**Теория «Инструктор тренажерного зала».**

1. **Какой основополагающий принцип заложен в тренировочном процессе при занятиях на тренажёрах?**
2. **Какие задачи решает Инструктор тренажёрного зала?**
3. **На какие виды делится оборудование тренажёрного зала?**
4. **Силовое оборудование это?**
5. **Главное отличие оборудования с постоянной нагрузкой?**
6. **Главное отличие оборудования с переменной нагрузкой?**
7. **Главное отличие оборудования с приспосабливающийся нагрузкой?**
8. **Какой недостаток имеет оборудование с постоянной нагрузкой?**
9. **Что является недостатком оборудования с переменной нагрузкой?**
10. **Что является преимуществом свободных весов?**
11. **Что является недостатком свободных весов?**
12. **Что является преимуществом тренажеров?**
13. **Что является недостатком тренажеров?**
14. **Что не относится к кардиотренажёрам?**
15. **Какое расстояние должно быть между оборудованием в тренажерном зале и краем стены?**
16. **Температура воздуха в тренажерном зале должна быть не ниже, и не выше?**
17. **Воздухообмен в тренажерном зале должен быть?**
18. **Освещенность тренировочного зала должна быть в темное время суток?**
19. **Что запрещают правила техники безопасности при работе на беговой дорожке?**
20. **Какое правило техники безопасности при занятии в тренажёрном зале является обязательным для выполнения?**
21. **Поясной ремень в основном используется как?**
22. **Какая рекомендуется длина у бинтов предназначенных для фиксации в коленном суставе?**
23. **Длина у бинтов предназначенных для фиксации в кистевом суставе должна быть не более?**
24. **Основное предназначение суппорта?**
25. **Что такое повтор?**
26. **Как называется серия повторов?**
27. **На какие основные виды делятся сэты?**
28. **Полной амплитудой движения считается?**
29. **Частичная амплитуда движения бывает?**
30. **Чем характерна частичная амплитуда движения верхнего варианта?**
31. **Чем характерна частичная амплитуда движения нижнего варианта?**
32. **Какой вариант частичной амплитуды предназначен для развития силы?**
33. **Какой вариант частичной амплитуды предназначен для развития массы?**
34. **Сколько различают основных видов хвата?**
35. **Пронированный хват это?**
36. **Субинированный хват это?**
37. **Паралельный хват это?**
38. **Общее количество основных частей тела?**
39. **Комплексные упражнения это?**
40. **Изолирующие упражнения это?**
41. **Как рекомендуют называть упражнение, которое является приоритетным для мышечной группы?**
42. **Для чего предназначена магнезия?**
43. **Перчатки для тренировочного процесса служат и выполняют?**
44. **Из скольких частей состоит тренировка?**
45. **Как называются все части тренировочного процесса?**
46. **В подготовительной части тренировочного процесса выполняют?**
47. **Какой элемент является обязательным для выполнения в подготовительной части тренировочного процесса?**
48. **Какое время рекомендовано для подготовительной части тренировочного процесса?**
49. **В основной части тренировочного процесса выполняют следующие элементы?**
50. **Какое время рекомендовано для основной части тренировочного процесса?**
51. **В заключительной части тренировочного процесса выполняют следующие элементы?**
52. **Какое время рекомендовано для заключительной части тренировочного процесса?**
53. **На сколько категорий разделяют возрастные изменения, учитываемые при составлении тренировочных комплексов?**
54. **Какие бывают тренировочные комплексы?**
55. **Целостная тренировка это?**
56. **Тренировка по сплит системе это?**
57. **Быстрый темп выполнения упражнения?**
58. **Средний темп выполнения упражнения?**
59. **Медленный темп выполнения упражнения?**
60. **Какой темп выполнения в основном применяют в период адаптации атлета?**
61. **Для развития силы наибольше подходит темп выполнения?**
62. **Сколько существует методов выполнения упражнения?**
63. **Как называется метод где упражнения выполняются с паузой-отдыхом после каждого сэта и упражнения?**
64. **Как называется метод где два упражнения выполняются подряд одно за другим без паузы-отдыха?**
65. **Как называется метод где три упражнения выполняются подряд одно за другим без паузы-отдыха?**
66. **Какой из тренировочных методов лучше подходит для увеличения массы и силы?**
67. **Какой из тренировочных методов лучше подходит для сжигания жира?**
68. **Как ставят энергозатратные упражнения при раздельном методе тренировки?**
69. **Какой метод позволяет полностью «выложиться» в каждом отдельно взятом упражнении и подходе?**
70. **Какой из перечисленных вариантов не относится к методу суперсетов?**
71. **Что из себя представляет разминка?**
72. **От чего зависит сила мышц?**
73. **Величина растяжения мышц зависит**
74. **Как растягивать мышцы перед тяжелыми подходами?**
75. **Что происходит при увеличении кровоснабжения в мышцах?**
76. **К чему может привести растяжка после тренировки?**
77. **При выполнении базовых упражнений участвует**
78. **Для какой цели в основном, применяют раздельный метод выполнения упражнений?**
79. **От каких факторов зависит скорость восстановления?**
80. **От чего зависит продолжительность отдыха между подходами?**
81. **Сколько обычно длится пауза между подходами?**
82. **Какой темп выполнения упражнений считается самым безопасным?**
83. **К чему может привести применения медленного темпа на начальном этапе тренировок?**
84. **В какой программе чаще применяют быстрый темп выполнения упражнений?**
85. **Какой темп дает новый импульс к дальнейшему росту мышц в программах набора массы и увеличения силы когда наступает застой?**
86. **Какой метод лучше всего подходит новичкам для похудения?**
87. **Какие варианты суперсэтов существуют?**
88. **Какой вариант суперсэтов наиболее предпочтителен при наборе мышечной массы?**
89. **Какой вариант суперсэтов наиболее предпочтителен при снижении веса и сушки для новичков?**
90. **Что из себя представляет круговая тренировка?**
91. **Круговая тренировка идеально подходит?**
92. **Какой из принципов не соответствует составлению комплекса тренировок по круговому методу?**
93. **Круговой метод тренировки прекрасно тренирует?**
94. **Следующий «круг» в круговом методе тренировки можно начинать когда пульс опустился?**
95. **Что из себя представляют комбинированные тренировки?**
96. **Как называется метод, если атлет делает одно силовое упражнение, а затем идет на беговую дорожку?**
97. **Какого эффекта можно ожидать от комбинированных тренировок?**
98. **Какой средний пульс во время занятий на кардио-тренажере?**
99. **Какие задачи в комбинированных тренировках на похудение для мужчин?**
100. **Какие различия в методике построения аэробной тренировки?**
101. **Какое положительное изменение может дать аэробная тренировка?**
102. **Какую формулу используют в практике Фитнеса в оценке интенсивности в процентах от Ч.С.С.?**
103. **Какая формула оценки интенсивности является формулой по методу Карвонена?**
104. **При выполнении упражнений на растягивание сильные болевые ощущения испытывают?**
105. **Исходя из практики стрейчинга, статическое положение дольше 20 секунд какое оказывает действие на занимающего?**
106. **Какая связь при выполнении стрейч упражнений между болевыми ощущениями и активностью рефлекса растяжения.**
107. **Показанием к применению тяжёлых базовых методик для занятий бодибилдингом является?**