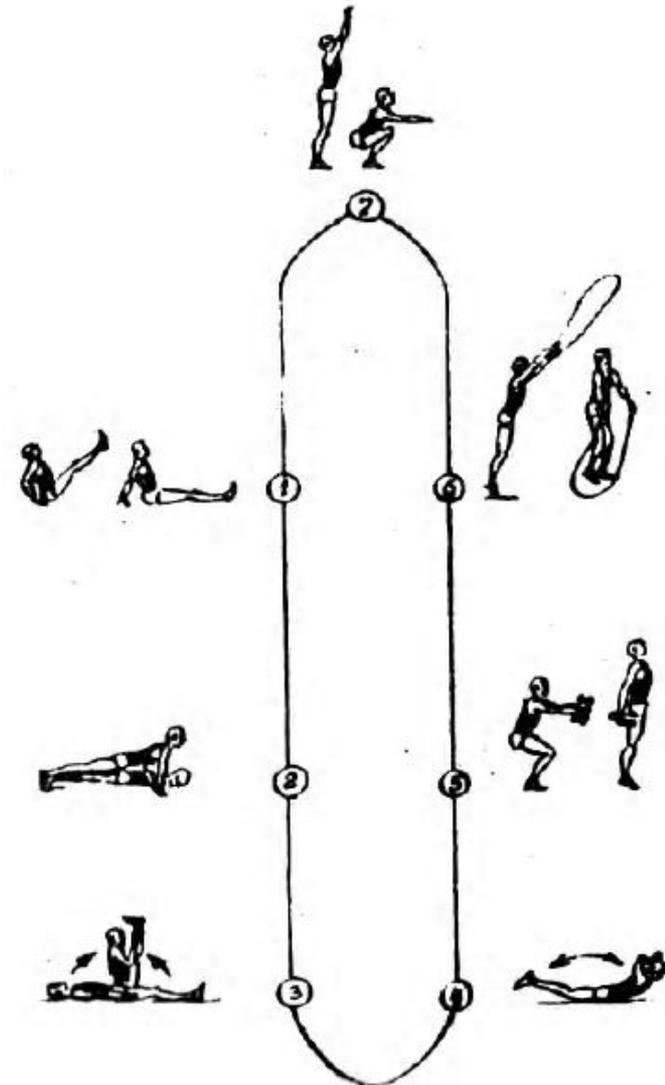


# Зачем развивать силу?

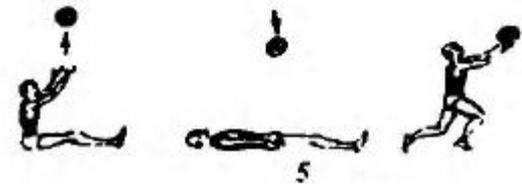
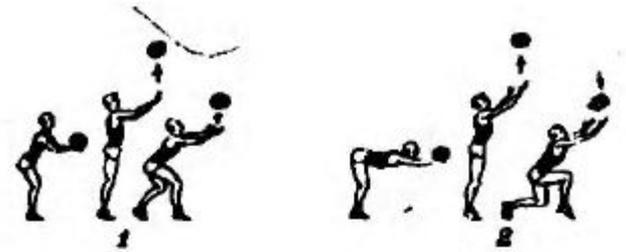
- Без развития силы мышц невозможно, во-первых, гармоничное развитие всего тела, а во-вторых, двигательная активность человека не будет протекать так, как следовало бы, поскольку слабость мышц не даст им возможности функционировать в должной степени. Упражнения на силу необходимы в первую очередь представителям мужского пола, поскольку у них больше мышечной ткани, нуждающейся в развитии и укреплении. Но и женщинам не следует пренебрегать упражнениями на силу. Главное, правильно выбирать для себя упражнения.

# Упражнения для развития силы

- Комплекс 1 (рис. ).
- Общее время - 13 мин.
- Время работы - 7 мин.
- Примерное количество движений - 600.
- 1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз.
- 2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.
- 3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз.
- 4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз.
- 5. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и встать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.
- 6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с - 2 x 50.
- 7. Приседание на двух ногах - 15 раз.

