



Навчальна дисципліна

Фізичне виховання «Важка атлетика»

Спеціальність: усі спеціальності

| | | | |
|---|---|----------------------|--|
| Рівень вищої освіти | Початковий (короткий цикл) | | |
| Статус дисципліни | Вибіркова (спеціалізація важка атлетика) | | |
| Обсяг дисципліни | Згідно з навчальним планом | | |
| Мова викладання | українська | | |
| Анотація | <p>Важка атлетика – це силовий спорт, де головним знаряддям виступає штанга, а суть змагань полягає у вправах, які потрібно виконати зі штангою. Основна задача важкоатлета – підняти якомога більше вагу в порівнянні з суперниками. Боротьба з вагою та силою тяжіння відбувається двома способами, або, інакше кажучи, вправами. У ривку спортсмен відправляє своє знаряддя вгору одним рухом – з помосту на повністю випрямлені руки, тоді як під час поштовху штанга спочатку береться на груди, а вже потім одним різким рухом посилається вгору.</p> <p>Важка атлетика від самого відновлення сучасних Олімпійських ігор, за деякими роками виключень, входить до змагальної частини. Щодо давніших часів, то ранні згадки про важкоатлетів відносяться до стародавніх Єгипту, Китаю і Греції.</p> <p>Заняття важкою атлетикою допомагають розвивати усі якісні та кількісні показники фізичних, психологічних можливостей людського тіла від силових до морально-вольових. Під час вивчення основних важкоатлетичних рухів (ривку та поштовху) майбутній спеціаліст опанує основи техніки виконання вправ зі штангою, навички працювання з тренажерами, уміння курувати своїм тілом. Також студенти отримують необхідні знання з правил підготовки до змагань спортсменів, методики суддівства та питань організації проведення змагань.</p> <p>Починаючи 2000 р. у «ХАІ» організована збірна команда з важкої атлетики, яка неодноразово ставала призером і переможцем першості серед команд вищих навчальних закладів м. Харкова, та в індивідуальному заліку вихованці спеціалізації важкої атлетики ХАІ ставали призерами та чемпіонами Європи, учасниками Чемпіонатів Світу, Кубків Світу, переможцями Чемпіонатів України різних років</p> | | |
| Пререквізити | Дисципліна логічно пов'язана з курсами гуманітарного блоку, має міждисциплінарні зв'язки з: педагогікою, психологією, філософією, правом | | |
| Кафедра | Фізичного виховання, спорту та реабілітації | | |
| Факультет | Гуманітарно-правовий | | |
| Викладач |  | ПІБ | Слободянюк Олег В'ячеславович |
| | | Посада | Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації |
| | | Спортивні досягнення | Майстер спорту України з важкої атлетики |
| | | Вчене звання | Не має |
| | | Науковий ступінь | Не має |
| | | e-mail | o.slobodyanyuk@khai.edu |
| | | Персональна сторінка | |
| Посилання на електронні матеріали курсу | https://mentor.khai.edu/enrol/index.php?id=4579 | | |
| Посилання на робочу програму (силабус) | НМК1 НМК2 НМК3 | | |