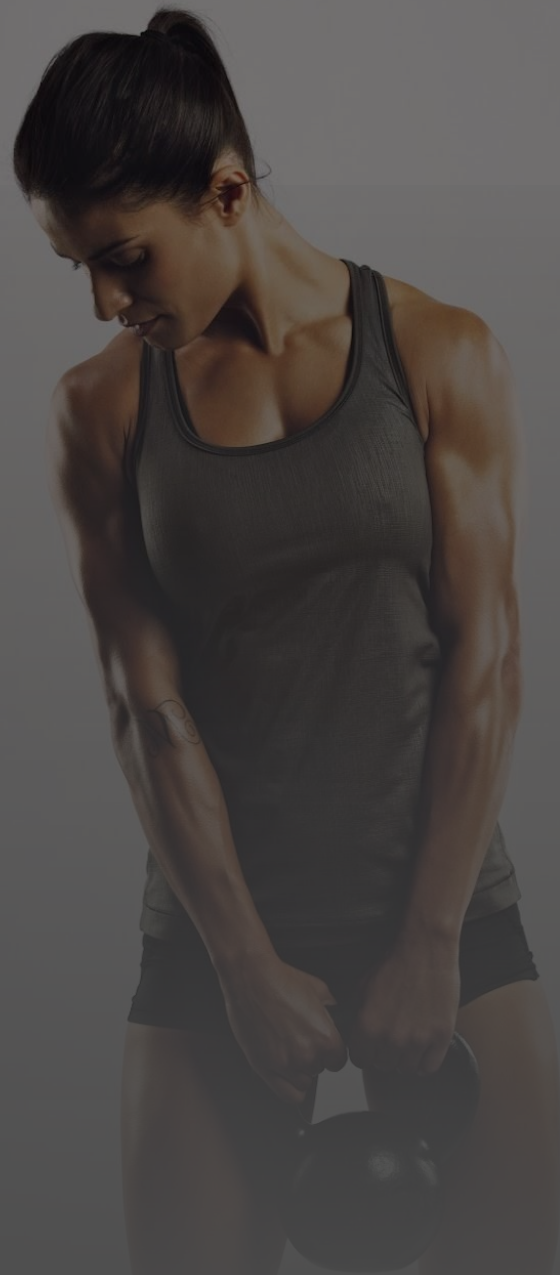



A male athlete is captured in a starting crouch on a track. He is wearing a white long-sleeved shirt, black shorts with white patterns, and white sneakers. He is looking forward with a focused expression. The background shows a green field and a building under a clear sky. A vertical white line is positioned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

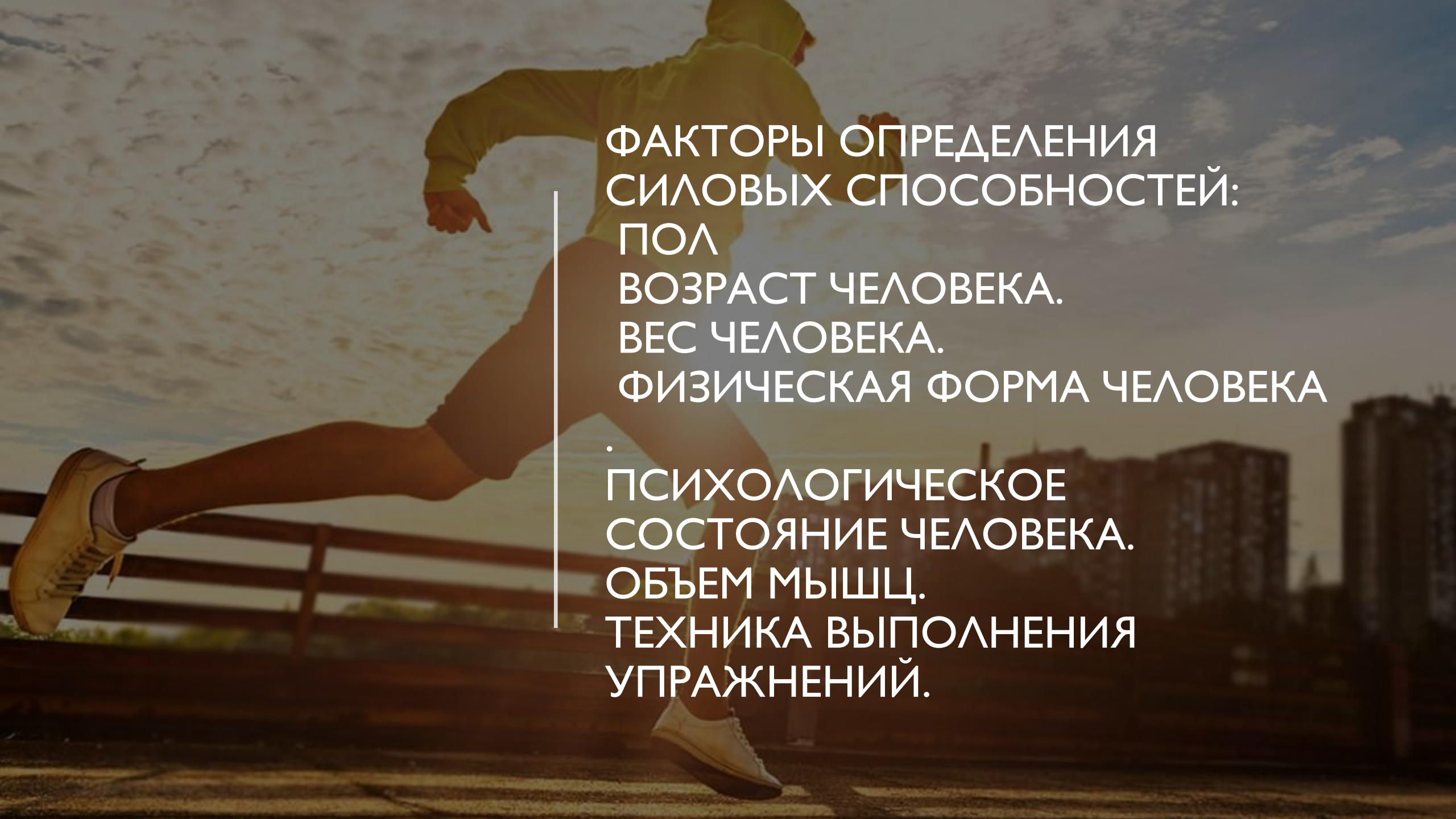
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ – ПРЕОДОЛЕНИЕ КАКОГО-ТО СОПРОТИВЛЕНИЯ ЗА ОЧЕНЬ КОРОТКОЕ ВРЕМЯ. ЭТИ СПОСОБНОСТИ ДЕЛЯТСЯ НА БЫСТРУЮ СИЛУ И ВЗРЫВНУЮ СИЛУ.

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 squatting 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. A vertical white line is positioned to the left of the text.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**