**Мои физические качества**

**физические качества** - врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, полностью проявляющаяся в целенаправленной двигательной деятельности

**5** врождённых физических качеств – сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**Быстрота** – способность за определенное время сделать максимальное число движений

Поддерживать **быстроту** можно при помощи выполнения простых физических упражнений, выполняемых на *предельной скорости*: бег прыжки, приседания

**Ловкость** – способность быстро адаптироваться под внезапные условия, быстро овладевать новыми навыками.

Сенситивные периоды развития ловкости 8 и 14 лет. Сложной координации 9-10 и 12-13 лет

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Сенситивные периоды развития силы: 13-14 и 17-18 лет

28 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа:

Бронза – 28 раз Серебро – 32 раза Золото – 44 раза