

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Одеський національний технологічний університет**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**Вибіркова навчальна дисципліна**

Мова навчання українська

Освітньо-професійна програма: «Екологія»

Код та найменування спеціальності: 101 «Екологія»

Шифр та найменування галузі знань: 10 «Природничі науки»

Освітньо-професійна програма: «Технології захисту навколишнього середовища»

Код та найменування спеціальності: 183 «Технології захисту навколишнього середовища»

Шифр та найменування галузі знань: 18 «Виробництво та технології»

Ступінь вищої освіти **БАКАЛАВР**

Розглянуто, схвалено та затверджено  
Методичною радою університету

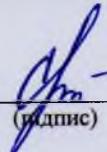
**РОЗРОБЛЕНО ТА ЗАБЕЗПЕЧУЄТЬСЯ:** кафедрою Фізичної культури та спорту  
Одеського національного технологічного університету

**РОЗРОБНИКИ:** зав.кафедри, доц. Струк Б.І., ст.викл. Захлевська Т.В., ст.викл. Сергеева Т.П.

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри Фізичної культури та спорту

Протокол від «01» серпня 2022р. № 1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту

  
(підпис)

Богдан СТРУК  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

*101 «Екологія» галузі знань 10 «Природничі науки» та 183 «Технології захисту навколишнього середовища» галузі знань 18 «Виробництво та технології»*

Голова ради

  
(підпис)

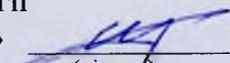
Олексій ГАРКОВИЧ  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Гарант освітньої програми «Екологія»

  
(підпис)

Олексій ГАРКОВИЧ  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Гарант освітньої програми «Технології захисту навколишнього середовища»

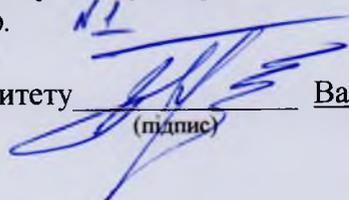
  
(підпис)

Роман ШЕВЧЕНКО  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Розглянуто та схвалено Методичною радою університету

Протокол від «30» 02 2022 р.

Секретар Методичної ради університету

  
(підпис)

Валерій МУРАХОВСЬКИЙ  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## ЗМІСТ

1	Пояснювальна записка.....	4-6	стор.
1.1	Мета та завдання навчальної дисципліни .....	4-5	стор.
1.2	Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти.	5	стор.
1.3	Міждисциплінарні зв'язки.....	6	стор.
1.4	Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ЄКТС.....	6	стор.
2	Зміст дисципліни:.....	6-9	стор.
2.1	Програма змістових модулів.....	6-7	стор.
2.2	Перелік практичних робіт.....	7-9	стор.
2.3	Перелік завдань до самостійної роботи.....	9	стор.
3	Критерії оцінювання результатів навчання.....	9-10	стор.
4	Інформаційне забезпечення.....	11-12	стор.

## 1. Пояснювальна записка

**1.1. Мета та завдання вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання»** - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня вищої освіти (бакалавр).

Основними завданнями вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

***В результаті вивчення курсу «Фізичне виховання» студент повинен знати:***

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці.

***Студент повинен вміти:***

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання.

## **1.2. Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти**

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в Стандартах вищої освіти зі спеціальностей: 101 Екологія (<https://drive.google.com/file/d/1WWuSxN1sTogvsV2eebcevsnJX2KRnaSc/view>) , 183 Технології захисту навколишнього середовища (<https://drive.google.com/file/d/1KPtibyzaqPaEQ9p31nwC7XB8SCoXYfPK/view>) та освітньо-професійних програм: 101 Екологія (<https://drive.google.com/file/d/1vg-pGzLgv5YniDB-VcGayQAwE-QsnBhh/view>), 183 ТЗНС (<https://drive.google.com/file/d/19BYe-5EFbzlgSKp6PaNrUeeYiPbCJbs/view>) підготовки бакалаврів .

### **Інтегральна компетентність (ІК) спеціальності: 101, 183**

**ІК.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми технічного і технологічного характеру у сфері екології, охорони довкілля, збалансованого природокористування, або у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів технологій захисту навколишнього середовища, та характеризується комплексністю і невизначеністю умов.

