

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 8 <i>«Пауерліфтинг»</i>
Рівень ВО	<i>Бакалавр</i>
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	<i>017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт</i>
Форма навчання	<i>денна / заочна</i>
Курс, семестр, протяжність	<i>Денна / Заочна 4 курс, 8 семестр, один семестр</i>
Семестровий контроль	<i>залік</i>
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	<i>Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 20 практичних) Заочна: 5 кредитів, 150 годин (4 лекції, 6 практичних)</i>
Мова викладання	<i>українська</i>
Кафедра, яка забезпечує викладання	<i>теорії спорту та фізичної культури</i>
Автор дисципліни	<i>Шевчук А. Б.</i>
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	Пререквізити: основи анатомії та фізіології людини, біомеханіка.
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)	<a href="https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya">https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya</a>

