

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

Завершальні п'ять лабораторних робіт: № 21: Методика навчання присідання у пауерліфтингу; **№ 22:** Методика навчання присідання у пауерліфтингу; **№ 23:** Методика навчання присідання у пауерліфтингу; **№ 34:** Правила виконання змагальних вправ у пауерліфтингу; **№ 25:** Причини, через які вага, що піднята у змагальних вправах пауерліфтингу, не зараховується.

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 № 21

1. Дайте характеристику застосуванню спеціального екіпірування при навчанні присідання.
3. Дайте характеристику навчанню основних рухових дій у присіданні.
3. Назвіть послідовність навчання присіданню у пауерліфтингу.

Лабораторна робота № 22

1. Дайте характеристику застосуванню спеціального екіпірування при навчанні жиму лежачи.
2. Дайте характеристику навчанню основних рухових дій у жимі лежачи.
3. Назвіть послідовність навчання жиму лежачи у пауерліфтингу

Лабораторна робота № 23

1. Назвіть послідовність дій навчання техніки виконання тяги.
2. Дайте характеристику. Навчання виконанню фаз тяги.
3. Дайте характеристику двом основним стилям тяги.

Лабораторна робота № 24

1. Дайте характеристику виконанню присідання в умовах змагань
3. Дайте характеристику виконанню жиму лежачи в умовах змагань
3. Дайте характеристику виконанню тяги в умовах змагань

Лабораторна робота № 25

1. Дайте перелік причин, через які вага, що піднята у присіданні в умовах змагань, не зараховується.
2. Дайте перелік причин, через які вага, що піднята у жимі лежачи в умовах змагань, не зараховується
3. Дайте перелік причин, через які вага, що піднята у тязі в умовах змагань, не зараховується

Конспект лекції додається

З повагою

А.Федорішко

13.05.2020 р.