

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Структура силовых способностей.....	4
2. Задачи, средства и основные методы развития силы.....	8
3. Методики развития отдельных видов силовых способностей .....	19
4. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями .....	28
5. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития силовых способностей.....	31
Вопросы для самопроверки .....	33
Список использованной литературы.....	34