

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



**СИЛАБУС ОBOB'ЯЗKOBOTO OCBITHЬOTO KOМПОНЕНТУ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ОСНОВАМИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Мова навчання – *українська*

Шифр та найменування галузі знань *J Транспорт та послуги*

Код та найменування спеціальності *J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг*

Освітньо-професійна програма *Готельно-ресторанна та курортна справа*

Ступінь вищої освіти *бакалавр*

Затверджено на засіданні

Методичної Ради зі спеціальності *J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг*
«27 » серпня 2025 р. протокол № 1.

Реєстраційний номер в навчальному відділі

К 34-01/2025-26

1. Загальна інформація

Кафедра: Фізичної культури, спорту та військової підготовки

Викладач Халайджі Світлана Владиславівна, доцент кафедри фізичної культури, спорту та військової підготовки

Профайл

Контакти:

+380504921651

e-mail: sv0674873010@gmail.com



Кафедра: Фізичної культури та спорту та військової підготовки

Викладач: Захлевська Тетяна Вікторівна, ст.викладач кафедри фізичної культури, спорту та військової підготовки

Профайл

Контакти:

048-712-42-83

e-mail: tatyana-z@ukr.net



Освітній компонент викладається на І курсі у І семестрі

Кількість кредитів - 3, годин – 90

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	практичні
денна	40	20	20
заочна	8	6	2
Самостійна робота, годин	Денна – 50		Заочна – 82

Розклад занять

2. Анотація освітнього компоненту

Освітній компонент (ОК) «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ОСНОВАМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ». Предметом вивчення «Фізичного виховання з основами здорового способу життя» 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 з основами здорового способу життя» 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 з основами здорового способу життя» 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 «Університетська освіта» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в [Стандарті вищої освіти зі спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» галузі знань 24 «Сфера обслуговування» для першого \(бакалаврського\) рівня вищої освіти](#) та [освітньо-професійній програмі «Готельно-ресторанна справа» підготовки бакалаврів](#).

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми діяльності суб'єктів готельного і ресторанного бізнесу, що передбачає застосування теорій та методів системи наук, які формують концепції гостинності і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК01. 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, вести здоровий спосіб життя.

Програмні результати навчання:

РН 22. 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.

5. Інформаційний обсяг освітнього компоненту

5.1 Перелік лекційних занять

Тема	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини та здорового способу життя. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти, охорони здоров'я і форм рухової активності у збереженні здоров'я людей (І курс, перший семестр)			
1	Характеристика процесу формування здорового способу життя молоді в Україні. Основні ризики для здоров'я у молодому віці. Основи індивідуального здоров'я людини.	2	1
2	Ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя та їх відображення у життєдіяльності. Режим праці та відпочинку. Режим сну.	2	1

3	Особливості харчування студентів. Недоліки в харчуванні сучасної людини. Організація режиму харчування.	2	
4	Загальні питання науки про харчування спортсменів, альпіністів та гірських туристів. Особливості роздільного харчування, його роль у формуванні здоров'я.	2	
5	Природничі та наукові основи фізичного виховання. Сприяння природничому розвитку організму людини, розвитку органів чуття. Забезпечення рухової активності людини.	2	1
6	Фізична культура у регулюванні психоемоційного і фізичного станів студентів.	2	
7	Фізичне самовиховання і критерії ефективності здорового способу життя. Використання «малих форм» фізичної культури у режимі навчальної праці студентів.	2	
8	Рухова активність в режимі життєдіяльності здобувачів. Психосоматичні особливості. Гіподинамія. Раціональний режим життєдіяльності. Дихальні вправи у фізичному вихованні.	2	1
9	Формування рухових умінь і навичок здобувачів. Психологічні умови формування рухових навичок. Арсенал різноманітних рухових навиків – основа рухового досвіду людини.	2	1
10	Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою. Основні напрями оздоровчої фізичної культури. Засоби професійно – прикладної фізичної підготовки. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури.	2	1
Разом за ОК:		20	6

5.2 Перелік практичних завдань

Тема	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини та здорового способу життя. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти, охорони здоров'я і форм рухової активності у збереженні здоров'я людей (І курс, перший 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, фітнесу. 1.2. Методика проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.	10	1
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, фітнесу, спортивних ігор, легкої атлетики. 2.2. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	10	1
Разом за ОК:		20	2

