

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 3 «СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА»
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	014 Середня освіта (Мова і література (польська)), Середня освіта. Польська мова; 035 Філологія/Мова та література (польська). Переклад.
Форма навчання	денна
Курс, семестр, протяжність	2 курс, 3 семестр, 1 семестр
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	4 кредити, 120 год (54 практичні)
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра здоров'я і фізичної культури
Автор дисципліни	Касарда Ольга Зіновіївна, кандидат педагогічних наук, доцент
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність бажань у студентів
Що буде вивчатися	Навчальна дисципліна «Скандинавська ходьба» передбачає: навчання студентів техніки скандинавської ходьби з різною швидкістю; регулювання навантаження; правильне дихання під час ходьби; вправи розминки перед ходьбою тощо.
Чому це цікаво/треба вивчати	Скандинавська ходьба є насамперед досить ефективним засобом поліпшення здоров'я та фізичного розвитку, оскільки використання палиць частково розвантажує організм, знижуючи навантаження на суглоби ніг та поперековий відділ.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Вивчення дисципліни передбачає формування у студентів загальних знань, умінь і навичок поліпшення стану здоров'я, виховання прагнення до здорового способу життя. Безсумнівною перевагою скандинавської ходьби є те, що заняття проводяться на відкритому повітрі, на природі, а це створює додатковий загартовувальний ефект та благотворно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Освоєння техніки скандинавської ходьби; вміння регулювати своє фізичне навантаження дає змогу самостійно займатися скандинавською ходьбою з метою поліпшення фізичного стану, поліпшення показників фізичної підготовленості..
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали
Силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)	https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya

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