**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи  
та проведення практичних занять  
із навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

(Технічні особливості виконання змагальної вправи «жим лежачи»  
в пауерліфтингу)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня  
вищої освіти всіх форм навчання Університету)*

**Харків**  
**ХНУМГ ім. О. М. Бекетова**  
**2025**

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Технічні особливості виконання змагальної вправи «жим лежачи» в пауерліфтингу) (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. : Л. М. Плотницький, А. М. Клюка. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2025. – ? с.

Укладачі: ст. викл. Л. М. Плотницький,

викл. А. М. Клюка

Рецензент

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,* *протокол № ? від ?? ????? 202? р.*