

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



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ТЕХНОЛОГІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ
(СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА, АЛТИМАТ ФРИЗБИ)**

Освітня програма Фізична культура і спорт
перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 7 від «30» грудня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025

1. Загальна інформація

| | |
|--|---|
| Назва дисципліни | Організація та технологія рекреаційних видів спорту (скандинавська ходьба, антимат фризбі) |
| Викладач (і) | Римик Роман Васильович |
| Контактний телефон викладача | +380509341387 |
| E-mail викладача | https://roman.rymyk@cnu.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 | Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно - педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/ |

2. Анотація до навчальної дисципліни

Предмет. 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. Предметом навчальної дисципліни є закономірності, принципи, зміст, форми, методи та технології організації і проведення рекреаційної рухової діяльності засобами скандинавської ходьби та алтимат фризбі, спрямованої на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної активності, відновлення працездатності та формування здорового способу життя різних верств населення.

Дисципліна охоплює методичні основи навчання та тренування, особливості планування занять, організацію рекреаційних програм, забезпечення безпеки, дозування фізичних навантажень, а також педагогічні, організаційні та оздоровчі аспекти використання скандинавської ходьби й алтимат фризбі у системі фізичної рекреації.

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 | |
|--|--|
| Фахові 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 90 | | |
| лекції | | 14 | | |
| семінарські заняття / практичні / лабораторні | | 16 | | |
| самостійна робота | | 60 | | |
| Ознаки навчальної дисципліни | | | | |
| Семестр | Спеціальність | Курс (рік навчання) | Нормативний / вибіркового | |
| 8 | 017 Фізична культура і спорт | 4 | Вибіркова | |
| Тематика навчальної дисципліни | | | | |
| <i>Змістовний модуль 1. Техніка та методика навчання скандинавської ходьби.</i> | | Кількість год.90 | | |
| | | лекції | практичні | сам. роб |
| Теми | | | | |
| 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 ногами при оздоровчих видах ходьби | 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. Оцінка ефективності занять скандинавською ходьбою. Особливості навчання техніці скандинавської ходьби. Навчальна практика. | | 2 | 4 |
| <i>Змістовний модуль 2. Техніка та методика навчання гри алтимат фризбі. Правила гри.</i> | 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 фризбі. 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 фризбі (алтимат) в нападі. Навчальна практика. Правила гри. Навчальна гра у фризбі (алтимат). | 2 | | 6 |
| Тема 5 Особливості методики навчання та техніки гри алтимат фризбі. Методика навчання прийомам техніки гри у фризбі (алтимат) в захисті. Навчальна практика. Правила гри. Навчальна гра у фризбі (алтимат). | | 2 | 4 |

| | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|
| Тема 6 Особливості методики навчання та техніки гри алтимат фризбі. Методика навчання прийомам техніки гри у фризбі (алтимат) в захисті і нападі. Навчальна практика. Правила гри. Навчальна гра у фризбі (алтимат). Здача практичного нормативу. | | 2 | 4 |
| Тема 7 Особливості методики навчання та техніки гри алтимат фризбі. Методика навчання прийомам техніки гри у фризбі (алтимат) в нападі. Навчальна практика. Правила гри. Навчальна гра у фризбі (алтимат). Здача практичного нормативу. | | 2 | 4 |
| ВСЬОГО | 14 | 16 | 60 |

6. Система оцінювання курсу

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

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

| Види навч. роботи | Графік навчального процесу | | | | | ІЗ | Разом |
|-------------------|----------------------------|-----|-----|-----|------------|------------|------------|
| | Номер практичного заняття | | | | КСР | | |
| | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | | | |
| Т | 100 | | 100 | | | | 10 |
| УВ | 100 | 100 | 100 | 100 | | | 10 |
| ПН | 100 | 100 | 100 | 100 | | | 50 |
| СР | | | | | 100 | 100 | 30 |
| Разом | | | | | | | 100 |

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **30 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться

на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**).

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиків. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навиків** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує

завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

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 повторного складання |
| 0-25 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна
добročесність

Дотримання академічної добročесності засновується на низці положень та принципів академічної добročесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:

- [Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної добročесності](#)
- [Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної добročесності](#)
- [Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету”](#)
- [Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”](#)
- [Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про Комісію з питань етики та академічної добročесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної добročесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.](#)
- [Наказ 1093 про створення комісії](#)
- [Склад комісії з питань етики та академічної добročесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника](#)
- [Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної добročесності”](#)
- [Корисні посилання](#)
- [Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: <https://naqa.gov.ua/академічна-добročесність/>](#)
- [Ініціатива академічної добročесності та якості освіти <https://academiq.org.ua/>](#)
- [Закон України “Про запобігання корупції”- <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18>](#)
- [Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX>](#)
- [Викривачі корупції \(відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції\) – <https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vuyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/>](#)
- [Вебінари “Академічна добročесність” – <https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobročesnist/>](#)
- [Інформаційні бюлетені “Академічна добročесність Infobulletin” в межах проекту сприяння академічній добročесності в Україні \(Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP\) – <https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/>](#)

Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: <https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/>

| | |
|---|---|
| <p>Пропуски занять (відпрацювання)</p> | <p>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.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>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.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| <p>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</p> | <p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</p> <p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| <p>Невідповідна поведінка під час заняття</p> | <p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| <p>Неформальна освіта</p> | <p>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/</p> |

8. Ресурсне забезпечення

| | |
|--|---|
| <p>Матеріально-технічне забезпечення</p> | <p>Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, становий), полички скандинавської ходьби, диски фризбі, фішки.</p> |
| <p>Рекомендована література</p> | |

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. І. 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. Шепелєв. 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» / 36. 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'язок фізичного 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» / 36. 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. Kestikõnd 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 Fun. - Hatherleigh Press. – 2009.

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. Линець 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 лёгким 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. 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.
10. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова/. – Львів: Медична газета України, 1998. – С.250.
11. Римик Роман, Маланюк Любомир, Синиця Андрій. Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку. *Збірник матеріалів I регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку»*. ПНУім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2020. С. 56-58
12. 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.*

13. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.fitnessstrener.ru/about-fitnesscollege/interesting/67-nordic-walking.html>.
14. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://ssvsport.ru/skandinavskaya-hodba-s-palkami-dlyapohudeniya-otzyivyi>
15. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
16. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
17. 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>
18. Сайт української федерації фрісбі <http://www.ufdf.org> 7. Сайт всеукраїнської федерації дартсу udf.in.ua

Викладач

Роман РИМИК