



Силабус навчальної дисципліни
«Практикум зі скандинавської ходьби»

Спеціальність	<i>A7 Фізична культура і спорт</i>
Освітня програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Освітній рівень	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Курс / семестр	<i>4 курс, 8 семестр</i>
Кількість кредитів ЄКТС	<i>4</i>
Розподіл за видами занять та годинами навчання	<i>Лекції - 10 год.</i>
	<i>Практичні - 32 год.</i>
	<i>Самостійна робота - 78 год.</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Екзамен</i>
Кафедра	<i>Фізичної культури та спорту. Каб. 144, корпус Ц https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</i>
Викладач (-і)	<i>Косяк Олександр Володимирович викладач кафедри</i>
Контактна інформація викладача	
Дні занять	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
Консультації	<i>аудиторія 144, відповідно до графіку</i>
Мета навчальної дисципліни – Метою вивчення навчальної дисципліни	
<p style="text-align: center;">Програмні результати навчання</p> <p>В результаті вивчення дисципліни «Практикум зі скандинавської ходьби» відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт» студент повинен вміти:</p> <p>Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</p> <p>Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати</p>	
<p style="text-align: center;">Передумови для навчання</p> <p>Передумовами для вивчення навчальної дисципліни «Практикум зі скандинавської ходьби» є знання студентів з таких дисциплін, як: «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Фізіологія рухової активності та спорту», «Загальна теорія здоров'я», з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції та науковості.</p>	
Індивідуальне завдання	<i>Не передбачено</i>
<p style="text-align: center;">Зміст навчальної дисципліни</p> <p>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи скандинавської ходьби. Тема1. Історія виникнення та сучасний розвиток скандинавської ходьби. Вивчення витоків, еволюції техніки, організаційних форм і популяризації у світі та в Україні. Тема2. Матеріально-технічне забезпечення занять скандинавською ходьбою. Підбір палиць, взуття, одягу; підготовка місця для занять; правила безпеки. Тема 3. Техніка базової скандинавської ходьби. Опанування основної техніки: постава, координація рухів рук і ніг, ритм кроку. Тема 4. Методика навчання техніки скандинавської ходьби на різних етапах підготовки. Поступове навчання — від початкового рівня до вдосконалення техніки. Тема 5. Фізіологічні особливості та користь скандинавської ходьби для організму людини. Вплив на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи. Тема 6. Організація тренувального процесу зі скандинавської ходьби. Планування занять, дозування навантажень,</p>	



контроль інтенсивності. **Тема 7. Скандинавська ходьба як засіб реабілітації та профілактики захворювань.** Використання у фізичній терапії, відновленні після травм, у літніх людей. **Тема 8. Проведення змагань, масових заходів і туристичних маршрутів зі скандинавської ходьби.** Правила організації, суддівства, безпеки та популяризації серед різних груп населення.

Сторінка курсу на платформі Moodle | <https://dist.nupp.edu.ua/mod/resource/view.php?id=302363>

Рекомендовані джерела

1. Косяк О.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Практикум зі скандинавської ходьби» для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр– Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. – 44 с.
2. Косяк О.В. Курс лекцій із навчальної дисципліни «Практикум із кандинавської ходьби» для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр– Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. – 100 с.
3. Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумик Н.В., Філак Я.Ф. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник для студентів вищих навч. закл. фіз. вихов. і спорту. – Ужгород: Видво УжНУ, 2018. - 120с.
4. Євсюкова Т. В., Дубина Н. Р. *Скандинавська ходьба: методичні вказівки до індивідуальної роботи.* Київ: КНУБА, 2020. – 20 с.
5. Міщенко М. «Скандинавська ходьба як засіб соціально-фізичної активізації студентів закладу вищої освіти». // Журнал. К, 2021.
6. Лю Цзе, Мулик К. В. «Скандинавська ходьба, як вид рухової діяльності». // Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності, 2018.

Система оцінювання результатів навчання

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді екзамену 50 балів відведено на поточний контроль, а 50 балів – на підсумковий (для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності).

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
Робота на лекціях	10
Робота на практичних заняттях	40
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політика навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.



Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою. Пропущене заняття має бути відпрацьоване. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/mod/resource/view.php?id=302363>

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
28 серпня 2025 р. Протокол № 1