

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 першого (бакалаврського) рівня

Луцьк – 2025

Силабус вибіркового освітнього компонента «СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА» підготовки першого (бакалаврського) рівня

**Розробник:**

**Захожа Наталія Яківна**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувачка кафедри здоров'я та фізичної культури

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Мудрик Ж.С.

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

Протокол № 2 від 15.09.2025 р.

Завідувач кафедри



доц. Захожа Н.Я.

## I. ОПИС ВИБІРКОВОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика компонента
Денна форма здобуття освіти	<i>Галузь знань А Освіта; спеціальність А7 Фізична культура і спорт; освітньо-професійна програма Фізична культура і спорт; освітній рівень перший (бакалаврський)</i>	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 150/5,0		Рік навчання: 3-й
		Семестр: 5-ий Лекції: 10 год. Практичні: 20 год. Консультації: 10 год. Самостійна робота: 110 год. Форма контролю: залік
Мова навчання	Українська	

## II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Таблиця 2

Прізвище, ім'я та по батькові	<b>Захожа Наталія Яківна</b>
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Вчене звання	доцент
Посада	завідувачка кафедри здоров'я та фізичної культури
Контактна інформація	+380985772636
	Zakhozha.Nataliya@vnu.edu.ua
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, що своєю чергою створює додатковий загартовувальний ефект і благотворно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес, психологічну втому в нинішніх важких воєнних умовах.

## 2. Мета і завдання ВОК

Метою ВОК «Скандинавська ходьба» є підвищення рухової активності студентів, формування здорового способу життя, усебічний фізичний їх розвиток, сприяння вдосконаленню багатьох, що необхідні в 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 із метою підвищення спортивної майстерності;
- виховання усвідомлення важливості регулярної рухової активності, режиму праці й відпочинку.

## 3. Soft skills

Освоєння освітнього компонента «Фізичне виховання» сприятиме отриманню таких soft skills, зокрема командної роботи, комунікації, лідерства, стресостійкості та самодисципліни. ОК «Фізичне виховання» сприяє реалізації таких Цілей сталого розвитку:

**ЦСР Якісна освіта** – формування базових знань, навичок і компетентностей у здобувачів, розвиток критичного мислення, академічної культури та мотивації до навчання.

**ЦСР 3 Міцне здоров'я і благополуччя** – регулярна рухова активність, розвиток фізичної культури та формування навичок здорового способу життя сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я здобувачів, профілактиці захворювань, підвищенню якості життя.

**ЦСР 4 – Якісна освіта** – фізичне виховання розширює освітній простір, формує цінності гармонійного розвитку особистості, допомагає інтегрувати знання з різних сфер (біології, медицини, психології).

**ЦСР 5 – Гендерна рівність** – забезпечує рівні умови для занять спортом та фізичною активністю, долає гендерні стереотипи, сприяє включенню жінок і чоловіків у спільну діяльність.

**ЦСР 10 – Зменшення нерівності** – фізичне виховання сприяє інклюзії, створює умови для участі осіб із різними фізичними можливостями, сприяє соціальній адаптації.

**ЦСР 17 Партнерство заради сталого розвитку** – спортивні та фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють розвитку партнерських відносин між навчальними закладами, громадами та міжнародними організаціями.

## 4. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	Лекції	Практ.	Конс.	Сам. роб.	Форма контролю/бали
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні та практичні основи скандинавської ходьби</b>						
<b>Тема 1. Історія</b>	18	2	-	1	15	ДС (3), СР (2) / 5

виникнення та розвитку скандинавської ходьби.						
<b>Тема 2.</b> Різновиди скандинавської ходьби.	23	2	4	2	15	Т (3), СР (2) / 5
<b>Тема 3.</b> Методичні особливості занять скандинавською ходьбою.	22	2	4	1	15	Т (3), СР (2) / 5
<b>Тема 4.</b> Формування навичок правильного ходіння.	15	2	2	1	10	Т (2), ТР (2) СР (1) / 5
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>78</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>20</b>
<b>Підсумковий контроль ЗМ 1 – контрольні нормативи</b>						<b>30</b>
<b>Змістовий модуль 2. Навчання та вдосконалення техніки скандинавської ходьби</b>						
<b>Тема 5.</b> Техніка «котячої» ходьби.	17	2	2	1	12	Т (2), ТР (2) СР (1) / 5
<b>Тема 6.</b> Техніка «ялинкової» ходьби.	17	-	2	2	13	Т (2), ТР (2) СР (1) / 5
<b>Тема 7.</b> Навчання та вдосконалення ходьби з повільною, середньою швидкістю.	20	-	4	1	15	Т (2), ТР (2) СР (1) / 5
<b>Тема 8.</b> Дозована ходьба зі збільшенням навантаження та підвищенням темпу.	18	-	2	1	15	Т (2), ТР (2) СР (1) / 5
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>20</b>
<b>Підсумковий контроль ЗМ 2 – контрольні нормативи</b>						<b>30</b>
<b>Усього годин/балів:</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

Методи контролю: ДС – дискусія, Т – тести, ТР – тренінг, СР – самостійна робота, КН – контрольні нормативи.