5.2.1 Перелік практичних завдань по парах

№ з/п	Назва практичної роботи	Кількість годин
		денна заочна
Змістовний модуль 1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини та здорового способу життя. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти, охорони здоров'я і форм рухової активності у збереженні здоров'я людей (І курс, перший семестр)		

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. Основи здорового способу життя студента.	2	1
2	Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для формування правильної постави та розвитку сили основних груп м'язів. Комплекс вправ силового фітнесу. Правила запобігання фізичній перевтомі. Основи спортивних ігор: футболу, баскетболу. Самоконтроль.	2	-
3	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. Здатність працювати в команді.	2	-
4	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. Вправи зі стретчингу.	2	-
5	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	-
6	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку м'язів плечового поясу. Розвиток силової витривалості. Комплекси вправ коригуючої гімнастики. Методика складання і виконання комплексу вправ ранкової гімнастики. Спортивні ігри: баскетбол. Тактика гри у захисті.	2	-
7	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. Кидки з середньої дистанції. Навчальна гра 5*5.	2	-
8	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	-
9	Розвиток загальної витривалості. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ базової аеробіки. Кардіо-тренування. Основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.	2	-
10	Професійно-прикладна фізична підготовка. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Підсумковий контроль	2	1
Всього за ОК:		20	2

5.3 Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини та здорового способу життя. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти, охорони здоров'я і форм рухової активності у збереженні здоров'я людей (І курс, перший семестр)			

1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.	10	20
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	10	20
3	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	10	20
4	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.	10	15
5	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах.	10	7
Всього за ОК:		50	82

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 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	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Змістовний модуль 1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини та здорового способу життя. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти, охорони здоров'я і		

форм рухової активності у збереженні здоров'я людей (І курс, перший семестр)		
Присутність та виконання всіх практичних завдань на навчальних заняттях	40	20
Присутність та робота на лекціях	20	40
Здача чотирьох нормативів оцінки фізичної підготовленості	20	20
Виконання завдань та оформлення «Паспорту здоров'я здобувача вищої освіти»	8	8
Самостійна робота*	12	12
Всього за змістовний модуль	100	100

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

**Критерії оцінювання програмних результатів навчання здобувачів
Практичні заняття (оцінювання однієї роботи) для денної та заочної форми навчання**

Оцінювання 1 заняття (бали)		Критерії оцінювання	Оцінка	Оцінювання всіх занять (бали)	
Денна	Заочна			Денна	Заочна
3,1 –4	8,1-10	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	31 –40	16,2 -20
2,1-3	5,1-8	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	21-30	10,2 -16
1,1-2	2.1 - 5	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	добре	11-20	4,2-10

		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.			
0,1-1	0 - 2	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.	достат- ньо	1-10	0 - 4

Контрольні заходи під час лекційного курсу

Критерії оцінювання відповідей на теоретичні питання для здобувачів вищої освіти денної і заочної форми навчання.

Бали		Критерії оцінювання
<i>Денна</i>	<i>Заочна</i>	
16-20	31-40	за умови, якщо здобувач показав глибокі знання, чітко, грамотно, логічно і послідовно його викладає; вільно оперує термінологією, знайомий із законодавчими та нормативними документами, вміє аналізувати ситуацію та має альтернативні погляди на викладений матеріал
11-15	21-30	за умови, якщо здобувач має тверді знання, грамотно і по суті викладає відповіді на поставленні питання, не допускає грубих помилок при відповіді на них, але не повністю розкриває зміст
6-10	11-20	за умови, якщо здобувач знає теоретичний матеріал на рівні репродуктивного відтворення, але не надає належної оцінки процесів та явищ, не чітко формулює категорії та допускає незначні помилки при відповідях
0-5	0-10	за умови, якщо здобувач при відповіді допускає суттєві помилки, матеріал викладає не послідовно, з припущенням неточностей у формулюваннях та відсутності термінології

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.

Оцінювання однієї вправи	Критерії оцінювання	Оцінка	Оцінювання чотирьох норм. вправ
5 балів	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	20 балів
4 бали	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	дуже добре	16 балів

	добре».		
3 бали	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	12 балів
2 бали	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	8 балів
1 бал	Нормативна вправа вважається виконаною на "незадовільно", якщо не виконано умови на оцінку "достатньо"	незадовільно	4 бали

«Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти»

Для здобувачів вищої освіти денної і заочної форми навчання нараховується 8 балів для диф. заліку за роботу з «Паспортом здоров'я здобувача вищої освіти» протягом семестру.

