МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Організація і технологія рекреаційних видів спорту (скандинавська ходьба і алтимат фризбі)

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Спеціалізація 017 – фізична культура і спорт

Спеціальність 017 – фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол № 4 від «20» листопада 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

1.	Загальна інформація	3
2.	Анотація до навчальної дисципліни	3
3.	Мета та цілі навчальної дисципліни	3
4.	Програмні компетентності та результати навчання	3
5.	Організація навчання	4
6.	Система оцінювання навчальної дисципліни	6
7.	Політика навчальної дисципліни	8
8.	Ресурсне забезпечення	9

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Організація і технологія рекреаційних видів спорту (скандинавська ходьба і алтимат фризбі)
Викладач (і)	Роман РИМИК кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент
Контактний телефон викладача	+380509341387
E-mail викладача	roman.rymyk@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/
Консультації	Згідно графіка

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна призначена для студентів четвертого курсу першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 – фізична культура і спорт та введена у навчальний план з метою розширення і поглиблення знань, які складають загальнотеоретичний і методичний фундамент спеціальної освіти майбутніх вчителів з фізичної культури, тренерів-викладачів з виду спорту, менеджерів у сфері фізичної культури і спорту, фахівців фізкультурно-оздоровчого центру, фахівців з фізичної реабілітації.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Вибіркова навчальна дисципліна «Організація і технологія рекреаційних видів спорту (скандинавська ходьба і алтимат фризбі)» це доступні види рухової активності. Перевага скандинавської ходьби та алтимату фризбі є те, що заняття проводяться у природньому середовищі, що створює додатковий загартувальний ефект та впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому збільшити рухову активність, розширити базу рухових умінь та навичок.

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 оздоровчої та скандинавської ходьби; вміння правильно вибрати палиці для ходьби; засвоєння техніки гри та методики навчання алтимат фризбі та правила гри; 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

Компетентності
ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК5. Здатність зміцнювати здоров’я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб’єктами сфери фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання
ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. ПРН16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини. ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. ПРН18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність. ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	14
семінарські заняття / **практичні** / лабораторні	16
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
8	017 – фізична культура і спорт	4	Вибірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Змістовний модуль 1. Техніка та методика навчання скандинавської ходьби.	Кількість год.		
Тема	лекції	практичні	сам. роб
Тема 1 Вступ у предмет «Методика рекреаційних видів спорту (скандинавська ходьба і алтимат фризбі)». Програмування та методика кондиційного тренування із використанням циклічних вправ	2		4
Тема 2 Ціль, завдання та засоби фізичної культури, що використовуються в оздоровчих програмах із скандинавської ходьби	2		4
Тема 3 Техніка та методика навчання скандинавської ходьби. Опис вправ, що використовуються в оздоровчих програмах із скандинавської ходьби. Рекомендації руху руками і ногаи при оздоровчих видах ходьби (спортивна ходьба, скандинавська ходьба). Навчальна практика.	2	2	4

Тема 4 Техніка та методика навчання скандинавської ходьби. Методика реалізації оздоровчої програми із скандинавської ходьби. Особливості навчання техніці скандинавської ходьби. Навчальна практика.		2	4
Тема 5 Техніка та методика навчання скандинавської ходьби. Руховий режим при заняттях скандинавською ходьбою. Особливості навчання техніці скандинавської ходьби. Навчальна практика.		2	4
Тема 6 Техніка та методика навчання скандинавської ходьби. Методика проведення самостійних занять зі скандинавської ходьби. Особливості навчання техніці скандинавської ходьби. Навчальна практика.		2	4
Тема 7 Техніка та методика навчання скандинавської ходьби. Самоконтроль при заняттях скандинавською ходьбою. Оцінкая ефективності занять скандинавською ходьбою. Особливості навчання техніці скандинавської ходьби. Навчальна практика.		2	4
Змістовний модуль 2. Техніка та методика навчання гри алтимат фризбі. Правила гри.	лекції	практичні	сам. роб
Тема 1 Оздоровче тренування із застосування різновидів спортивних ігор. Історія виникнення і розвиток гри в фризбі. Правила гри і методика суддівства.	2		4
Тема 2 Основи техніки і тактики гри в фрізбі. Методика їх навчання.	2		4
Тема 3 Техніка безпеки при заняттях рекреаційними грами. Особливості методики навчання та техніки гри алтимат фризбі. Навчальна практика. Правила гри.	2		6
Тема 4 Самоконтроль при заняттях рекреаційними іграми. Особливості методики навчання та техніки гри алтимат фризбі. Методика навчання прийомам техніки гри у фрізбі (алтімат) в нападі. Навчальна практика. Правила гри. Навчальна гра у фрізбі (алтімат).	2		6
Тема 5 Особливості методики навчання та техніки гри алтимат фризбі. Методика навчання прийомам техніки гри у фрізбі (алтімат) в захисті. Навчальна практика. Правила гри. Навчальна гра у фрізбі (алтімат).		2	4
Тема 6 Особливості методики навчання та техніки гри алтимат фризбі. Методика навчання прийомам техніки гри у фрізбі (алтімат) в захисті і нападі. Навчальна практика. Правила гри. Навчальна гра у фрізбі (алтімат). Здача практичного нормативу.		2	4
Тема 7 Особливості методики навчання та техніки гри алтимат фризбі. Методика навчання прийомам техніки гри у фрізбі (алтімат) в нападі. Навчальна практика. Правила гри. Навчальна гра у фрізбі (алтімат). Здача практичного нормативу.		2	4
ВСЬОГО	**14**	**16**	**60**