### **Завдання для самостійного опрацювання**

Самостійна робота з вибіркового освітнього компонента «Скандинавська ходьба» узгоджена з матеріалом лекційного та практичного курсів і передбачає опрацювання практичних і методичних основ техніки скандинавської ходьби, підготовку комплексів підвідних, загальнорозвивальних, спеціальних вправ, формування та вдосконалення рухових умінь і навичок правильної ходьби з палицями. Самостійна робота суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу навчання скандинавської ходьби безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготовленість студентів. Самостійні заняття сприяють не лише оволодінню навичками правильної скандинавської ходьби, а й розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формують уміння й навички з фізичної культури загалом.

### **Перелік питань до заліку**

1. Історія виникнення та розвитку скандинавської ходьби.

2. Чому і кому корисно займатись скандинавською ходьбою?
3. Скільки відсотків м'язів тіла тренується під час скандинавської ходьби?
4. Різновиди скандинавської ходьби.
5. Правила скандинавської ходьби.
6. Скандинавська ходьба як засіб формування здорового способу життя.
7. Вибір екіпірування та інвентарю для занять ходьбою.
8. Особливості вибору палиць для занять скандинавською ходьбою.
9. Методика використання скандинавської ходьби на заняттях із фізичного виховання.
10. Загальнорозвивальні вправи для розминки перед заняттям скандинавською ходьбою.
11. Розминка: підготовчі вправи для рук.
12. Підготовчі вправи для ніг.
13. Правильне положення рук під час ходьби з палицями.
14. Синхронні рухи рук і ніг під час ходьби.
15. Правильна постановка палиць під час ходьби.
16. Засоби навчання правильних рухів рук і плечового пояса.
17. Скандинавська ходьба як засіб для схуднення.
18. Характеристика оздоровчої скандинавської ходьби.
19. Характеристика класичної скандинавської ходьби.
20. Спортивна скандинавська ходьба.
21. Скандинавська ходьба: користь, помилки початківців.
22. Техніка «котячої» ходьби.
23. Техніка «ялинкової» ходьби.
24. Особливості розминки перед скандинавською ходьбою.
25. Планування занять скандинавською ходьбою.
26. Вірогідність отримання травми під час занять скандинавською ходьбою.
27. Протипоказання для занять скандинавською ходьбою.

#### IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

**1. Оцінювання знань** здобувачів освіти ВК «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 учасників освітнього процесу. 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 практичному занятті у межах змістового модуля і включає оцінки поточної роботи студента під час практичних занять.

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 6-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 контролів набрав менше 60-ти 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 дедлайнів 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 компоненту загалом, так і його окремому розділу, темі (темам), які передбачені програмою (силабусом) вибіркового компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

## V. 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)

## V. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

### Основна

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2020. С.17-21.
2. Голубева В. А., Назимок В. В., Новікова І. В. Скандинавська ходьба як засіб мотивації підтримки здорового способу життя у студентському середовищі. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. Вип. 9(154). 2022. С.34-37.
3. Захожа Н. Я., Савчук С. І., Захожий В. В., Касарда О. З., Усова О. В., Валькевич О. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики : метод. рекомендації для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної форм навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 112 с.
4. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Малімон О. О., Захожий В. В. Скандинавська ходьба : методичні рекомендації. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2018. 68 с.
5. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Мазурчук О. Т., Малімон О. О. Засоби фізичного вдосконалення учасників освітнього процесу: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 69 с.
6. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Захожий В. В., Савчук С. І., Галицька А. Б. Розвиток фізичних якостей та відновлення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти : методичні рекомендації. Луцьк, 2024. 58 с.
7. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин, О. З. Касарда та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с. (Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / Уклад: Н. Л. Божедай. Харків 2020. 19 с.
8. 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: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.

9. Скандинавська ходьба : методичні вказівки до індивідуальної роботи / Уклад. : Т. В. Євсюкова, Н. Р. Дубина. Київ : КНУБА, 2020. 20 с.

#### Додаткова

10. 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.
11. Кудряшова Т. І., Губченко О. О., Бондаренко В. В. Скандинавська ходьба – різновид фітнесу. Вісник КРНУ імені М. Остроградського. Вип. 1(114). 2019. С.141–145.
12. Микиша Д. О., Сірик А. Є. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп. *Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту*. Суми : СумДУ, 2013. С.75-78

#### Інтернет-ресурси

13. Нивчик Д. Скандинавська ходьба дійшла до Закарпаття [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://karpatskijobjektiv.com/>
14. Скандинавська ходьба. Що це за спорт і чому він не тільки для бабусь. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/09/13/242288/>
15. Скандинавська ходьба [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%>
16. Скандинавська ходьба: користь, техніка, помилки початківців [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://stylus.ua/uk/articles/967.html>
17. Скандинавська ходьба: користь, правильна техніка, поради початківцям [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://runners.com.ua/skandynavska-hodba/>
18. Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби [Електронний ресурс]. Режим доступу: [-http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history](http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history)
19. Фінська ходьба по-справжньому: підручник по скандинавській ходьбі. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://moimlad.nethouse.ru/static/000/000/073/797/doc/9f/85/e00edf3fdf4f4b66c84efdba8f3ff9086117.pdf>