

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**СИЛАБУС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Мова навчання – *українська*

Шифр та найменування галузі знань *07 «Управління та адміністрування»*

Код та найменування спеціальності *076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»*

Освітньо-професійна програма *«Підприємництво і торгівля, товарознавство та експертиза в митній справі»*

Ступінь вищої освіти *бакалавр*

Затверджено на засіданні  
методичної Ради зі спеціальностей  
076 «Підприємництво та торгівля» галузі  
знань 07 «Управління та адміністрування»

« 17 » 04. 2023 р. протокол № 5 .

Реєстраційний номер в навчальному відділі НЦООП

**К 34-16**

---

## 1. Загальна інформація

Кафедра: [Фізичної культури та спорту](#)

Викладач: Халайджі Світлана Владиславівна, доцент кафедри фізичної культури та спорту

Контакти:

048-712-42-83

e-mail: [sv0674873010@gmail.com](mailto:sv0674873010@gmail.com)

viber : +380504921651

[Профайл](#)



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

Загалом: кількість кредитів ECTS (денна форма навчання) - 6, годин – 180

### I курс другий семестр

Кількість: кредитів - 3, годин – 90

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

### II курс третій семестр

Кількість: кредитів - 3, годин – 90

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

### 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 вмінь, 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 за спеціальністю [076 «Підприємництво та торгівля»](#) та освітньо-професійній програмі [«Підприємництво і торгівля, товарознавство та експертиза в митній справі»](#) підготовки бакалаврів.

##### Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та проблеми у сферах підприємницької, торговельної та біржової діяльності або в процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів організації і функціонування підприємницьких, торговельних, біржових структур і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

##### Загальні компетентності (ЗК)

**ЗК7.** Здатність працювати в команді.

**ЗК12.** 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.

##### Програмні результати навчання:

6. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей.

#### 5. Інформаційний обсяг освітнього компоненту

##### 5.1 Перелік практичних завдань

Тема	Зміст 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.	1.Фізична культура і основи здорового способу життя студента. 1.1.Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання. 1.2.Професійно-прикладна та загальна фізична підготовка. Оволодіння прийомами самоконтролю.	14	
2.	2.Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних	16	

	вправ. 2.1.Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами: гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики. 2.2.Самостійні заняття фізичними вправами. Основи загартовування. Самоконтроль за станом здоров'я.		
	<b>Разом за ОК:</b>	<b>30</b>	
<b>Змістовний модуль 2.</b> Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини (2 курс, третій семестр).			
3.	3.Основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці здобувачів вищої освіти. 3.1. Визначення професійно-важливих якостей здобувачів та підбір засобів фізичної культури для їх розвитку.	<b>14</b>	
4.	4.Основи і практичне застосування вправ силової гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги для підвищення працездатності. 4.1. Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами: силової гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги 4.2. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	<b>16</b>	
	<b>Разом за ОК:</b>	<b>30</b>	

### 5.2 Перелік практичних робіт

№ з/п	Назва практичної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
<b>Змістовний модуль 1.</b> Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності			
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	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 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 (швидкості, витривалості). 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, спритності, сили). Основи спортивних ігор: правила гри у волейбол, гандбол. Основи методики самостійних занять фіз. 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 (стійка баскетболіста. Пересування і переміщення гравця по майданчику. Зупинка стрибком та двома кроками. Повороти на місці. Ловля і передача м'яча на місці, у русі). 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 (ведення м'яча: по прямій зі зміною напрямку руху, у поєднанні із зупинками. Переведення м'яча на іншу руку зі зміною напрямку руху). Навчальна гра 5*5.	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: баскетбол. Тактика гри у захисті (штрафні кидки. Навчання переведення м'яча за спиною. Навчання рухам:- фінт на ведення;- фінт на передачу;- фінт на кидок. Кидки з середньої дистанції: - без опору; - з опором). Навчальна гра 5*5.	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: баскетбол. Тактика гри у нападі (індивідуальні та групові дії: взаємодія трьох гравців «трикутник», мала «вісімка», заслін). Навчальна гра 5*5.	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	
<b>Всього за ОК:</b>		<b>30</b>	
<b>Змістовний модуль 2. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини</b>			
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання кролем. Методика загартування.	2	
2	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання брасом, кролем на спині. Методика	2	

