|  |
| --- |
| **Сила**  - способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо активно противодействовать ему посредством мышечного напряжения. |
| **Быстрота** - способность человека совершать движение в максимально короткий период времени. |
| **Выносливость** - способность человека выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени. |
| **Ловкость** - способность человека выполнять целесообразные движения в соответствии с условиями времени, места и скорости изменения ситуации. |
| **Гибкость** - как физическое качество характеризует способность человека выполнять движения в суставах с максимально возможной амплитудой. |
|  |
| **Сила**  - способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо активно противодействовать ему посредством мышечного напряжения. |
| **Быстрота** - способность человека совершать движение в максимально короткий период времени. |
| **Выносливость** - способность человека выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени. |
| **Ловкость** - способность человека выполнять целесообразные движения в соответствии с условиями времени, места и скорости изменения ситуации. |
| **Гибкость** - как физическое качество характеризует способность человека выполнять движения в суставах с максимально возможной амплитудой. |