

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 5 «Пауерліфтинг»
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна 4 курс, 8 семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 36 лабораторних) Заочна: 5 кредитів, 150 годин (6 лекцій, 18 лабораторних)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	теорії спорту та фізичної культури
Автор дисципліни	Захожий В.В.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Пререквізити: основи анатомії та фізіології людини, теорії та методики фізичного виховання. спортивна фізіологія, біомеханіка, атлетична гімнастика.
Що буде вивчатися	Теоретичні, організаційні та методичні основи тренувального процесу у пауерліфтингу; Загальні основи техніки виконання змагальних вправ (присідання, жим лежачи, тяга); побудова сучасної системи тренування в пауерліфтингу; засоби відновлення після фізичних навантажень.
Чому це цікаво/треба вивчати	Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки й суглоби, допомагають сформувати витривалість, гнучкість і інші корисні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність усього організму.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Використання у своїй практичній діяльності набутих знань основних теоретичних положень з пауерліфтингу; побудови сучасної системи тренування в пауерліфтингу; плануванню фізичного навантаження і здійснення самоконтролю

	фізичного стану при виконанні силових вправ та вправ з обтяженнями.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Уміння розвивати зальні фізичні якості за допомогою різновидів силових вправ (жими, тяги, присіди тощо); застосовувати знання у практичних ситуаціях, пояснити потребу у руховій активності; застосовувати комплекси силових вправ для підвищення ефективності тренувального процесу з урахуванням рівня фізичної підготовленості.
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)	https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)