

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Спортивно-педагогічне вдосконалення (скандинавська ходьба)**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня програма : ОР "Бакалавр"

Спеціальність : 014.11 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 6 від 30 січня 2025 р.

м. Івано-Франківськ - 2025

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Спортивно-педагогічне вдосконалення (скандинавська ходьба)
Викладач (-і)	Чепіль Марія Василівна
Контактний телефон викладача	+380509575082
Е-mail викладача	mariia.chepil@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/
Консультації	
2. Анотація до навчальної дисципліни	
.	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p>Вибіркова навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення скандинавська ходьба» це перш доступний вид рухової активності. Перевага скандинавської ходьби є те, що заняття проводяться у природному середовищі, що створює додатковий загартувальний ефект та впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому.</p> <p>Метою навчальної дисципліни є підвищення рухової активності студентів, формування здорового способу життя, всебічний фізичний розвиток, сприяння вдосконаленню необхідних фізичних і морально-вольових якостей та здібностей. 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 вмінь для підвищення спортивної майстерності; контроль за фізичним станом.</p>	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
Загальні компетентності:	
<p>ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;</p> <p>ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;</p> <p>ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;</p> <p>ЗК 6. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;</p> <p>ЗК 7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;</p> <p>ЗК 8. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;</p> <p>ЗК 10. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;</p>	
Фахові компетентності:	
<p>ПК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.</p> <p>ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.</p> <p>ПК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень</p>	

учнів з фізичного виховання

ПК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально - виховного процесу з фізичного виховання.

ПК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ПК 7.Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності

ПК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ПК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ПК 15.Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборах.

Результати навчання:

ПРЗ 1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРЗ 2. Усвідомлює витoki і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту

ПРЗ 4. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРЗ 5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРУ 2. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

ПРУ 3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРУ 4. Володіє руховими уміннями і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.

ПРУ 5. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту. ПРУ 6. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРЗ 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРУ 8. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ 9. Здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	8

практичні		22	
самостійна робота		60	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
5	014.11 Середня освіта (фізична культура)	3	вибірковий
Тематика навчальної дисципліни			
Тема		Кількість год.	
		лекції	заняття Сам. робота
Тема 1. Організація та технологія скандинавської ходьби		2	8
Тема 2. Ціль, завдання та засоби скандинавської ходьби		2	8
Тема 3. Особливості проведення занять з фізичного виховання з використанням скандинавської ходьби		2	2 8
Тема 4. Техніка та методика навчання скандинавської ходьби		2	4 8
Тема 5. Оздоровчі аспекти та типи скандинавської ходьби			6 12
Тема 6. Методика проведення занять з скандинавської ходьби			6 8
Тема 7. Методико-педагогічний контроль та оцінка ефективності занять скандинавською ходьбою			4 8
Всього годин		8	22 60
6. Система оцінювання курсу			
Загальна система оцінювання курсу	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
			для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A	відмінно
	80–89	B	добре
	70–79	C	
	60–69	D	задовільно
	50–59	E	
	26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	
Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: А – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно			

послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; В – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; С – оцінка «добре» (70-79 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень.

Залікова оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру та тестові завдання (90%), контрольну роботу(5 %) і самостійна робота студента протягом семестру (5 %).

Оцінки за залік:

Шкали оцінювання		
університетська	національна	Шкала ЄКТС
90-100	зараховано	A
80-89		B
70-79		C
60-69		D
50-59		E
26-49	не зараховано	FX
1-25		F

Вимоги до письмової роботи	
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт.
Підсумковий контроль	залік.

7. Політика навчальної дисципліни

Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з скандинавської ходьби на лекційних і практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь з скандинавської ходьби проходить так, щоб студент вмів самостійно застосувати ці знання у повсякденному житті та за професійною діяльністю. Неформальна освіта враховується як самостійна робота студента Підсумком вивчення дисципліни є залік.

8. Рекомендована література

1. Гакман А.В. Теорія та методика фізичної рекреації : навчальний посібник. Чернівці :

Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

2. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02. Луцьк, 2016. 207 с.

3. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*, №1, 2020. С. 268-277

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація 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. Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей. Суми : СумДУ, 2013. С. 75–78.

6. Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history>

Викладач: Чепіль М. В.