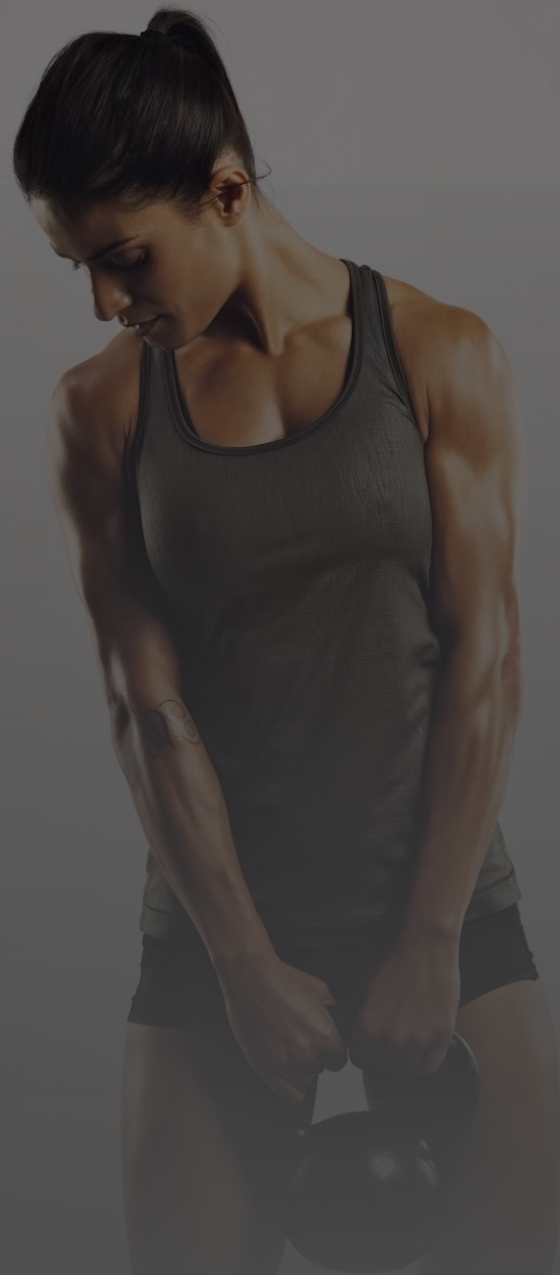



A male athlete is captured in a starting crouch on a track. He is wearing a white long-sleeved shirt, black shorts with white patterns, and white sneakers. He is looking forward with a focused expression. The background shows a green field and a building under a clear sky. A vertical white line is positioned to the left of the text.

# СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

**СИЛА - ЭТО  
СПОСОБНОСТЬ  
ЧЕЛОВЕКА  
ПРЕОДОЛЕВАТЬ  
ВНЕШНЕЕ  
СОПРОТИВЛЕНИЕ  
ИЛИ  
ПРОТИВОСТОЯТЬ  
ЕМУ ЗА СЧЕТ  
МЫШЕЧНЫХ  
УСИЛИЙ  
(НАПРЯЖЕНИЙ)**



- 
- СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ — ЭТО СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ УТОМЛЕНИЮ, ВЫЗЫВАЕМОМУ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫМИ МЫШЕЧНЫМИ НАПРЯЖЕНИЯМИ ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ВЕЛИЧИНЫ.
  - В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА РАБОТЫ МЫШЦ ВЫДЕЛЯЮТ:  
ДИНАМИЧЕСКУЮ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ - ХАРАКТЕРНА ДЛЯ ЦИКЛИЧЕСКОЙ И АЦИКЛИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (МНОГОКРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ ЛЕЖА) И СТАТИЧЕСКУЮ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ - ТИПИЧНА ДЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СВЯЗАННОЙ С УДЕРЖАНИЕМ РАБОЧЕГО НАПРЯЖЕНИЯ В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПОЗЕ (УПОР РУК В СТОРОНЫ НА КОЛЬЦАХ).





ВИДЫ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:

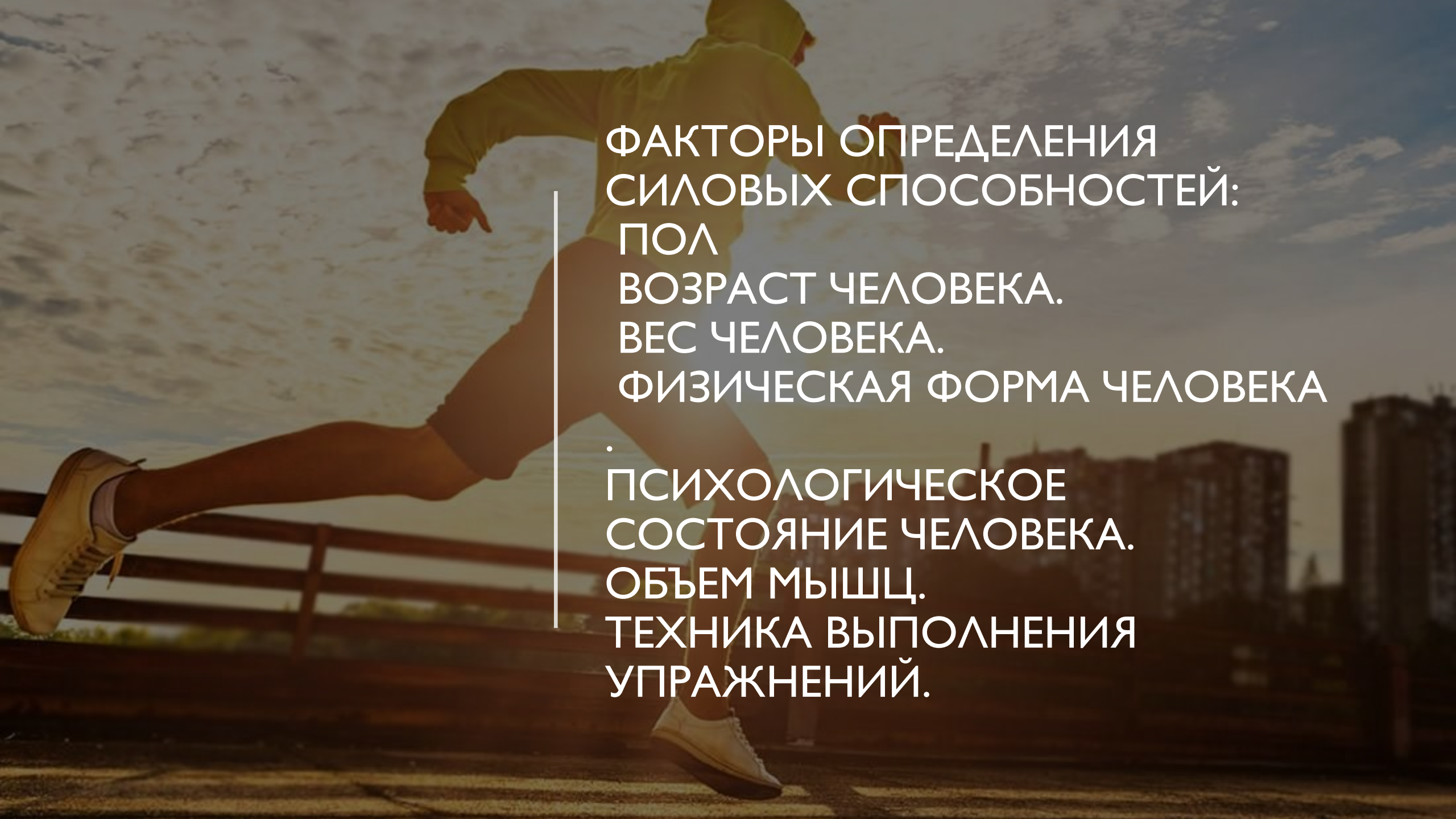
СОБСТВЕННЫЕ – ОПРЕДЕЛЯЮТ ВОЗМОЖНОСТИ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА. СУЩЕСТВУЕТ МЕДЛЕННАЯ И СТАТИЧЕСКАЯ СИЛА.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ – ПРЕОДОЛЕНИЕ КАКОГО-ТО СОПРОТИВЛЕНИЯ ЗА ОЧЕНЬ КОРОТКОЕ ВРЕМЯ. ЭТИ СПОСОБНОСТИ ДЕЛЯТСЯ НА БЫСТРУЮ СИЛУ И ВЗРЫВНУЮ СИЛУ.

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – ПРОТИВОСТОЯНИЕ УТОМЛЕНИЮ ЗА СЧЕТ МЫШЕЧНЫХ, УСИЛИЙ ПОД ДЕЙСТВИЕМ ВНЕШНИХ ОТЯГОЩЕНИЙ ИЛИ СОБСТВЕННОГО ВЕСА.  
ЭТА СПОСОБНОСТЬ ДЕЛИТСЯ НА ДИНАМИЧЕСКУЮ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ, СТАТИЧЕСКУЮ СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ.

СИЛОВАЯ ЛОВКОСТЬ – ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННЫХ СИТУАЦИЙ И РАЗНЫХ РАБОТ МЫШЦ.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ: УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ВНЕШНЕГО ОТЯГОЩЕНИЯ, А ТОЛЬКО С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ. РАЗЛИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ ( СВОБОДНЫЙ ВЕС ( ГАНТЕЛИ И ШТАНГИ), ТРЕНАЖЕРЫ, АМОРТИЗАТОРЫ И ДРУГИЕ УСТРОЙСТВА).



ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:

ПОЛ

ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА.

ВЕС ЧЕЛОВЕКА.

ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА ЧЕЛОВЕКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.

ОБЪЕМ МЫШЦ.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ  
УПРАЖНЕНИЙ.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

- **ТЕХНИКА  
ВЫПОЛНЕНИЯ:** ПРИМИТЕ  
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ –  
УПОР ЛЕЖА НА ТЫЛЬНЫЕ  
СТОРОНЫ КИСТЕЙ РУК,  
НОГИ ВМЕСТЕ.
- ИЗ ИСХОДНОГО  
ПОЛОЖЕНИЯ ВЫПОЛНИТЕ  
ОТЖИМАНИЯ НА ТЫЛЬНЫХ  
СТОРОНАХ КИСТЕЙ. ТЕМП  
ВЫПОЛНЕНИЯ СРЕДНИЙ.  
КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ  
10–20 РАЗ В ОДНОМ  
ПОДХОДЕ, В ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ УРОВНЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.



**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ  
СИЛЫ НОГ**

ВСТАНЬТЕ ПРЯМО И СОГНИТЕ  
ОДНУ НОГУ.

РУКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ  
ОПУЩЕНЫ ВДОЛЬ КОРПУСА.  
МЕДЛЕННО НАЧИНАЙТЕ  
ОПУСКАТЬСЯ И  
ОДНОВРЕМЕННО ОТВОДИТЕ  
СОГНУТУЮ НОГУ И ТАЗ НАЗАД,  
А РУКИ ВПЕРЕД. ОПУСТИТЕСЬ  
ТАК НИЗКО, КАК СМОЖЕТЕ.

КОЛЕНО ДОЛЖНО ДВИГАТЬСЯ  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ К НОСКУ.  
НА КАЖДУЮ НОГУ  
НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ  
МИНИМУМ 3 ПОДХОДА ПО 10  
ПОВТОРЕНИЙ.





## БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ

СТАНОВИТЕСЬ ПРЯМО И РАССТАВЬТЕ ШИРОКО НОГИ.

В РУКИ ВОЗЬМИТЕ ЛЮБОЙ УДОБНЫЙ ДЛЯ ТЕБЯ ПО ФОРМЕ И ПО ВЕСУ УТЯЖЕЛИТЕЛЬ.

НАЧНИТЕ МЕДЛЕННО СГИБАТЬ ЛЕВОЕ КОЛЕНО И ОПУСКАТЬСЯ ВНИЗ.

ЛЕВОЕ КОЛЕНО ДОЛЖНО ДВИГАТЬСЯ В СТОРОНУ НОСКА.

ПРАВЯЯ НОГА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРЯМОЙ В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ.

ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

И СДЕЛАЙТЕ ТО ЖЕ САМОЕ С ПРАВОЙ НОГОЙ (ТО ЕСТЬ НАЧНИ С ПРАВОГО КОЛЕНА).

ТРЕХ ПОДХОДОВ ПО 10–12 ПОВТОРЕНИЙ НА КАЖДУЮ НОГУ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО.





A male athlete in a green and black uniform is captured in mid-air, performing a hurdle jump on a track. He is leaning forward with his arms extended, clearing a hurdle. The background shows a stadium with empty seats and a dark sky.

СГИБАНИЕ НОГ  
ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, СТОПЫ ПОСТАВЬ  
РЯДОМ ДРУГ  
С ДРУГОМ.

РУКИ ДЕРЖАТ ТАЛИЮ. НАЧИНАЙТЕ  
МЕДЛЕННО ОПУСКАТЬСЯ, СГИБАЯ КОЛЕНИ  
И ОТРЫВАЯ  
ПЯТКИ ОТ ПОЛА.  
ПОСТАРАЙТЕСЬ ОПУСТИТЬСЯ  
МАКСИМАЛЬНО НИЗКО.  
УПРАЖНЕНИЕ СТОИТ ВЫПОЛНЯТЬ  
В ТРИ ПОДХОДА ПО 10 ПОВТОРЕНИЙ И  
ТОЛЬКО ПРИ АБСОЛЮТНОЙ  
УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ  
ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ.

A muscular man is shown in a gym setting, shirtless and wearing dark shorts and sneakers. He is holding a thick battle rope with both hands, positioned in a crouched stance. The background is dark and filled with gym equipment, including a rack of dumbbells. The overall lighting is dramatic, with a strong blue tint. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!" is overlaid in white, bold, uppercase letters, centered on the man's torso. A thin white vertical line is positioned to the left of the text.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**