6. Система оцінювання освітньої компоненти

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу																	ІЗ	ПН	Разом
	Номер заняття									Номер заняття							КСР			
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7				
Т	100	100	100	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100	100	100				**10**
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100	100	100				**20**
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100	100	100			**100**	**50**
СР																	**100**	**100**		**20**
Екзамен																				
Разом																				**100**

Примітка. Позначено:
Т – тестовий контроль знань;
УВ – усна відповідь;
ПН – практичні навики;
СР – самостійна робота;
КСР - контроль самостійної роботи.

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Оцінювання здійснюється відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.): Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309).

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	50
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	30
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	20
Екзамен		
Максимальна кількість балів		100

Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність роботи на практичних заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, результати виконання і захисту практичних робіт, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів, набраних під час семестру – 50% і під час іспиту 50%.
Сума балів, набрана під час семестру, складається із оцінок за практичні заняття (теоретичні знання, практичні навички) – 40, контроль самостійної роботи (індивідуальні завдання, КСР) – 10.
Максимальна кількість балів, який студент може отримати за роботу на практичних заняттях протягом семестру 40 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,40)

	Максимальна кількість балів, які студент може отримати за самостійну роботу – 10 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,10, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів); Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4
Вимоги до письмових робіт	Письмово виконуються контрольні та екзаменаційні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів та на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25–50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей. Під час екзамену оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.
Практичні заняття	Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. *90–100 балів* – Студент має глибокі міцні і системні знання з пройденого теоретичного та практичного матеріалу, склав контрольні нормативи встановлені навчальною програмою із зимових видів спорту. Та на належному рівні готує та проводить окремі частини заняття; уміє здійснювати чіткий, зразковий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту. *80–89 балів* – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну та практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових вправ, та самостійному проведенні занять; уміє здійснювати чіткий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту. *70–79 балів* – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо проведення занять із зимових видів спорту, але не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми; уміє здійснювати чіткий показ фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту, однак допускає термінологічні помилки поясненні. *60–69 балів* – Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення занять з окремих зимових видів спорту, але його знання мають загальний характер. Вміє провести різні частини занять. Володіє знаннями та вміннями показу фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту не в повному обсязі. *50–59 балів* – Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках показу фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту. *25–49 балів* – Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє провести окремі частини заняття, та викласти програмний матеріал. Практичні вміння та навички на примітивному рівні. *менше 25 балів* – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії та спортивному залі з викладачем або самостійно.
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент допускається до підсумкового контролю за умови: 1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх практичних робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів. 2) відпрацювання пропущених занять; 3) якщо за час вивчення дисципліни набрав не менше 25 балів.
Підсумковий	Форма підсумкового контролю – екзамен. Оцінка за іспит формується із суми

контроль	відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
80 – 89	**B**	добре	
70 – 79	**C**		
60 – 69	**D**	задовільно	
50 – 59	**E**		
26 – 49	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторногоскладання
0-25	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.
Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➢ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника ➢ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Лист МОН України "До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності". Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Відвідування занять	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.): Пропуски семінарських, **практичних**, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.