### **Загальні компетентності (спеціальність 101)**

**К09.** Здатність працювати в команді

**К10.** Навички міжособистісної взаємодії.

**К13.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

### **(спеціальність 183)**

**К09.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**К10\*.** Здатність працювати в команді використовуючи навички міжособистісної взаємодії.

### **Програмні результати навчання (спеціальність 101)**

**ПРН 18.** Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

**ПРН 25.** Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

### **(спеціальність 183)**

**ПР 15\*.** Формувати ефективні комунікаційні стратегії з метою донесення ідей, проблем, рішень та власного досвіду в сфері технологій захисту навколишнього середовища.

**ПР 16\*.** Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

### 1.3. Міждисциплінарні зв'язки.

Науково-методичною основою курсу є дані загальної педагогіки, педагогіки фізичної культури та спорту, психології, анатомії і фізіології людини, біохімії, біомеханіки, гігієни, валеології та ін. Безпосередньо практика занять спирається на теорію та методику фізичного виховання, психологію спорту, спеціальні галузі знань та адаптовані методики, спрямовані на сферу фізичного виховання. Види підготовки на заняттях з фізичного виховання розподілені на весь навчальний процес по періодах, етапах і окремих заняттях на основі оптимального співвідношення об'єму та інтенсивності навантажень з використанням інтерактивних методик підготовки та урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

### 1.4. Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ЄКТС

Навчальна дисципліна викладається на 1 курсі у 1 семестрі для денної форми навчання

Кількість кредитів ECTS -3, годин – 90

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	лабораторні	практичні
денна	30			30
заочна	-			-
Самостійна робота, годин	Денна –60		Заочна -	

## 2. Зміст вибіркової навчальної дисципліни

### 2.1 Програма змістового модуля

*Змістовий модуль 1:* Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (90 год.-1 курс).

№ теми	Зміст теми	Кількість годин
		денна
1.	1.Організація занять з фізичного виховання на факультеті Нафти, газу та екології. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей. 1.1.Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання. 1.2.Методика проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль. Загартування.	14

2.	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної та силової витривалості, координації, гнучкості. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті. 2.1. Загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей засобами: атлетичної гімнастики, фітнесу, спортивних ігор. 2.2. Складання і виконання комплексів ранкової гімнастики, рухливої перерви.	16
	Всього	30

## 2.2 Перелік практичних робіт

№ з/п	Назва практичної роботи	Кількість
		годин денна
1	Організація занять з фізичного виховання на факультеті Нафти, газу та екології. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Проба Руф'є. Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. Особиста гігієна.	2
2	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції з високого, низького старту. Біг 30, 60м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи спортивних ігор: футболу, баскетболу (правила, техніка пересування по майданчику). Основи здорового способу життя студента.	2
3	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою бігу по дистанції. Фінішування. Біг 60, 100м. Повторні вправи циклічного характеру. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи спортивних ігор: футболу, баскетболу (ведення м'яча на місці та в русі). Самоконтроль.	2
4	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою човникового бігу 4*9 м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили). Основи спортивних ігор: футболу, баскетболу (техніка прийому та передачі м'яча). Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2
5	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Оволодіння технікою бігу на довгі дистанції. Дихання під час бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості (біг по пересіченій місцевості). Здатність працювати в команді. Спортивні ігри: футболу(техніка удару по м'ячу) , баскетболу(кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення).	2
	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета.	

