

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Волинський національний університет  
імені Лесі України

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Кафедра здоров'я та фізичної культури

**«СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА»**

**СИЛАБУС**

вибіркової навчальної дисципліни

підготовки бакалавра

Луцьк – 2021

Силабус вибіркової дисципліни «СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА» підготовки бакалавра денної форми навчання. 31 серпня 2021 р. 7 с.

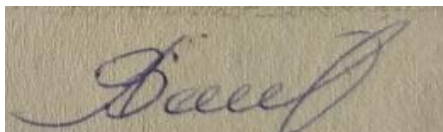
**Розробник:**

**Касарда Ольга Зіновіївна**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури.

Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури

Протокол № 1 від 31.08.2021 р.

Зав. кафедри



доц.Вольчинський А.Я.

## I. ОПИС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Бакалавр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання: 2
		Семестр: 3
		Практичні: 54 год. Самостійна робота: 58 год. Консультації: 8 год.
Мова навчання		Форма контролю: залік українська

## II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Прізвище, ім'я та по батькові	<b>Касарда Ольга Зіновіївна</b>
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук
Вчене звання	Доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380505744819
	<a href="mailto:OKasarda@gmail.com">OKasarda@gmail.com</a>
Дні занять	<a href="http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700">http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700</a>

## III. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Анотація курсу

Вибіркова навчальна дисципліна «Скандинавська ходьба» асоціюється, перш за все, як доступний вид фізичного вдосконалення. Скандинавська ходьба – це особлива методика ходьби, що припускає використання палиць. Використання палиць частково розвантажує організм, знижуючи навантаження на суглоби ніг та поперековий відділ за рахунок перерозподілу власної ваги. Силабус передбачає формування у студентів загальних знань, умінь і навичок поліпшення стану здоров'я, виховує прагнення вести здоровий спосіб 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.

### 2. Перереквізити/постреквізити

Дисципліна є складовою частиною циклу навчальних курсів із фізичного виховання.

### 3. Мета і завдання навчальної дисципліни

*Метою* навчальної дисципліни є підвищення рухової активності студентів, формування здорового способу життя, усебічний фізичний їх розвиток, сприяння вдосконаленню багатьох необхідних у житті рухових і морально-вольових якостей.

Основними *завданнями* для студентів є засвоєння техніки скандинавської ходьби; вміння правильно вибрати палиці для ходьби; навчання регулювати своє фізичне навантаження; формування навичок самостійних занять; вироблення постійного прагнення до вдосконалення рухових навичок і умінь для підвищення спортивної майстерності.

### 4. Результати навчання (компетентності)

*Загальні компетентності:*

- Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
  - Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
  - Здатність бути критичним і самокритичним.
  - Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.
  - Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації зрізних джерел.
  - Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
  - Здатність працювати в команді та автономно.
  - Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
  - Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Фахові компетентності:*
- Здатність вільно оперувати спеціальною термінологією для розв'язання професійних завдань.
  - Здатність до організації комунікації в усній та письмовій формах.

#### **Програмні результати навчання**

- Організувати процес свого навчання й самоосвіти.
- Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.
- Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.
- Використовувати інформаційні й комунікаційні технології для вирішення складних спеціалізованих задач і проблем професійної діяльності.

### **5. Структура навчальної дисципліни**

*Таблиця 2*

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				Форма контролю/бали
	Усього	Конс.	Практ.	*	
<b>Змістовий модуль 1</b>					
<b>Теоретичні та практичні основи скандинавської ходьби</b>					
<b>Тема 1.</b> Техніка скандинавської ходьби. Формування навичок правильного ходіння.	11	-	6	5	ТР/4
<b>Тема 2.</b> Екіпіровка та інвентар для занять ходьбою.	11	-	6	5	ТР/4
<b>Тема 3.</b> Засоби навчання правильної постановки стопи та палиць, синхронної роботи рук і ніг.	13	2	6	5	ТР/4
<b>Тема 4.</b> Розминка перед заняттями без палиць та з палицями.	11	-	6	5	ТР/4
<b>Тема 5.</b> Навчання правильного дихання під час ходьби.	11	2	4	5	ТР/4

<b>МКР</b>					30
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>57</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	25	50
<b>Змістовий модуль 2</b>					
<b>Навчання та вдосконалення техніки скандинавської ходьби</b>					
<b>Тема 6.</b> Дозована ходьба зі збільшенням навантаження й підвищенням темпу.	10	-	4	6	ТР/4
<b>Тема 7.</b> Навчання та вдосконалення ходьби з повільною, середньою швидкістю.	14	2	6	6	ТР/4
<b>Тема 8.</b> Застосування техніки „котячої ходи”.	15	2	6	7	ТР/4
<b>Тема 9.</b> Застосування „ялинкової” техніки.	13	-	6	7	ТР/4
<b>Тема 10.</b> Самоконтроль у процесі занять скандинавською ходьбою.	11	-	4	7	ТР/4
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>63</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	33	20
<b>МКР</b>					50
<b>Усього годин/балів</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>100</b>

