

Дисципліна	Вибіркова дисципліна « Фізичне виховання (за видами спорту) – СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА »
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	Хімічні технології та інженерія/ Хімічні технології та інженерія; Хімія/ Хімія; Середня освіта (Хімія)/Середня освіта.Хімія.
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	3 курс, 1 семестр, 1 семестр;
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	5 кредитів, 150 год.; із них практичні – 72 год.
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
Web-посилання на (опис дисципліни) 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»](#)