

Дисципліна	Вибірковий освітній компонент 6 «Скандинавська ходьба»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	Денна/заочна
Курс, семестр, протяжність	3 (6 семестр) 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	Денна: 150 год, з них: лекц. – 10 год, практ. – 20 год. Заочна: 150 год, з них: лекц. – 4 год, практ. – 6 год.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	фітнесу та циклічних видів спорту
Автор дисципліни	Кандидат наук із фізичного виховання та спорту, доцент <b>Захожа Наталія Яківна</b>
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	Бажання мати міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість. Вибірковий освітній компонент розрахований для усіх учасників освітнього процесу, незалежно від рівня фізичної підготовленості, статі та реакції організму на фізичні навантаження.
Що буде вивчатися	Вибірковий освітній компонент «Скандинавська ходьба» спрямований, передусім, на підвищення рухової активності студентів, підтримання рівня здоров'я та працездатності, сприяння гармонійному розвитку, нагромадженню знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.
Чому це цікаво/треба вивчати	Скандинавська ходьба за своєю ефективністю абсолютно не уступає бігові, але, на відміну від останнього, не має протипоказань і набагато безпечніша. Загалом це простий і доступний, водночас самий ефективний вид оздоровчої фізичної культури. Ефективність ходьби з палицями полягає у: <ul style="list-style-type: none"> <li>• підтриманні тонусу м'язів одночасно верхньої і нижньої частин тіла (задіяно близько 90 % усіх м'язів і відповідно спалюється у два рази більше калорій, ніж за звичайної ходьби);</li> <li>• покращенні роботи серця і легенів, ідеальному виправленні постави;</li> <li>• поліпшенні мозкового кровообігу загалом (за рахунок кисневого насичення крові від фізичного навантаження на свіжому повітрі) й, особливо, у</li> </ul>

	<p>ділянці плечового пояса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• покращенні венозного відтоку з порожнини черепа.</li> </ul> <p>Під час руху з палицями спалюється 400 кілокалорій, а без них – всього лише 280.</p> <p>Крім того, заняття допомагають зняти психологічне напруження, позбутися стресів.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>До кінця навчання студенти будуть знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– медико-гігієнічні вимоги щодо збереження здоров'я;</li> <li>– оздоровчі властивості занять;</li> <li>– техніку та особливості ходьби з палицями;</li> <li>– самооцінку фізичного стану організму та рівень розвитку фізичних якостей;</li> <li>– як здійснювати самоконтроль функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;</li> <li>– організацію та методику проведення фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час.</li> </ul>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Студенти вмітимуть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно вибрати палиці для скандинавської ходьби;</li> <li>– працювати самостійно та приймати обґрунтовані рішення;</li> <li>– складати комплекси вправ із палицями для розминки організму;</li> <li>– застосовувати набутий досвід для збереження власного здоров'я та формування здорового способу життя.</li> </ul>