

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивно-педагогічне вдосконалення (скандинавська ходьба)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня професійна програма: «Середня освіта (Фізична культура)»

Спеціальність : А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Предметна спеціальність: А 4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 25 серпня 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
E-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	
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. 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.	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
Загальні компетентності: 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; ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації; 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; ЗК 7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; 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; ЗК 10. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; Фахові компетентності: 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. ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному	

вихованні.

ПК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень 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 таборів.

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 уміньми 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		10	
практичні		20	
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		2	4 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		10	20 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; Е – 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: <table><tr><th colspan="3">Шкали оцінювання</th></tr><tr><th>університетська</th><th>національна</th><th>Шкала ЄКТС</th></tr><tr><td>90-100</td><td rowspan="5">зараховано</td><td>А</td></tr><tr><td>80-89</td><td>В</td></tr><tr><td>70-79</td><td>С</td></tr><tr><td>60-69</td><td>Д</td></tr><tr><td>50-59</td><td>Е</td></tr><tr><td>26-49</td><td rowspan="2">не зараховано</td><td>FX</td></tr><tr><td>1-25</td><td>F</td></tr></table>			Шкали оцінювання			університетська	національна	Шкала ЄКТС	90-100	зараховано	А	80-89	В	70-79	С	60-69	Д	50-59	Е	26-49	не зараховано	FX	1-25	F
Шкали оцінювання																									
університетська	національна	Шкала ЄКТС																							
90-100	зараховано	А																							
80-89		В																							
70-79		С																							
60-69		Д																							
50-59		Е																							
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	залік.																								

контроль	
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 : Чернівець. 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. <i>Спортивний вісник Придніпров'я</i>, №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.