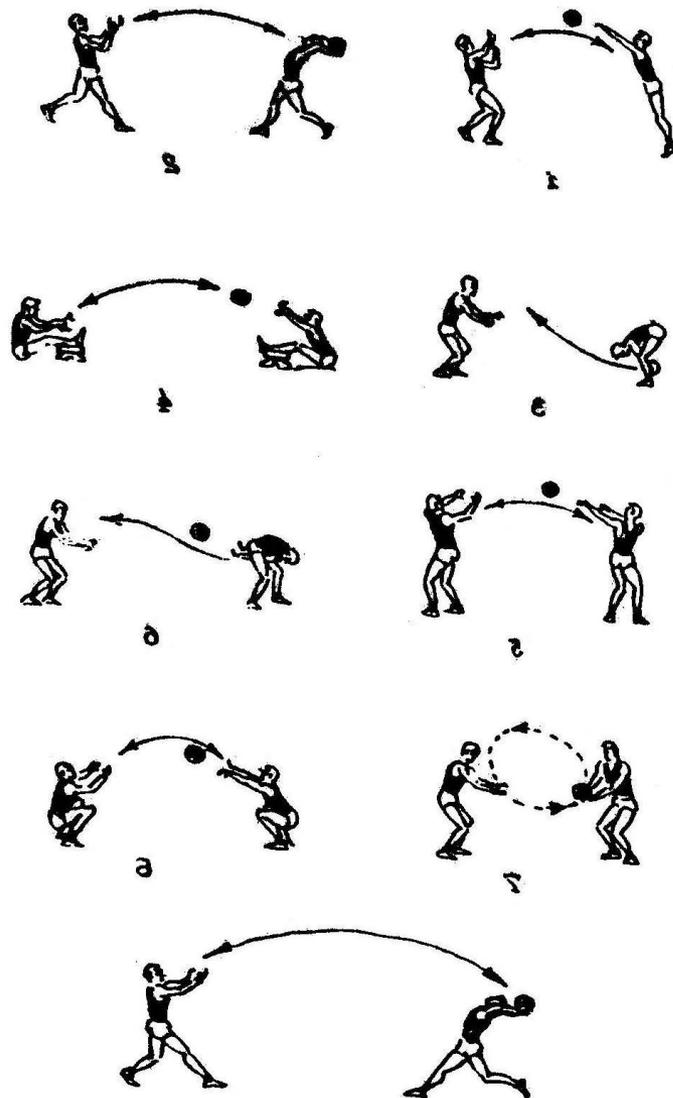


- Комплекс 2(рис. ).
- Общее время - 14 мин.
- Время работы - 8 мин.
- Примерное количество движений - 650.
- 1. Двумя руками подбрасывать набивкой мяч на 1-2 м и ловить (масса набивного мяча 1-3 кг). Темп средний - 3 x 10 раз.
- 2. И.п. - ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед. Быстро выпрямляясь, бросить мяч вперед и поймать его. Темп быстрый и средний - 3 x 10 раз.
- 3. Из приседа бросать мяч вверх. Выпрямляясь, поймать мяч. Темп средний и быстрый - 3 x 10 раз.
- 4. Сидя на полу, поочередно перебрасывать мяч с руки на руку. Темп средний и быстрый - 3 x 10 раз.
- 5. Сидя на полу, подбросить мяч двумя руками вверх, принять положение лежа на спине, встать и поймать мяч. Темп средний - 3 x 10 раз.



5

- Комплекс 14 (рис. ).
- Общее время - 20 мин.
- Время работы - 11 мин.
- Примерное количество движений - 700.
- 1. Броски мяча партнеру толчком от груди. Варианты: в прыжке, с изменением траекторий, ловля в прыжке. Темп средний и быстрый - 10 раз.
- 2. Бросок мяча партнеру из-за головы. Темп средний - 10 раз.
- 3. Бросок мяча партнеру снизу. Темп медленный и средний - 10 раз.
- 4. Сидя на полу и положив ноги на скамейку, бросать мяч Друг другу - 10 раз.
- 5. Стоя спиной друг к другу, бросать мяч назад с поворотом туловища. Стопы ног с места не сдвигать. Темп средний и быстрый - 12 раз.
- 6. Наклоняясь, бросить мяч между ног назад партнеру - 10 раз.
- 7. Жонглирование двумя мячами. Один партнер бросает поверху, другой - понизу. Варианты: сближаясь и удаляясь. Темп средний - 10 раз.
- 8. В глубоком приседе бросать и ловить мяч. Темп средний - 10 раз.
- 9. В глубоком выпаде бросать мяч из-за головы и ловить его. Темп средний - 10 раз.



- Комплекс 15 (рис. ).
- Общее время - 12 мин. Время работы - 7 мин.
- Примерное количество движений - 450.
- 1. Лежа на животе, передавать и ловить мяч с отскоком от стенки - 15 раз.
- 2. Из приседа на одной ноге, другая в стороне, руки за головой, перемещение центра массы с ноги на ногу - 10 раз.
- 3. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх назад - 10 раз.
- 4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, выполнять темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении - 20 раз.
- 5. Лазанье на гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног - 5 раз.
- 6. Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими пола за головой, - 10 раз.
- 7. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения - 10 раз.
- 8. Длинные кувырки вперед с места из стартового положения - 8 раз.
- 9. Из упора стоя прыжки на коня и обратно, прогнувшись - 10 раз.