6	Оволодіння технікою бігу на довгі дистанції. Тест Купера. Розвиток витривалості (біг до 1500 м). Спортивні ігри: футбол (удар по воротах), баскетбол (штрафний кидок) . Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	2
7	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики. Спортивні ігри. Загартування.	2
8	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою, атлетичною гімнастикою, фітнесом. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання основних вправ гімнастики, атлетичної гімнастики, фітнесу: вправ для формування правильної постави, позиції рук та ніг, аеробних вправ. Комплекс вправ для розвитку гнучкості, дихання.	2
9	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ в низькому, середньому та високому ударному навантаженні. Комплекс вправ для розвитку сили основних груп м'язів та для розвитку гнучкості. Спортивні ігри: футбол, баскетбол (оволодіння технікою обманних дій під час гри у баскетбол, тактичними взаємодіями гравців у захисті та нападі).	2
10	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку м'язів плечового поясу. Розвиток силової витривалості. Комплекси вправ корегуючої гімнастики. Методика складання і виконання комплексу вправ ранкової гімнастики. Спортивні ігри: навчальна двостороння гра у баскетбол 3х3, футбол 5х5.	2
11	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку м'язів черевного пресу, тулуба. Вправи на гнучкість та координацію рухів. Розвиток силової витривалості. Правила запобігання фізичній перевтомі. Навички міжособистісної взаємодії під час виконання комплексних вправ. Спортивні ігри: навчальна двостороння гра у баскетбол 3х3, футбол 5х5.	2
12	Розвиток силової витривалості (підйом тулуба в сід. (чол, жін.) з положення лежачи; згинання та розгинання рук з упору лежачи (чол.), з упору від лави (жін.); підтягування на поперечині (чол.). Прийом контрольних нормативів. Спортивні ігри: навчальна двостороння гра у баскетбол 3х3, футбол 5х5.	2
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Ознайомлення з елементами техніки плавання кролем, брасом. Основи методики загартування.	2
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Ознайомлення з елементами техніки плавання кролем, брасом. Основи методики загартування.	2

15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Підсумковий контроль.	
<b>Всього годин за семестр</b>		<b>30</b>
<b>Разом з дисципліни</b>		<b>30</b>

### 2.3. Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна форма навчання)
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль.	10
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів.	10
3	Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	10
4	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	10
5	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента»	10
6	Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань	10
<b>Разом з дисципліни</b>		<b>60</b>

### 3. Критерії оцінювання результатів навчання

#### Види контролю: поточний, підсумковий – диф.залік

Поточний і підсумковий контроль проводиться на практичних заняттях шляхом прийому фізичних тестів, нормативів. Головна ціль – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

На початку курсу проводиться проба Руф'є, яка дає оцінку працездатності серця.

Проба Руф'є:

Після 5 хв. спокійного стану, в положенні сидячи, підрахувати пульс за 15 сек (P1). Потім на протязі 45 сек., виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 сек. (P2), та останні 15 сек. (P3), першої хвилини періода відновлення. Підсумки оцінюються за індексом, Індекс Руф'є =  $\frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$

Оцінка працездатності серця :

Індекс Руф'є : менше 0 – атлетичне серце

0,1 – 5 - відмінно (дуже гарне серце )

5,1 – 10 – добре (гарне серце)

10,1 – 15 – задовільно (серцева недостатність середнього ступеня)

15,1 – 20 – погано (серцева недостатність)

Після проби Руф'є проводиться вхідний контроль первинної фізичної підготовки і здійснюється шляхом виконання 2-х нормативів:

Човниковий біг 4 x 9м (спритність)

Стрибок у довжину з місця (силова швидкість)

Вид випробувань	Стать	5	4	3	2	1
Човниковий біг 4 x 9м	ч	9.1	9.5	9.9	10.3	10.7
	ж	10.6	11	12.1	12.7	13.0
Стрибок у довжину з місця	ч	250	235	220	207	190
	ж	200	185	170	155	140

### Нарахування балів за виконання змістового модуля

Вид роботи, що підлягає контролю	Оцінні бали		Форма навчання - денна		
	мін	мах	Кількість робіт	Сумарні бали	
				мін	мах
Біг 100 метрів	2	10	1	2	10
Тест Купера 12 хв.	2	10	1	2	10
Стрибок з місця	2	10	1	2	10
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	2	10	1	2	10
Підйом тулуба у сід за 1 хв.	2	10	1	2	10
Підтягування на поперечині (ч) Вправа на гнучкість (ж)	2	10	1	2	10
Плавання	2	4	1	2	4
Участь у спортивно-масових заходах	1	6	1	1	6
Відвідування заняття	1	2	15	15	30
Проміжна сума				15	30
Оцінка за змістовий модуль				60	100

Контроль успішності та якості навчання здійснюється з використанням методів, засобів та систем оцінювання ОНТУ.