8 балів	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 для денної та заочної форм навчання*

Виконання кожного розділу самостійної роботи оцінюється від 0 до 3 балів. Загалом максимальна кількість балів за самостійну роботу -12.

0-3 бали	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль за станом здоров'я. Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті.
0-3 бали	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.
0-3 бали	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.
0-3 бали	Підготовка та участь у спортивних онлайн челенджах, естафетах, турнірах. Опрацювання тем, не винесених на лекції.

7. Засоби діагностики успішності навчання

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

9. Лекційні заняття: Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда, дискусія; Наочні: ілюстрація, спостереження, демонстрація; пояснювально- демонстративний метод, проблемний виклад.

10. Практичні заняття: аналіз конкретних ситуацій (проблемних, звичайних, нетипових); групове обговорення питання; дискусії, виконання ситуаційно-розрахункових задач, інтерактивні методи навчання (проблемне навчання, робота в малих групах, кейс- метод, мозговий штурм, проєктний метод), тренінг, технології ситуативного моделювання, технології опрацювання дискусійних питань

11. Самостійна робота: робота з навчально-методичними матеріалами, робота зі статистично-аналітичними звітами, складання планової та звітної документації, науково- дослідна робота студентів (методи пізнання, аналогій, оцінка, ілюстрація тощо), складання скетчів за темами лекцій, реферування, конспектування)

8.Інформаційні ресурси

Базові (основні):

1 .Методичні вказівки "До використання фізичних вправ для профілактики захворювань": 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. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1898814>

2 .Методичні вказівки "До самостійних занять з фізичного виховання" : 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. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1712774>

3 .Методичні вказівки "До самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною гімнастикою" : 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. 58 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1712753>

4 .Методичні рекомендації "Дихання в оздоровчій фізичній культурі" : 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. <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" : 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.

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

6 . Методичні рекомендації до самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання". "Фізична культура та спорт" : для здобувачів вищ. освіти СВО "Бакалавр" усіх спец. ден. та заоч. форм навчання / В. В. Гончарук, Т. В. Волкова, Т. П. Сергєєва, Н. В. Павлова ; рец. С. В. Халайджі ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2024. 33 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.2241533>

7 .Методичні рекомендації до самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання з основами здорового способу життя". "Основи оздоровчого фітнесу" : для здобувачів вищ. освіти СВО "Бакалавр" спец. 241 "Готельно-ресторанна справа" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. та заоч. форми навчання / Б. І. Струк, Т. В. Захлевська, О. В. Павлюк ; рец. С. В. Халайджі ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2024. 28 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.2242021>

8 . Методичні рекомендації до самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання". "Легка атлетика" : для здобувачів вищ. освіти СВО "Бакалавр" ден. форми навчання спец. 122 "Комп'ютерні науки", 123 "Комп'ютерна інженерія" / Л. М. Цапенко, Н. Г. Лаговська, Т. В. Захлевська, Т. П. Сергєєва ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2024. 20 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.2683266>

9. Методичні вказівки до практичних занять з курсу "Фізичне виховання з основами здорового способу життя": для студентів спец. "241 Готельно-ресторанна справа" ОПІ "Готельно-ресторанна справа" СВО "Бакалавр" ден. та заоч. форм навчання / Т. І. Нікітчина, Т. В. Захлевська, В. В. Гончарук ; відп. за вип. Т. Є. Лебеденко ; Каф. готельно-ресторанного бізнесу. Одеса : ОНАХТ, 2021. 33 с.

Додаткові:

1. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів : навч. посіб. для студентів усіх освітніх програм / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 6.53 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50782>
2. Основи популяризації здорового способу життя : навч. посіб. / О. О. Єжова, В. І. Кириченко; Суми : Сумський державний університет, 2024. 154 с. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059520.pdf>
3. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>
4. Фізичне виховання. Аеробіка : навчальний посібник ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с. <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/291d27e9-2b4b-4f0e-bd1e-a9e35b4e0d37/content>
5. Фізичне виховання. Теніс : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Бурлака І. В., Лукачина А. В. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48820>
6. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>

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

Світлана ХАЛАЙДЖІ

Викладач

Тетяна ЗАХЛЕВСЬКА

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та військової підготовки

Протокол від 27 серпня 2025 р. №1

В.О. завідувача кафедри

Родіон ЯГОТІН

ПОГОДЖЕНО:

Гарант ОП Готельно-ресторанна та курортна справа
доцент кафедри ГРБ

Галина РЯШКО