

Питання до заліку

1. Що таке силова підготовка і які її основні складові?
2. Які засоби використовуються в силовій підготовці?
3. Які методи силової підготовки ви знаєте? Як їх можна класифікувати?
4. Які принципи лежать в основі силової підготовки?
5. Як визначається навантаження у процесі силової підготовки?
6. Що таке обсяг навантаження, і як його можна виміряти?
7. Як вимірюється інтенсивність навантаження у силових тренуваннях?
8. Яка роль частоти навантаження у тренувальному процесі?
9. Які аспекти включає психологічна підготовка спортсменів?
10. Які ключові елементи тактичної підготовки важливі для спортсмена?
11. Яка основна функція трицепса?
12. Які три голови має трицепс, і де вони розташовані?
13. Яка роль довгої голови трицепса у стабілізації плечового суглоба?
14. Які вправи допомагають розвивати трицепс?
15. Як виконується розгинання рук на блоці, і яку частину трицепса воно переважно впливає?
16. Яка техніка виконання тяги блока у випаді?
17. Чому жим вузьким хватом лежачи рекомендовано виконувати наприкінці тренування?
18. Які переваги віджимань між лавами у порівнянні з віджиманнями на брусах?
19. Як виконується французький жим штанги, і на які голови трицепса він впливає?
20. Які рекомендації щодо тренувань для новачків при роботі з трицепсом?