

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет
імені Лесі України

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Кафедра здоров'я та фізичної культури

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента «**СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА**»
підготовки бакалавра

галузі знань: 03 Гуманітарні науки; спеціальності: 035 Філологія

Силабус вибіркового освітнього компонента «СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА» підготовки бакалавра денної форми навчання, галузі знань: 03 Гуманітарні науки; спеціальності: 035 Філологія; освітньо-професійної програми: Мова та література (польська). Переклад.

Розробник:

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

Силабус вибіркового освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної культури

Протокол № 2 від 13.09.2023 р.

Завідувач кафедри:


підпис

Вольчинський А.Я.

I. ОПИС ВИБІРКОВОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика компонента
Денна форма навчання	03 Гуманітарні науки; 035 Філологія; Мова та література (польська). Переклад Бакалавр	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 60/2,0		Рік навчання: 2
		Семестр: 3-й
		Лекції: 10 год. Практичні: 20 год. Самостійна р-та: 20 год. Консультації – 10 год. Форма контролю: залік
Мова навчання		Українська

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Прізвище, ім'я та по батькові	Касарда Ольга Зіновіївна
Науковий ступінь	кандидат педагогічних наук
Вчене звання	доцент
Посада	доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380505744819
	OKasarda@gmail.com
Дні занять	За електронним розкладом

III. ОПИС КОМПОНЕНТА

1. Анотація курсу

Вибірковий освітній компонент «Скандинавська ходьба» асоціюється, передусім, як доступний вид фізичного вдосконалення; це особлива методика ходьби з палицями, що сприяє, частково, розвантаженню організму, зниженню навантаження на суглоби ніг та поперековий відділ за рахунок перерозподілу власної ваги. Основними формами вивчення курсу є лекційні та практичні заняття, що дають змогу заохотити студентів до самостійної роботи, яка є необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни. 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 загартувальний ефект та благотворно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому в нинішніх важких умовах.

2. Перереквізити/постреквізити

Вибірковий освітній компонент є складовою частиною циклу навчальних курсів із фізичного виховання.

3. Мета і завдання ОК

Метою ВОК «Скандинавська ходьба» 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 є засвоєння студентами техніки скандинавської ходьби; навчання регулювати своє фізичне навантаження; вироблення постійного прагнення до вдосконалення рухових навичок і вмінь для підвищення спортивної майстерності.

4. Результати навчання (компетентності)

Загальні:

ЗК-1: 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.

ЗК-2: 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.

ЗК-3: Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК-4: Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК-5: Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-6: Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації зрізних джерел.

ЗК-7: Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК-8: Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК-11: Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-12: Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій в галузі знань.

Програмні результати навчання

ПРН-1: Вільно спілкуватися з професійних питань із фахівцями та нефахівцями державною та іноземними мовами усно й письмово, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.

ПРН-3: Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН-4: Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

ПРН-5: Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

ПРН-6: Використовувати інформаційні й комунікаційні технології для вирішення складних спеціалізованих задач і проблем професійної діяльності.

Структура вибіркового освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	Лекції	Практ.	Сам. р-та	Конс.	*Форма контролю/ бали
Змістовий модуль 1						
Теоретичні та практичні основи скандинавської ходьби						
Тема 1. Історії виникнення та розвитку скандинавської ходьби.	4	2	-	2	-	Р, ДС/5
Тема 2. Техніка скандинавської ходьби. Формування навичок правильного ходіння.	12	2	4	4	2	Т, ТР, КН/5
Тема 3. Розминка перед заняттями без палиць та з палицями.	10	2	4	2	2	ТР, КН/5
Тема 4. Навчання правильного дихання під час ходьби.	6	-	2	2	2	ТР, КН/5
Разом за змістовим модулем 1	32	6	10	10	6	20

Змістовий модуль 2						
Навчання та вдосконалення техніки скандинавської ходьби						
Тема 5. Дозована ходьба зі збільшенням навантаження й підвищенням темпу.	7	-	4	2	1	Т, ТР, КН/5
Тема 6. Навчання та вдосконалення ходьби з повільною, середньою швидкістю.	7	-	2	4	1	Т, ТР, КН/5
Тема 7. Навчання техніки «котячої» ходьби.	7	2	2	2	1	ТР, КН/5
Тема 8. Навчання «ялинкової» техніки.	7	2	2	2	1	ТР, КН/5
Разом за змістовим модулем 2	28	4	10	10	4	20
Усього годин/балів	60	10	20	20	10	40

*Форма контролю: написання реферату (Р), ТР – тренінг, ДС – дискусія, Т – тести, КН – контрольні нормативи.

