

Код та назва дисципліни українською мовою/ Назва дисципліни англійською мовою	1-ф14-7_Фізична культура (Силові види спорту) / Physical education (strength sports)
Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)	для спеціальностей усіх галузей знань
Кафедра (азначати повну назву кафедри)	фізичного виховання та спорту
П.І.П. НПП (за можливості)	
Рівень ВО	перший (бакалаврський)
Курс, семестр (в якому буде викладатись)	4,5,6,7,8 семестри
Мова викладання	українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	медична довідка про стан здоров'я з відповідного ЛПЗ
Чому це цікаво/треба вивчати	Вивчення даної дисципліни дає можливість здобувачам вищої освіти опанувати важливі життєві навички, зміцнити здоров'я, м'язовий корсет, застосовувати набуті навички у змагальних вимогах, зняття стресу та емоційна розрядка,
Перелік тем з дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття сили як фізичної якості. Роль силових вправ у розвитку фізичної підготовленості. Основні правила, принципи й особливості силових видів спорту (пауерліфтинг, важка атлетика, гирьовий спорт, кросфіт тощо). (теоретичний курс). 2. Засвоєння техніки базових силових вправ. 3. Розвиток загальної та спеціальної силовій витривалості. 4. Командні челленджи та змагання. 5. Тестування рівня фізичної підготовленості.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	Набуті знання можна використовувати для підтримання здоров'я, активного відпочинку, ведення здорового способу життя, безпеки та відкривають нові професійні можливості.
Очікувані результати навчання	Здобувач знає основні правила, принципи й особливості силових видів спорту (пауерліфтинг, важка атлетика, гирьовий спорт, кросфіт тощо). Розуміє техніку виконання базових силових вправ. Виконує силові вправи з правильною технікою та у відповідному режимі навантаження. Розвиває загальну та спеціальну силу, силову витривалість. Складає базовий комплекс силових вправ для самостійного виконання. Вміє працювати з тренувальним обладнанням (штанга, гиря, гантелі, тренажери).
Інформаційне забезпечення	мультимедійне та програмне забезпечення, електронні ресурси, презентації, навчальні відео.
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	практичні заняття
Вид семестрового контролю	диференційований залік

Максимальна кількість здобувачів на семестр/ Мінімальна кількість здобувачів (<i>тільки для мовних, творчих дисциплін, за необхідності</i>)	без обмежень
---	--------------

Декан факультету _____

Ольга ВОРОНKOBA