	загартовування.		
3	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою, атлетичною гімнастикою, аеробікою. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання основних вправ гімнастики, атлетичної гімнастики, аеробіки: вправ для формування правильної постави, позиції рук та ніг, аеробних вправ. Комплекс вправ для розвитку гнучкості, дихання.	2	
4	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ в низькому, середньому та високому ударному навантаженні. Комплекс вправ для розвитку сили основних груп м'язів, для розвитку гнучкості.	2	
5	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ для розвитку м'язів плечового поясу. Розвиток силової витривалості. Методика складання і виконання комплексу вправ ранкової гімнастики. Спортивні ігри:футбол. Передачі м'яча в русі. Удари по воротах з різних позицій. Навчальна двохстороння гра.	2	
6	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ для розвитку м'язів черевного пресу, тулуба. Розвиток силової витривалості. Правила запобігання фізичній перевтомі. Спортивні ігри:футбол. Розміщення гравців тактика захисту. Жонгливання м'ячем у парах, групах. Навчальна двохстороння гра.	2	
7	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.). Спортивні ігри:футбол. Тактика гри в нападі. Удари по воротах з льоту, з передачі. Навчальна двохстороння гра. Прийом контрольних нормативів.	2	
8	Техніка безпеки на заняттях з л/атлетики. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Основи здорового способу життя здобувача вищої освіти. Особиста гігієна.	2	
9	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції з високого, низького старту. Біг 30, 60м.Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Спортивні ігри:волейбол. Методика навчання передачі м'яча двома руками зверху і знизу; нижньої прямої подачі. Рухлива гра «Перекинь м'яч».	2	
10	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки бігу по дистанції. Фінішування. Біг 60, 100м. Повторні вправи циклічного характеру. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи методики розвитку швидкості. Самоконтроль. Спортивні ігри:волейбол. Вдосконалення передачі м'яча знизу і зверху в трійках, четвірках, в колонах. Прийом м'яча. Тактичні дії в захисті. Учбова гра.	2	
11	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки стрибку у довжину з місця та човникового бігу 4*9 м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили). Самоконтроль. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Спортивні ігри:волейбол. Прямий нападаючий удар. Блокування. Тактичні дії в захисті. Учбова гра.	2	
12	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Самоконтроль. Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Дихання під час бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості (біг по пересіченій місцевості). Основи методики розвитку витривалості. Спортивні ігри:волейбол. Учбова гра.	2	
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Тест Купера. Розвиток витривалості (біг до 2000	2	

	м). Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Спортивні ігри: баскетбол, футбол, волейбол.		
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Самоконтроль. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики.	2	
15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи . Спортивні ігри: баскетбол, футбол, волейбол. Підсумковий контроль.	2	
<b>Всього за ОК:</b>		<b>30</b>	
<b>Загалом за ОК</b>		<b>60</b>	

### 5.3 Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	25	
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	25	
3	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	25	
4	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.	25	
5	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.	20	
<b>Всього за ОК:</b>		<b>120</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 уперед 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 тем змістових

модулів 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
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>

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 одного заняття	Критерії оцінювання	Оцінка	Оцінювання 15 занять
<b>3,1 - 4 бали</b>	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 в організмі.	відмінно	<b>46,5-60 балів</b>
<b>2,1-3 бали</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 балів</b>
<b>1,1 – 2 бали</b>	Здобувач отримує за практичне заняття на якому правильно виконав 60% запланованих завдань, оволодів практичними навичками та технікою	добре	<b>16,5-30 балів</b>



	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.		
<b>0,1 – 1 бал</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 балів</b>
<b>0 балів</b>	Здобувач був відсутній на практичному занятті. Заняття не відпрацьоване.	незадовільно	<b>0 балів</b>

### Нормативи оцінки фізичної підготовленості

<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>4 балів</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>3 балів</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>2 балів</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>1 балів</b>	Нормативна вправа вважається виконаною на "незадовільно", якщо не виконано умови на оцінку " достатньо "	незадовільно

### Самостійна робота\*

<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.

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

### 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. 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?jsessionid=7BD6A67EEB59CFDA046FE3B7C1E16A66?docid=OdONAHТ-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. Яготин, 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.162288>

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.Сергеєва, 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>

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. Сергеєва; Каф. фіз. культури та спорту. — Одеса: ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 26 с.<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT-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. Сергеєва; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса: ОНАХТ, 2018. — Електрон. текст. дані: 28 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT-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; ред. Б. І. Струк; відп. за вип. Т. П. Сергеєва; 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. Сергеєва, 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. Сергеєва, 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'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>

13.Сергеєва, Т. П. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: методичні вказівки [Електронний ресурс]: для студентів усіх напрямків підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергеєва, С. В. Халайджі, Т. В. Захлевська; відп. за вип. Т. П. Сергеєва; 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.Сергеєва, 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. Сергеєва, Т. В. Волкова, О. В. Павлюк; відп. за вип. Т. П. Сергеєва; 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. Офіційний веб-портал «Законодавство України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws>
2. Урядовий портал <https://www.kmu.gov.ua/>
3. Офіційний веб-портал Міністерства юстиції України <https://minjust.gov.ua/>

**9. Політика освітнього компоненту**

Політика всіх освітніх компонент в ОНТУ є уніфікованою та визначена з урахуванням законодавства України, Політика всіх освітніх компонент в ОНТУ є уніфікованою та визначена з урахуванням законодавства України, [Корпоративного 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

Світлана ХАЛАЙДЖІ

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту  
Протокол від «01» серпня 2023 р. № 1

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО

Богдан СТРУК

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми  
зі спеціальності 076 «Підприємництво  
та торгівля» галузі знань 07  
«Управління та адміністрування»

ПІДПИСАНО

Наталія БАСЮРКІНА