	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення
Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми),таблиці та інше, лижне спорядження
Література
Основна

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи навч.-метод. посіб. / І. Боднар – Львів, українські технології. – 2005. – 48с.

2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.

3. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. Спортивна наука України. 2014. №4 (62). С. 57–62.

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

5. Книжка молодого вчителя фізичної культури: навч. посібн. / Папуша В. Г. та ін. //За заг. ред. В. Г. Папуші. - Тернопіль : Підручники і посібники, 2014. - 368 с.

6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. 1. Воробйов, Г. В. Бюджезверхня. - К. : Олімп, л-ра, 2011.-224 с.

7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

8. Микиша Д. О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп / Відп. за вип. А.Є. Шепєлєв. Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей. Суми : СумДУ, 2013. С. 75–78.

9. Папуші В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін для магістрів у закладах вищої освіти фізичного виховання і спорту. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2018. – 352 с.

10. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с.

11. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація :

навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 − 305.

12. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.

13. Римик Р.В. Педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності у студентів вищої школи / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк, А.В. Синиця, О.М. Лещак, В.Р. Римик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» / Зб. Наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 272-275.

14. Римик Р.В, Римик В.Р., Маланюк Л.Б. Взаємозв'язокфізичного розвитку і фізичних якостей, як критерій відбору дітей до занять легкою атлетикою. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2017. Випуск 27-28.С. 265-270.

15. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних коледжів / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – 2017. − Вип. 27. – С. 65-71.

16. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – 2017. − Вип. 28. – С. 52-57.

17. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В. Рівень фізичної підготовленості учнів навчальних закладів професійної освіти швейного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»* / Зб. Наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 6 К (135) 21. – С. 162-165.

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

19. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

20. Чеховська Л. Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л. Я. Чеховська. – Львів : ЦІД, 2006.

21. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

22. Kantaneva M. Kepikõnd Nordic walking. EasyFit OÜ 2005.

23. Kantaneva M. Terveysliikkujan opas – testaa kehity ja onnistu. Docendo Finland Oy 2009.

24. Kantaneva M. Original Nordic Pole Walking. – Pad-centre, 2010.

25. Svensson M. Nordic Walking // Human Kinetics. - 2009. – 216 p.

26 Walter C., Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness and Fan. - Hatherleigh Press. – 2009.

27. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с.

28. Нечаєв В. М., Нестеренко А.Ю., Стефанишин О.М. Лижні гонки: правила змагань. К., 2012. 56 с.

Додаткова:

1. Валецька Р. О. Основи валеології : Підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 348 с.

2. Грибан В. Г. Валеологія : Підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. літ., 2010. 248 с.

4. Линец М.М., Андрієнко Г.М., Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 2003. – 132 с

5. Нивчик Д. Скандинавська ходьба дійшла до Закарпаття [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://karpatskijobjektiv.com/

6. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Вип. 20. С. 87–96.

7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лѐгким шагом. СПб : Питер, 2016. 80 с.

8. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. … д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.01 "Теорія та історія педагогіки" / Приступа Євген Никодимович ; Ін-т педагогіки АПН України. – Київ, 1996. – 48 с.

9. Ранков М. М., Гуманенко Е. К., Парфеев Е. Г. и др. Анализ результатов оперативного лечения больных с поперечным плоскостопим. Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 274.

10. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.]. Харків: [б. в.], 2014. 343 с.

11. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова/. – Львів: Медична газета України, 1998. – С.250.

12. Римик Роман, Маланюк Любомир, Синиця Андрій. Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку. *Збірник матеріалів І регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку».* ПНУім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2020. С. 56-58

13. Роман Римик, Любомир Маланюк, Андрій Синиця. Рівень фізичної підготовленості учнів навчальних закладів професійної освіти швейного профілю. V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві» (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ) / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Електронне видання. Івано-Франківськ, 2020. С. 59-61.

14. Что такое Nordic Walking? [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.fitnesstrener.ru/about-fitnesscollege/interesting/67-nordic-walking.html.

15. Електронний ресурс. Режим доступу: http://ssvsport.ru/skandinavskaya-hodba-s-palkami-dlyapohudeniya-otzyivyi

16. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/

17. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/

18. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. - (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму" ; вип. 2). – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962

19. Сайт української федерації фрісбі http://www.ufdf.org 7. Сайт всеукраїнської федерації дартсу udf.in.ua

Викладач_____Роман РИМИК