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 п'ять лабораторних робіт: № 11: Спеціально-підготовчі вправи для ривка у важкій атлетиці; **№ 12:** Спеціально-підготовчі вправи для поштовху у важкій атлетиці; **№ 13:** Спеціально-підготовчі вправи для присідання у пауерліфтингу; **№ 14:** Спеціально-підготовчі вправи для жиму лежачи у пауерліфтингу; **№ 15:** Спеціально-підготовчі вправи для 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 № 11

1. Дайте перелік спеціально-підготовчих вправ для ривка.
3. Дайте характеристику ривка у напівприсід (з помосту, з вису, з підставок).
3. Дайте характеристику тяги ривкової та протяжки ривкової (з помосту, з вису, з підставок).

Лабораторна робота № 12

1. Дайте перелік спеціально-підготовчих вправ для піднімання на груди у поштовху.
2. Дайте перелік спеціально-підготовчих вправ для піднімання від грудей у поштовху.
3. Дайте характеристику підніманню на груди у напівприсід і без присіду.
4. Дайте характеристику швунгу поштовховому і швунгу жимовому.

Лабораторна робота № 13

1. Дайте перелік спеціально-підготовчих вправ для присідання у пауерліфтингу.
2. Дайте характеристику присіданню з штангою на грудях з різною постановкою ніг.
3. Дайте характеристику присіданню на лавицюз штангою на плечах і на грудях.

Лабораторна робота № 14

1. Дайте перелік спеціально-підготовчих вправ для жиму лежачи у пауерліфтингу.
3. Дайте характеристику жиму лежачи вузьким, середнім і широким хватом.
3. Дайте характеристику жиму лежачи з паузою, з бруска, швидкісному і «негативному».

Лабораторна робота № 15

1. Дайте перелік спеціально-підготовчих вправ для тяги у пауерліфтингу.
2. Дайте характеристику тязі, стоячи на підвищенні й тязі з підставок.
3. Дайте характеристику різним варіантам тяги до колін.

Конспект лекції додається

З повагою
А.Федорішко

11.05.2020 р.