

**Завдання для дистанційного навчання з дисципліни Силові види спорту за вибором
для студентів ІУ курсу з спеціальності 017 (Фізична культура і спорт), ОС «бакалавр»**

Цього разу заплановані три лабораторні роботи: № 8: Техніка виконання присідання у пауерліфтингу; № 9: Техніка виконання жиму лежачи у пауерліфтингу; № 10: Техніка виконання тяги у пауерліфтингу;

Дайте розгорнуту письмову відповідь на запропоновані питання, користуючись літературою та конспектом лекції, який надається. Надішліть електронною поштою на адресу ст. викладача кафедри фізичного виховання Андрія Андрійовича Федорішка: powerges@gmail.com. Вкажіть дату виконання, своє прізвище та ім'я. Також відповіді в усній формі можете надсилати на мій Viber, Google Meet або Zoom (номер мобільного 0508706844).

Лабораторна робота № 8

1. Дайте перелік і стислу характеристику основних рухових дій спортсмена у присіданні.
3. Дайте характеристику 2-ї та 4-ї фази у присіданні.
3. Дайте характеристику 1-ї та 3-ї фази у присіданні

Лабораторна робота № 9

1. Дайте перелік і стислу характеристику основних рухових дій спортсмена у жимі лежачи.
2. Дайте характеристику 1-ї та 4-ї фази у жимі лежачи.
3. Дайте характеристику 2-ї та 3-ї фази у жимі лежачи.

Лабораторна робота № 10

1. Дайте перелік і стислу характеристику основних рухових дій спортсмена у тязі.
2. Дайте характеристику 1-ї фази у тязі.
3. Дайте характеристику 2-ї та 3-ї фази у тязі.
4. Назвіть характерні особливості двох стилів виконання тяги.

Конспект лекції додається

З повагою
А.Федорішко

10.05.2020 р.