

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



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Методика рекреаційних видів спорту (скандинавська ходьба і алтимат
фрізбі)**

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Освітня програма	<u>«Середня освіта (Фізична культура)»</u>
Предметна спеціальність	<u>A4.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>
Спеціальність	<u>A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</u>
Галузь знань	<u>A Освіта</u>

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № 11 від “15” травня 2025 р.

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Методика рекреаційних видів спорту (скандинавська ходьба і алтимат фризбі)
Освітня програма	Середня освіта (фізична культура)
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	014 – середня освіта (фізична культура)
Галузь знань	01 Освіта
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	2/3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 8 год. Практичні заняття – 22 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Анотація до навчальної дисципліни

Вибіркова навчальна дисципліна «Методика 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 природному 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.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «cool games, доджбол» є сформувати у студента систему знань та цінностей у процесі фізичної культури учнів, з метою залучення їх до активної рухової діяльності, підвищення рівня рухової активності, урізноманітнення урочних та позаурочних, дозвілєвих форм занять, для підбору альтернативи екстремальним, небезпечним видам рухової діяльності підростаючого покоління у позаурочний час тощо.

Цілі дисципліни: Вивчення освітнього компоненту, розширення професійної компетентності фахівця у сфері фізичної культури й удосконалити готовність до роботи вчителя фізичної культури, використання отриманих знань для залучення до рухової активності та підвищення її рівня в учнів (та інших верств населення) у позаурочний час тощо.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
Загальні компетентності ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Фахові компетентності ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. ФК-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 ФК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами спортивно-оздоровчої діяльності ФК-9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей ФК-11. Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, оздоровчих гуртках, здійснювати профілактику травматизму.

ФК-12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК-14. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК-19. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання

ПРН-2. Знати та розуміти основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок.

ПРН-4. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

ПРН-5. Знати вікові особливості та закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРН-14. Володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; вдосконалювати руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах рухової активності.

ПРН-18. Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРН-19. Здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування.

ПРН-21. Вміти планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості.

ПРН-22. Вміти надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини .

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	4
семінарські заняття / практичні / лабораторні	26
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
—	A4.11 Середня освіта (Фізична культура)	2–4	вибіркова

Тематика навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Техніка та методика навчання скандинавської ходьби.	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
Тема			
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 (спортивна ходьба, скандинавська ходьба). Навчальна практика.		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
Тема 8 Техніка та методика навчання скандинавської ходьби. Показання та протипоказання до занять оздоровчою ходьбою. Техніка безпеки. 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 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	4
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	4
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	8	22	60

6. Система оцінювання освітньої компоненти

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 навички;

ІЗ – індивідуальне завдання;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. Оцінювання відповідей студентів на лабораторних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.	
	Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
	Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
	Практичні навички	Робота на заняттях
	Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь
	Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР
	Максимальна кількість балів	100
	По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,50, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 50 балів. При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, розробка презентацій з відповідних тем. Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин,	

	які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою). Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 50 балів), отриманих балів за самостійну роботу (КСР) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,20, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 20 балів), оцінки за теоретичні знання (розробка презентацій з тем предмету.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,30, відповідно максимальний бал може скласти 30 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
Вимоги до презентацій	Розробка презентацій <u>студентів денної форми навчання</u> є: – огляд питань за темами та виступ на практичному занятті; – підготовка доповіді, презентації на практичне заняття. Розробка презентацій <u>студентів заочної форми навчання</u> є: – підготовка доповіді, презентації на практичне заняття. Критерії оцінювання письмової роботи студентів денної форми навчання: У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю 80–89 балів – Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії 70–79 балів – Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили 60–69 балів – Проект представляє інформацію, структуровану у формі опорного конспекту, зрозумілу для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях 50–59 балів – Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні 25–49 балів – Проект здається випадковим, нашвидку зробленим, чи незакінченим. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми
Умови допуску до підсумкового контролю	До заліку допускаються студенти, які набрали мінімум 50 балів за поточний контроль (практичні заняття) і відпрацювали пропущені заняття
Підсумковий контроль	Залік. Оцінці за 100-бальною шкалою від 50 до 100 балів відповідає оцінка «зараховано» за державною шкалою, а оцінці від 0 до 49 балів – «не зараховано». 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.
--	--

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	Оцінювання письмових робіт студентів 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/
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

	<u>порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</u> ➤ <u>Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</u> ➤ <u>Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</u>. Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Пропуски занять (відпрацювання)	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</u> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Невідпрацювання занять 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» <u>«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</u> – ознайомитися із положеннями можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</u> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. та до <u>«Положення про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS»</u> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7. Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <u>«Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника»</u> (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) та інше
Література	
Основна 1. Скандинавська ходьба: методичні вказівки до індивідуальної роботи / уклад.: Т.В.Євсюкова, Н.Р. Дубина. Київ: КНУБА, 2020. 20 с. https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a16ef3ea-7ef0-47bd-8c88-06eb05867bb8/content 2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О.В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.	

<http://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf>

3. Скандинавська ходьба з палицями: користь, техніка, помилки початківців. Доступно з: <https://vnk1.kiev.ua/disease/skandinavska-xodba-z-palicyami-korist-texnika-pomilki-pochatkivciv/>
4. Алтимат: Методичні рекомендації / Уклад. С. Бублик, О. Крижанівська, Р. Файчак, Т.Серман, І. Слижук. І-Фр.: ПНУ ім. В. Стефаника, 2024. 64 с. <http://lib.pu.if.ua:8080/bitstream/123456789/18815/1/алтимат.pdf>
5. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи навч.-метод. посіб. Львів, українські технології, 2005. 48 с.
6. Мандюк АБ. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності [дисертація]. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського; 2021. 570 с.
7. Бабич Д.М., Наулко В.Г. Методичний посібник з викладання ЗФП з елементами Алтимату для дітей 15–19 років. 2017. Офіційний сайт Української федерації літаючих дисків. Retrieved from <http://ufdf.org/schools-documents/>
8. Лекційний курс з дисципліни “Сучасні модулі НУШ з методикою викладання”/ укладачі: Т.В.Кафтанова, Д.Р.Опанчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2024. 58 с. <http://eprints.zu.edu.ua/39160/1/Лекційний%20курс%20Сучасні%20модулі%20НУШ.pdf>

Додаткова

1. 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.
2. Книжка молодого вчителя фізичної культури: навч. посібн. / За заг. ред. В.Г.Папуші. Тернопіль: Підручники і посібники, 2014. 368 с.
3. Лясота Т.І., Васкан І.Г. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Лют. 26; 32. С. 87–90.
4. Нивчик Д. Скандинавська ходьба дійшла до Закарпаття [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://karpatskijobjektiv.com/>
5. Микиша Д.О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей. Суми : СумДУ, 2013. С. 75–78.
6. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімп, л-ра, 2011. 224 с.
7. Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін для магістрів у закладах вищої освіти фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Підручники і посібники, 2018. 352 с.
8. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 106 с.
9. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М., Римик В.Р. Педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності у студентів вищої школи. 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.

Електронні ресурси

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Сайт української федерації фрісбі <http://www.ufdf.org/>
4. Українська школа оздоровчої скандинавської ходьби [Електронний ресурс]. Режим доступу: - <http://nordicwalking.com.ua/nwalk/history>
5. Правила гри в алтимат <https://ufdf.org/ultimate-rules/>