



ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.ДПО

- 1) Способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц
- 2) Способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время
- 3) Способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели
- 4) Метод силовой подготовки, при котором происходит напряжение мышц без изменения их длины, при неподвижном положении сустава
- 5) Вид упражнений, в выполнении которых участвует одна большая группа мышц и несколько небольших, вспомогательных
- 6) Классическим образцом базового упражнения является:
- 7) Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач и выполняемых на одной тренировке
- 8) Обще развивающие упражнения с преодолением собственного веса обычно выполняются:
- 9) Упражнением для мышц ног является:
- 10) Упражнением для косых мышц брюшного пресса является:

