*Ответы на вопросы к лекции:*

1. **Назовите основные факторы для методики совершенствования силовых качеств.**

Основные факторы для методики совершенствования силовых качеств:

* мышечная масса, от которой зависит абсолютная сила;
* внутримышечная координация.

1. **Перечислите основные средства совершенствования силовых качеств.**

Основные средства совершенствования силовых качеств:

* упражнения с отягощениями (штанга, гантели), с собственным весом, на тренажерах;
* рывково-тормозные упражнения;
* изометрические упражнения.

1. **Перечислите методы совершенствования силовых качеств.**

Методы совершенствования силовых качеств:

* метод максимальных усилий;
* метод статических усилий (изометрия);
* метод совершенствования силы в уступающем режиме.

1. **Опишите метод максимальных усилий.**

Метод максимальных усилий предполагает применение предельных и околопредельных отягощений. Этот метод является основным при воспитании силы у высококвалифицированных спортсменов.

1. **Перечислите формы силовых упражнений.**

Формы силовых упражнений:

* с преодолением веса отягощений;
* с сопротивлением упругих предметов;
* с сопротивлением партнера;
* с преодолением собственного веса;
* со статическим напряжением мышц.