

ОПИС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назва освітнього компонента	Пауерліфтинг
Факультет	Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту
ПІБ НПП або ПП, науковий ступінь, вчене звання (за наявності)	Семенов А.А., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту
Рівень (рівні) вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Загальний обсяг освітнього компонента	4 кредити ЄКТС / 120 годин
Семестр (семестри) вивчення	2 семестр
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Форми здобуття освіти та розподіл годин	Денна: лекції – 20; практичні/семінарські/лабораторні – 20; самостійна робота – 80. Заочна: лекції – 8; практичні – 8; самостійна робота – 104. Дистанційна/дуальна (за наявності): не передбачено.
Коротка анотація та мета	Дисципліна розкриває теорію, техніку виконання змагальних вправ пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, станова тяга) та методику побудови тренувального процесу. Мета дисципліни — сформувати практичні уміння складати та проводити тренувальні програми з пауерліфтингу, дотримуючись принципів безпеки та поступовості навантажень, для учнів різних вікових груп.
Компетентності та/або результати навчання, що формуються або поглиблюються	Компетентності: 1. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. 2. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку, адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності. 3. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності; захищати життя і здоров'я людей, діяти у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу. 4. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для

	формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини, відновлення фізичного стану в польових умовах, різко порушених або втрачених життєво-важливих функцій організму. - Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових, військово-прикладних умінь і навичок та фізичних якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії. - Здатність оволодівати базовими і новими видами військово-прикладної та фізкультурної діяльності. - Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей. Програмні результати: - Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини. - Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності та військово-спортивного багатоборства. - Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. - Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок самозахисту, військово-спортивного багатоборства. - Здатний здійснювати організацію рекреаційно-оздоровчої діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Пререквізити / рекомендований рівень підготовки	Рекомендований рівень підготовки — задовільний рівень фізичної підготовленості, відсутність медичних протипоказань до занять фізичною культурою.
Мінімальна та максимальна чисельність групи	Мінімальна чисельність групи – 5 осіб, максимальна чисельність групи – 30 осіб.