

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

**Цього разу заплановані п'ять лабораторних робіт: № 16:** Основи навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці; **№ 17:** Навчання першого прийому поштовху у важкій атлетиці; **№ 18:** Навчання другого прийому поштовху у важкій атлетиці; **№ 19:** Методика навчання ривка у важкій атлетиці; **№ 20:** виправлення помилок у процесі навчання важкоатлетичних вправ.

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](mailto: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 № 16

1. Чим зумовлена ефективність навчання техніки виконання спортивних вправ?
3. Дайте характеристику алгоритму навчання підніманню штанги на груди.
3. Назвіть варіанти послідовності навчання змагальним важкоатлетичним вправам.

Лабораторна робота № 17

1. Назвіть послідовність дій при навчанні техніки піднімання на груди у поштовху.
2. Дайте характеристику навчання основної дії - підриву при підніманні на груди у поштовху.
3. Дайте характеристику навчання дії підніманню на груди у присід..

Лабораторна робота № 18

1. Назвіть послідовність дій при навчанні техніки піднімання від грудей у поштовху.
2. Дайте характеристику навчання основної дії – напівприсіду при підніманні від грудей у поштовху.
3. Дайте характеристику навчання частин прийому напівпоштовху і підсідання у «ножиці».

Лабораторна робота № 19

1. Назвіть послідовність дій при навчанні техніки ривка.
3. Дайте характеристику навчання основної дії - підриву при виконанні ривка.
3. Дайте характеристику навчання тяги ривкової та низького присіду.

Лабораторна робота № 20

1. На що має звернути тренер для виявлення помилок при виконанні вправ?
2. Через які причини спортсмени найчастіше припускаються помилок при виконанні вправ?
3. Що потрібно робити тренеру для виправлення технічних помилок спортсменів?

Конспект лекції додається

З повагою  
А.Федорішко

12.05.2020 р.