*\*Форма контролю:, ТР – тренінг, МКР – модульна контрольна робота.*

#### **6. Завдання для самостійного опрацювання**

Найголовніша вимога скандинавської ходьби – це регулярність занять. Тому самостійна робота студентів узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання практичних і методичних основ ходьби, формування та вдосконалення рухових умінь і навичок. Самостійна робота суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу занять безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток. Самостійні заняття сприяють не лише вдосконаленню ходьби, а й загалом фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують уміння й навички з фізичної культури.

#### **IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ**

З інформацією про засади поточного та підсумкового оцінювання у ВНУ імені Лесі Українки можна ознайомитися на сайті Університету ([деталі за посиланням](#)). Політика щодо академічної доброчесності ([Кодекс академічної доброчесності](#)).

Студент самостійно виконує завдання для практичних занять та самостійної роботи, так само завдання підсумкового контролю; надає правдиву інформацію про результати своєї навчальної діяльності; вказує джерела чужих думок у випадку їхнього використання.

Учасник освітнього процесу має дотримуватися навчальної етики, толерантно ставитися до всіх учасників процесу навчання, дотримуватися часових меж та лімітів навчального процесу.

Вибіркова навчальна дисципліна закінчується заліком у четвертому семестрі. Методи та засоби діагностики навчання: 1) усне опитування; 2) виконання тренінгів зі скандинавської ходьби (ТР); 3) участь у змаганнях за календарем спартакіади ВНУ імені Лесі Українки.

Поточне оцінювання, яке має на меті перевірку рівня вмінь студента, здійснюється викладачем протягом семестру на практичних заняттях у межах змістового модуля. Поточне

оцінювання включає в себе оцінки поточної роботи під час практичних занять. Максимальна оцінка студента за поточне оцінювання становить 40 балів.

*Модульний контроль* має на меті перевірку рівня вмінь студента під час проведення тренінгів. Модульний контроль здійснюється провідним викладачем і може проводитись лише один раз. Відсутність студента під час здавання модульного нормативу оцінюється як «0» балів. Якщо студент був відсутній на більше 50 % занять без поважної причини, він не отримує залік і повинен перездати курс. Якщо студент був відсутній із поважної причини, він має право пройти модульний контроль.

*\*Під час вивчення курсу, визнаються результати навчання, отримані в неформальній (професійні курси/тренінги, онлайн-освіта, стажування тощо) та/або інформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають навчальній вибірковій дисципліні як в цілому, так і її окремим модулям, темі (темам), що передбачені цим силabusом. Деталі щодо процедури зарахування результатів [подані за посиланням](#).*

## V. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	
90-100	Відмінно	Зараховано
82-89	Добре	
75-81		
67-74		
60-66	Задовільно	
0-59	Незадовільно	не зараховано

## VI. Рекомендована література та Інтернет-ресурси

1. Бондаренко С. К. Спортивная и оздоровительная ходьба. СПб : НИИ Химии СПбГУ, 2001. 112 с.
2. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. *Спортивна наука України*. 2014. №4 (62). С. 57–62.
3. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. *Физическая культура в школе*. 1983. № 10. С. 54–56.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. літ., 2010. 248 с.
5. Микиша Д. О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей. Суми : СумДУ, 2013. С. 75–78.
6. Нивчик Д. Скандинавська ходьба дійшла до Закарпаття [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://karpatskijobjektiv.com/>
7. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2014. Вип. 20. С. 87–96.
8. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом. СПб : Питер, 2016. 80 с.
9. Ранков М. М., Гуманенко Е. К., Парфеев Е. Г. и др. Анализ результатов оперативного лечения больных с поперечным плоскостопим. *Современные проблемы науки и образования*. 2016. № 6. С. 274.
10. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.]. Харків: [б. в.], 2014. 343 с.
11. Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби [Електронний ресурс]. Режим доступу: - <http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history>
12. Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы : метод. рекомендации. СПб, 2012. С.13–15.
13. Что такое Nordic Walking? [Електронний ресурс]. Режим доступа: <http://www.fitnessrener.ru/about-fitnesscollege/interesting/67-nordic-walking.html>.
14. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://ssvsport.ru/skandinavskaya-hodba-s-palkami-dlya-pohudeniya-otzyivyi/>