### Інформаційне забезпечення

#### Базові:

1.Копа, Вадим Михайлович Соціальна валеологія [Текст]: навч. посіб. / В. М. Копа. — Львів: Новий Світ-2000, 2014. — 204 с. — (Вища освіта в Україні). <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONANT-cnv.BibRecord.106061>

2.Методичні вказівки "До використання фізичних вправ для профілактики захворювань" [Електронний ресурс]: студентів усіх проф. напрямків підгот. бакалаврів

ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, Т. В. Захлевська, Т. В. Волкова ; за ред. С. В. Халайджі ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2020. — 24 с. — Електрон. текст. дані.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1898814>

3.Методичні вказівки до проведення занять з аквааеробіки [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Волкова, В. В. Гончарук, Б. І. Струк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 20 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.>

[BibRecord.164105](#)

4.Методичні вказівки "До самостійних занять з фізичного виховання" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання" / Б. І. Струк, Т. В. Волкова, В. В. Гончарук ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2021. — 37 с. — Електрон. текст. дані.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1712774>

5.Методичні вказівки "До самостійних занять спортивним туризмом. Організація туристського походу вихідного дня" [Електронний ресурс] : для студентів напряму підгот. 6.140103 "Туризм" ден. форми навчання / С. В. Халайджі, Р. С. Яготін, Д. В. Болтоматіс ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 42 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.>

[BibRecord.153801](#)

6.Методичні вказівки "До самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною гімнастикою" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання"/О.В. Павлюк,Т. П.Сергєєва, Т. В. Захлевська, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2021. — Електрон. текст. дані: 58 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1712753>

7.Методичні вказівки "Навчання техніки бігу на короткі дистанції" [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. ден. форми навчання / С. В. Халайджі, Р. С. Яготін, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко ; за ред. Б. І. Струка ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 26 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.>

[BibRecord.164098](#)

8.Методичні вказівки щодо практичних занять фітбол-гімнастикою [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Захлевська, В. В. Гончарук, О. В. Павлюк ; за ред. С. В. Халайджі, відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 28 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.>

[BibRecord.164096](#)

9.Методичні вказівки щодо техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Р. С. Яготін, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко, С. В. Халайджі ; рец. Б. І. Струк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса : ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 32 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT-cnv.BibRecord.164097>

10.Методичні рекомендації "Дихання в оздоровчій фізичній культурі" [Електронний ресурс]: для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, О. В. Павлюк, Н. В. Павлова; відп. за вип. С. В. Халайджі; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса: ОНАХТ, 2020. — 53 с. — Електрон. текст. дані.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1901700>

11.Методичні рекомендації "Оздоровчий фітнес" для самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс]: для здобувачів вищої освіти СВО "Бакалавр" ден. форми навчання (спец. 242 "Туризм") / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, В. В. Гончарук, Н. В. Павлова; відп. за вип. Б. І. Струк; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса: ОНТУ, 2022. — 36 с. — Електрон. текст. дані.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1898854>

12.Методичні рекомендації "Навчання техніки спортивної ходьби" [Електронний ресурс]: для здобувачів вищої освіти ден. форми навчання (для спец. 122 "Комп'ютерні науки", 123 "Комп'ютерна інженерія") / Р. С. Яготін, С. В. Халайджі, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко; відп. за вип. Б. І. Струк; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса: ОНТУ, 2022. — 21 с. — Електрон. текст. дані.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1915910>

13.Сергєєва, Т. П. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: методичні вказівки [Електронний ресурс]: для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергєєва, С. В. Халайджі, Т. В. Захлевська; відп. за вип. Т. П. Сергєєва; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса: ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст дані: 38 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT-cnv.BibRecord.162289>

14.Сергєєва, Т. П. Фізичне виховання. Удосконалення рухової сфери студентства засобами спортивного тренування: методичні вказівки [Електронний ресурс]: для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергєєва, Т. В. Волкова, О. В. Павлюк; відп. за вип. Т. П. Сергєєва; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса: ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 28 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT-cnv.BibRecord.162304>

#### ***Додаткові:***

1.Закон України «Про вищу освіту» (Відомості Верховної Ради), 2014,№ 37-38, ст.2004). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

2.Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80). <https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/3808-12>

3. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://osvitasport.org>

4. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua>