

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



СИЛАБУС ОBOB'ЯЗKOBOTO OCBITHЬOTO KOМПОНЕНТУ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Мова навчання – *українська*

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

Код та найменування спеціальності *183 «Технологія захисту навколишнього середовища»*

Освітньо-професійна програма *«Технологія захисту навколишнього середовища»*

Ступінь вищої освіти *бакалавр*

Затверджено на засіданні

Методичної Ради зі спеціальностей 101 «Екологія» галузі знань  
10 «Природничі науки» та 183 «Технологія захисту навколишнього  
середовища» галузі знань 18 «Виробництво та технології»

« 2 » 08. 2023 р. протокол № 1 .

Реєстраційний номер в навчальному відділі НЦООП

К 34-05

## 1. Загальна інформація

Кафедра: [Фізичної культури та спорту](#)

Викладач: Лаговська Надія Георгіївна, ст.викладач кафедри фізичної культури та спорту

**Контакти:**

048-712-42-83

e-mail: [lagovska.n@gmail.com](mailto:lagovska.n@gmail.com)

viber : +380937573756

[Профайл](#)



Освітній компонент викладається на I курсі у другому семестрі (денна та заочна форма навчання) .

Загалом: кількість кредитів ECTS (денна форма навчання) - 3, годин – 90

кількість кредитів ECTS (заочна форма навчання) - 3, годин – 90

### I курс другий семестр

Кількість: кредитів - 3, годин – 90

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	практичні
денна	90		30
заочна	90		8
Самостійна робота, годин	Денна – 60		Заочна – 82

### Розклад занять

## 2. Анотація освітнього компоненту

Освітній компонент (ОК) «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».

Предметом вивчення «Фізичного виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмій, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

## 3. Мета освітнього компоненту

Мета освітнього компоненту «Фізичне виховання» є формування практичних навичок застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності застосування відповідних видів фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності, застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності, застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму, дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань, простих прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

В результаті вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання» здобувачі вищої освіти повинні **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:

**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.

#### 4. Компетентності та програмні результати навчання

У результаті вивчення освітнього компоненту «Фізичне виховання» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в Стандарті вищої освіти зі спеціальності [183 «Технологія захисту навколишнього середовища»](#) та освітньо-професійній програмі [«Технологія захисту навколишнього середовища»](#) підготовки бакалаврів.

#### Інтегральна компетентність

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:

**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.

**К19\*.** Здатність працювати в команді, використовуючи навички міжособистісної взаємодії.

#### Програмні результати навчання:

**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.

### 5. Інформаційний обсяг освітнього компоненту

#### 5.1 Перелік практичних завдань

Тема	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
<b>Змістовний модуль 1.</b> Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (90 год. - 1 курс, другий семестр).			
1	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь. 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 під час занять фізичними вправами.	14	4
2	Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей. 2.1. Загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей засобами: гімнастики, плавання, спортивних	16	4

	ігор, легкої атлетики. 2.2. Складання і виконання гімнастичних комплексів.		
<b>Разом за ОК:</b>		<b>30</b>	<b>8</b>

### 5.2 Перелік практичних робіт

№ з/п	Назва практичної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
<b>Змістовний модуль 1. Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (90 год. - 1 курс, другий семестр).</b>			
1	Організація занять за ОК «Фізичне виховання». Техніка безпеки під час проведення практичних занять. Проба Руф'є. Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. Особиста гігієна.	2	2
2	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції з високого, низького старту. Біг 30, 60м. Розвиток фізичних якостей. Основи спортивних ігор: футболу, баскетболу. Основи здорового способу життя здобувача вищої освіти.	2	
3	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою бігу по дистанції. Фінішування. Біг 60, 100м. Повторні вправи циклічного характеру. Розвиток фізичних якостей. Основи спортивних ігор: правила гри у футбол, баскетбол. Самоконтроль.	2	
4	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою човникового бігу 4*9 м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, сили). Основи спортивних ігор: правила гри у волейбол, гандбол. 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 та рухливі ігри.	2	
6	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Оволодіння технікою бігу на довгі дистанції. Тест Купера. Розвиток витривалості (біг до 1500 м). Основи спортивних ігор: правила з бадмінтону. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2	
7	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики. Основи спортивних ігор: правила з настільного тенісу.	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: баскетбол. Тактика гри у захисті. Навчальна гра 5*5.	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: баскетбол. Тактика гри у захисті.	2	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	2	

	міжособистісної взаємодії під час виконання комплексних вправ. Спортивні ігри: баскетбол. Тактика гри у захисті (штрафні кидки. Кидки з середньої дистанції. Навчальна гра 5*5.		
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: баскетбол. Навчальна гра 5*5.	2	2
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Ознайомлення з елементами техніки плавання кролем, брасом. Основні способи загартування водними процедурами.	2	
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Ознайомлення з елементами техніки плавання кролем на спині. Основні способи загартування водними процедурами.	2	
15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Підсумковий контроль.	2	2
<b>Всього за ОК:</b>		<b>30</b>	<b>8</b>

### 5.3 Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
<b>Змістовний модуль 1. Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності ( 1 курс, другий семестр).</b>			
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	12	20
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	12	20
3	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	12	20
4	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.	12	15
5	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.	12	7
<b>Всього за ОК:</b>		<b>60</b>	<b>82</b>

### 6. Система оцінювання та вимоги

Контроль успішності навчання здобувача проводиться у формах вхідного, поточного і підсумкового контролів.

Вхідний контроль якості навчання здійснюється на початку курсу проведенням перевірки залишкових знань здобувачів за ОК, що забезпечують вивчення даного освітнього компоненту (діагностика первинних знань здобувачів).

Визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами, - головне завдання вхідного контролю. Основні фактори, які обумовлюють рівень фізичного стану людини, - це фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево – судинної та дихальної систем.

На початку курсу проводиться проба Руф'є, яка дає оцінку працездатності серця. Після проби Руф'є проводиться вхідний контроль первинної фізичної підготовки і здійснюється шляхом виконання 4 нормативів:

- піднімання тулуба в сід (вправа на прес) за 1 хв (разів);
- нахил тулуба вперед із положення сидячи (см);
- шість змішаних упорів (сек);

- «Планка» (хв.,сек.).

Формами поточного контролю є:

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем ОК «Фізичне виховання». Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників ОК «Фізичне виховання»

Підсумковий контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх теми змістового модуля на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення підсумкового контролю включає контроль практичної підготовки. Підсумковий контроль проводиться у формі тестування рівня розвитку фізичних якостей.

Підсумковий контроль навчальної діяльності здобувачів вищої освіти здійснюється у формі *диференційованого заліку*. Результати *диференційованого заліку* оприлюднюються до початку екзаменаційної сесії.

### Нарахування балів для диф.заліку

Вид роботи, що підлягає контролю	Максимальна кількість оціночних балів
<b>Змістовний модуль 1.</b> Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (1 курс, другий семестр).	
Присутність та виконання всіх практичних завдань на навчальних заняттях з фізичного виховання	60
Здача чотирьох нормативів оцінки фізичної підготовленості	20
Виконання завдань та оформлення «Паспорту здоров'я здобувача вищої освіти»	5
Самостійна робота*	15
<b>Всього</b> за змістовний модуль	<b>100</b>

\*Є можливість визнання результатів неформальної освіти відповідно до п.2 [Положення про порядок перезарахування результатів навчання \(навчальних дисциплін\) в Одеському національному технологічному університеті.](#)

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

### Критерії оцінювання програмних результатів навчання здобувачів

Підсумковий контроль – диф.залік

#### Практичні заняття

Оцінювання 1 заняття (бали)		Критерії оцінювання	Оцінка	Оцінювання всіх занять (бали)	
Денна	Заочна			Денна	Заочна
3,1 –4	5,6-7,5	Здобувач отримує за практичне заняття, на яке виходив своєчасно, наполегливо та у повному обсязі виконував заплановані завдання, оволодів практичними навичками та технікою виконання нових вправ або практичне заняття своєчасно відпрацьовано та вчасно захищено. Водночас здобувач вищої освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів	відмінно	46,5- 60	44,8 -60

		в організмі.			
<b>2,1-3</b>	<b>3,6-5,5</b>	Здобувач отримує за практичне заняття, на яке виходив своєчасно, у повному обсязі виконував заплановані завдання, але відчував незначні труднощі при їх виконанні, на 75 % оволодів практичними навичками та технікою виконання нових вправ або практичне заняття своєчасно відпрацьовано та за незначної сторонньої підтримки вчасно захищено. Водночас здобувач вищої освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану.	дуже добре	<b>31,5- 45</b>	<b>28,8 -44</b>
<b>1,1-2</b>	<b>1,6-3,5</b>	Здобувач отримує за практичне заняття на якому правильно виконав 60% запланованих завдань, оволодів практичними навичками та технікою виконання нових вправ, але їх виконання потребує постійного контролю та корекції зі сторони або практичне заняття несвоєчасно відпрацьовано та захищено за значної сторонньої підтримки. При цьому здобувач вищої освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану.	добре	<b>16,5-30</b>	<b>12,8-28</b>
<b>0,1-1</b>	<b>0-1,5</b>	Здобувач був відсутній на практичному занятті. Заняття відпрацьоване несвоєчасно, заплановані завдання виконано на 50 %, але їх виконання потребує постійного контролю та корекції зі сторони. При цьому здобувач демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що здобувач не оволодів в повному обсязі програмним матеріалом.	достатньо	<b>1,5 -15</b>	<b>0 - 8</b>
<b>0</b>	<b>0</b>	Здобувач був відсутній на практичному занятті. Заняття не відпрацьоване.	незадовільно	<b>0</b>	<b>0</b>

### Нормативи оцінки фізичної підготовленості

*Критерії оцінювання однієї нормативної вправи для здобувачів вищої освіти денної і заочної форми навчання. Всього – чотири нормативні вправи. Максимальна кількість балів за чотири вправи – 20 балів.*

<b>Оцінювання однієї вправи</b>	<b>Критерії оцінювання</b>	<b>Оцінка</b>	<b>Оцінювання чотирьох норм. вправ</b>
<b>5 балів</b>	Нормативна вправа вважається виконаною на «відмінно», якщо у визначеній послідовності на 90-100 % виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «відмінно».	відмінно	<b>20 балів</b>

<b>4 бали</b>	Нормативна вправа вважається виконаною на «дуже добре», якщо у визначеній послідовності на 74 – 89% виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «дуже добре».	дуже добре	<b>16 балів</b>
<b>3 бали</b>	Нормативна вправа вважається виконаною на «добре», якщо у визначеній послідовності на 60–73% виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «добре».	добре	<b>12 балів</b>
<b>2 бали</b>	Нормативна вправа вважається виконаною на «достатньо», якщо у визначеній послідовності на 35–59 % виконано всі елементи вправи та нормативний час або результат, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, відповідає оцінці «достатньо».	достатньо	<b>8 балів</b>
<b>1 бал</b>	Нормативна вправа вважається виконаною на "незадовільно", якщо не виконано умови на оцінку "достатньо "	Незадовільно	<b>4 бали</b>

### «Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти»

Для здобувачів вищої освіти денної і заочної форми навчання нараховується 5 балів для диф. заліку за роботу з «Паспортом здоров'я здобувача вищої освіти» протягом семестру .

<b>5 балів</b>	Робота з «Паспортом здоров'я здобувача вищої освіти» протягом семестру: - виконання всіх завдань; - заповнення індивідуальної карти здобувача вищої освіти; - заповнення таблиці «Показники рівня рухової і функціональної підготовленості»
----------------	--

### Самостійна робота\*

Виконання кожного розділу самостійної роботи оцінюється від 0 до 3 балів. Загалом максимальна кількість балів за самостійну роботу -15.

<b>0-3 бали</b>	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.
<b>0-3 бали</b>	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.
<b>0-3 бали</b>	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.
<b>0-3 бали</b>	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
<b>0-3 бали</b>	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.

### 7. Засоби діагностики успішності навчання

Методи навчання, які використовуються у процесі проведення практичних занять, а також самостійних робіт за ОК:

- метод використання слова;
- метод демонстрації;
- фронтальний метод;
- груповий метод;
- методи навчання вправ;
- методи суворо-регламентованої та стандартно-повторної вправи;
- ігровий та змагальний методи.



У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle ОНТУ, онлайн-платформи ZOOM, електронна пошта, мобільні додатки Viber, Telegram.

## 8. Інформаційні ресурси

### Базові (основні):

1.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=OdONAHNT.1898814>

2.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=OdONAHNT.1712774>

3.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=OdONAHNT.1712753>

4.Методичні рекомендації "Дихання в оздоровчій фізичній культурі" [Електронний ресурс]: для студентів усіх напрямків 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>

5.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>

6.Методичні рекомендації "Навчання техніки спортивної ходьби" [Електронний ресурс]: для здобувачів вищої освіти ден. форми навчання (для спец. 122 "Комп'ютерна 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>

7.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>

### 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>

### 9. Політика освітнього компоненту

Політика всіх освітніх компонент в ОНТУ є уніфікованою та визначена з урахуванням законодавства України, [Корпоративному кодексу ОНТУ](#), [Кодексу академічної доброчесності ОНТУ](#), [Положення про організацію освітнього процесу ОНТУ](#), [Положення про порядок перезарахування результатів навчання \(навчальних дисциплін\) в ОНТУ](#), [вимог ISO 9001:2015 та роботодавців](#).

Викладач

ПІДПИСАНО

Надія ЛАГОВСЬКА

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту  
1.08.2023р. протокол №1

Протокол від «01» серпня 2023 р. № 1

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО

Богдан СТРУК

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми «Технологія захисту навколишнього середовища» першого рівня вищої освіти за спеціальністю 183 «Технологія захисту навколишнього середовища» галузі знань 18 «Виробництво та технології» канд. техн.наук, доцент, доцент кафедри Екології, води та природоохоронних технологій

ПІДПИСАНО

Роман ШЕВЧЕНКО