Самостійна робота

Самостійна робота учасників освітнього процесу узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання практичних і методичних основ фізичного виховання, підготовку комплексів загальнорозвивальних вправ, формування та вдосконалення рухових умінь і навичок засобами легкої атлетики, спортивних ігор, оздоровчої гімнастики, фітнесу. Самостійна робота суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготовленість студентів. Організатором і керівником самостійної роботи студентів є викладач фізичного виховання. Він допомагає здобувачу освіти спланувати свою рухову активність. Самостійні заняття сприяють розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують уміння й навички з фізичної культури.

Перелік питань для самостійного опрацювання

1. Загальнорозвивальні вправи як засіб підвищення рухової активності людини.
2. Здоровий спосіб життя як умова поліпшення стану здоров'я.
3. Нетрадиційні методи фізичного виховання учасників освітнього процесу.
4. Скандинавська ходьба як засіб покращення фізичного стану особистості.
5. Скандинавська ходьба як засіб для схуднення.
6. Історія скандинавської ходьби.
7. Різновиди скандинавської ходьби.
8. Оздоровча скандинавська ходьба.
9. Спортивна скандинавська ходьба.
10. Техніка виконання скандинавської ходьби.
11. Вибір екіпірування та інвентарю для занять скандинавською ходьбою.
12. Техніка «котячої» ходьби.
13. Техніка «ялинкової» ходьби.
14. Особливості розминки перед скандинавською ходьбою.
15. Планування занять скандинавською ходьбою.
16. Протипоказання для занять скандинавською ходьбою.

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

1. Оцінювання знань здобувачів освіти ВОК «Скандинавська ходьба» здійснюється на основі результатів поточного проміжного і підсумкового модульного контролю знань згідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки». Завдання поточного контролю – перевірка

навчальних досягнень здобувачів освіти. Завдання підсумкового контролю – перевірка розуміння і засвоєння здобувачами освіти програмового матеріалу загалом, уміння сформулювати своє ставлення до певної проблеми ВОК тощо. Оцінювання здійснюється за **100-бальною** шкалою.

Поточний контроль здійснюється протягом семестру на кожному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи студента під час занять.

Проміжний модульний контроль відбувається після завершення вивчення кожного змістового модуля вибіркового освітнього компонента і має за мету перевірку рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. Проміжний контроль реалізується в різних формах, зокрема складання нормативів, участі у змаганнях різного рівня, контроль засвоєння того навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем, тощо. Максимальний бал за кожен зданий норматив визначено у таблиці 5 силабуса вибіркового компонента.

За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, у змаганнях, у чемпіонатах України, світу й досягли значних результатів, отримали звання кандидата в майстри спорту України, майстра спорту України, майстра спорту міжнародного класу, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали (1–10). Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія кафедри. Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Підсумковий контроль – залік (у 3-му семестрі). Оцінка навчальної діяльності здобувачів освіти відбувається за результатами **підсумкового модульного контролю** (ПМК), що становить суму набраних балів протягом семестру, але не менше 60.

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточного та проміжного контрольів набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання протягом семестру анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

2. Політика щодо дедайннів та перескладання. Якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття – на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати відповідну кількість балів, які були визначені на дану тему заняття. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої) діяльності, використанні методики самостійних занять фізичними вправами.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, навчання за програмою подвійного диплома, з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти, міжнародне стажування) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком (в онлайн режимі за погодженням із деканом факультету).

Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як вибіркового освітнього компоненту загалом, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, які передбачені програмою (силабусом) вибіркового освітнього

компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 4

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

Контрольні нормативи

Таблиця 5

Види Контролю	Стать	Нормативи, бали					
		5	4	3	2	1	0
Витривалість							
Біг на 1000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ж	1000м	800м	600м	400м	200м	до200 м
Біг на 2000 м, хв., с. (без урахування часу)	Ч	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
Спортивна (або скандинавська) ходьба, км (без урахування часу)	Ж	2000м	1600м	1200м	800м	400м	до 400м
	Ч	3000м	2400м	1800м	1200м	600м	до 600м
Сила (один вид на вибір)							
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Ч	44	38	32	26	20	14
	Ж	24	19	16	11	7	3
Підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8	6
	Ж	5	4	3	2	1	0
Вис на зігнутих руках, с.	Ч	60	47	35	23	10	4
	Ж	21	17	13	9	5	2
Швидкісно-силові якості							
Піднімання в сід за хв., разів	Ч	53	47	40	34	28	23
	Ж	47	42	37	33	28	23
Стрибок в довжину з місця, см.	Ч	260	241	224	207	190	170
	Ж	210	196	184	172	160	151
Швидкість							
Біг на 100 м, с	Ч	13,20	13,90	14,40	14,90	15,50	16
	Ж	14,80	15,60	16,40	17,30	18,20	19
Спритність							
Човниковий біг 4х9 м, с.	Ч	8,80	9,20	9,70	10,20	10,70	11,20
	Ж	10,20	10,50	11,10	11,50	12	12,50
Гнучкість							
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7	4
	Ж	20	17	14	10	7	4

Координаційні здібності							
Волейбол: набивання м'яча над собою зверху та знизу, разів	ч, ж	20	18	16	10	6	до 6
Баскетбол: штрафні кидки м'яча, разів	ч, ж	з 10-ти – 5	з 10-ти 4	з 10 - 3	з 10 – 2	з 10 -1	з 10-ти - 0

V. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

Основна

1. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Луцьк, 2016. 207 с.
2. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Уклад: Н. Л. Божедай. Харків 2020. 19 с.
3. Мазурчук О. Т., Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Малімон О. О., Герасимюк П. П. Фізичне виховання учасників освітнього процесу спеціальної медичної групи: методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 45 с.
4. Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики : метод. посібник для студентів ф-ту фізичного виховання. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.

Додаткова

1. Захожа Н., Касарда О., Захожий В., Усова О., Мальчук О. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: зб. тез доповідей І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конференції. Луцьк, 2021. С.24.
2. Касарда О., Захожа Н., Захожий В. Скандинавська ходьба як альтернативна форма занять зі студентами. Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. Луцьк, 2020. С.17.
3. Краснокутський М. І., Артьомов В. А., Колоколов В. О., Михайлов В. М., Одарюк П. В. Загальна фізична підготовка працівників МНС України : навч.-метод. посібник. Харків : АЦЗУ, 2005. 223 с.
4. Лясота Т. І., Васкан І. Г. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. С. 87–90.
5. Яценко О. В., Бойко О. Г., Бузнік А. І. Організація секційних занять скандинавською ходьбою серед студенток 18–19 років. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 75. Т. 3. С. 176–181.

Інтернет-ресурси

1. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://ssvsport.ru/skandinavskaya-hodba-s-palkami-dlya-pohudeniya-otzyivyi/>
2. Нивчик Д. Скандинавська ходьба дійшла до Закарпаття [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://karpatskijobjektiv.com/>
3. Скандинавська ходьба [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%>
4. Скандинавська ходьба: користь, техніка, помилки початківців [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://stylus.ua/uk/articles/967.html>
5. Скандинавська ходьба: користь, правильна техніка, поради початківцям [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://runners.com.ua/skandynavska-hodba/>

6. Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби [Електронний ресурс]. Режим доступу: -<http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history>
7. Что такое Nordic Walking? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fitnessrener.ru/about-fitnesscollege/interesting/67-nordic-walking.html>.