

| | |
|---|--|
| Освітній компонент | Вибірковий освітній компонент 6 <i>Скандинавська ходьба</i> |
| Рівень ВО | <i>Бакалавр</i> |
| Назва спеціальності/освітньо-професійної програми | <i>017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт</i> |
| Форма навчання | <i>денна / заочна</i> |
| Курс, семестр, протяжність | <i>Денна / Заочна 4 курс, 7 семестр, один семестр</i> |
| Семестровий контроль | <i>залік</i> |
| Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні) | <i>Денна: 5 кредитів, 150 годин (10 лекцій, 20 практичних) Заочна: 5 кредитів, 150 годин (4 лекції, 6 практичних)</i> |
| Мова викладання | <i>Українська</i> |
| Кафедра, яка забезпечує викладання | <i>Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту</i> |
| Автор дисципліни | <i>Захожа Наталія Яківна</i> |
| Короткий опис | |
| Вимоги до початку вивчення | Для вивчення даної дисципліни необхідні знання з анатомії та фізіології людини. |
| Що буде вивчатися | Студентам буде надаватися інформація щодо засобів та методів скандинавської ходьби, а також про її вплив на здоров'я. |
| Чому це цікаво/треба вивчати | Скандинавська ходьба – це фантастична серцево-судинна діяльність, яка працює на все тіло. Ця діяльність виникла у Фінляндії як літній варіант бігових лижних тренувань та забезпечує всі переваги бігових лиж без снігу. Використовуючи спеціально розроблені палиці для скандинавської ходьби, скандинавські ходоки крокують уздовж стежок та доріг, використовуючи техніку, яка охоплює верхню частину тіла, спину і також нижню частину тіла. Метою викладання навчальної |

| | |
|---|--|
| | дисципліни «Скандинавська ходьба» є формування у студентів позитивного ставлення до оволодіння необхідними знаннями теоретичних та практичних основ фізичного виховання, формування професійних умінь та навичок. |
| Чому можна навчитися (результати навчання) | Результатами навчання будуть знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності, здатність працювати в команді, навички міжособистісної взаємодії, здатність діяти на основі етичних міркувань, здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. |
| Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності) | Застосовувати набуті знання і практичні навички для здійснення заходів скандинавської ходьби для компенсації рухових порушень та активності, проведення інструктажу та навчання невеликих груп. |
| 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 |