

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 8 «Пауерліфтинг»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	Денна / Заочна
Курс, семестр, протяжність	4 (7 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практи. – 20 год. Заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практи. – 6 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	теорії спорту та фізичної культури
Автор дисципліни	Доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Шевчук Андрій Богданович
Короткий опис	
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.