*Ответы на вопросы вопросы.*

1. **Что такое сила?**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

1. **Что такое силовые способности?**

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность.

1. **Охарактеризуйте факторы, оказывающие влияние на проявление силовых способностей.**

- Напряжение мышц: Силовые способности связаны с непредельными напряжениями мышц, которые проявляются в упражнениях с необходимой, часто максимальной мощностью.

- Скорость движений: Силовые способности проявляются в двигательных действиях, требующих значительной силы мышц и быстроты движений.

- Внешнее отягощение: Значительное внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом, играет роль в проявлении силового компонента. При большем отягощении силовой компонент имеет большее значение, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

- Быстрая сила: Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины.

- Взрывная сила: Взрывная сила отражает способность человека достигать максимальных показателей силы в короткое время во время выполнения двигательного действия.

- Абсолютная и относительная сила: В физическом воспитании и спортивной тренировке для оценки степени развития силовых способностей используются абсолютная и относительная сила. Абсолютная сила определяет максимальную силу, независимо от массы тела, в то время как относительная сила выражается отношением максимальной силы к массе тела.

1. **Назовите основные средства развития силы.**

Упражнения с весом внешних предметов.

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

Рывково-тормозные упражнения.

Статические упражнения.

1. **Назовите дополнительные средства развития силы.**

Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и; т.п.).

Упражнения с противодействием партнера.