

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



**СИЛАБУС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Мова навчання – *українська*

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

Код та найменування спеціальності 181 «*Харчові технології*»

Освітньо-професійна програма «*Технологічна експертиза та безпека харчової продукції*»

Ступінь вищої освіти *бакалавр*

Затверджено на засіданні

Методичної Ради зі спеціальності

181 «Харчові технології» галузі знань

18 «Виробництво та технології»

«13» вересня 2024 р. протокол № 1.

1. Загальна інформація

Кафедра: [Фізичної культури та спорту](#)

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

Контакти:

тел. [048-712-42-83](tel:048-712-42-83)

e-mail: sv0674873010@gmail.com

[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	30	-	30
заочна	-	-	-
Самостійна робота, годин	Денна – 60		Заочна –

II курс третій семестр

Кількість: кредитів - 3, годин – 90

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

Розклад занять

2. Анотація освітнього компоненту

Предметом вивчення освітнього компоненту «Основи здорового способу життя» є ефективне формування здорового способу життя, а також збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом вдосконалення умов життєдіяльності індивіда на основі валеологічного виховання.

Освітній компонент «Основи здорового способу життя» базується на знаннях і навичках, отриманих здобувачем в результаті опанування шкільного фізичного виховання, основ анатомії, культури, гігієни та на теоретичних знаннях, практичних умінь, які тісно пов'язані з формуванням компетентностей і навичок, які здобувають здобувачі вищої освіти при вивченні соціології, біологічної хімії, фізичного виховання, організації охорони здоров'я.

3. Мета освітнього компоненту

Основною метою освітнього компоненту «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів освіти мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Після засвоєння освітнього компоненту студенти мають продемонструвати такі результати навчання:

Знання:

- з основ здоров'я людини і методів його оцінювання;
- з впливу оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини;

- з принципів раціонального харчування;
- з впливу рухової активності на організм людини;
- з основ застосування програм рухової активності різного спрямування;
- з особливостей рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я.

Уміння:

- застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму;
- аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

4. Компетентності та програмні результати навчання

У результаті вивчення освітнього компоненту «Основи здорового способу життя» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в [Стандарті вищої освіти зі спеціальності 181 «Харчові технології»](#) та [освітньо-професійній програмі «Технологічна експертиза та безпека харчової продукції»](#) підготовки бакалаврів.

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та ресторанного господарства та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів харчових технологій.

Загальні компетентності:

K07. Здатність працювати в команді.

K08. Здатність працювати автономно.

K14. 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 забезпечення здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

ПР19. Підвищувати ефективність роботи шляхом поєднання самостійної та командної роботи.

ПР27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

5. Інформаційний обсяг освітнього компоненту

5.1 Перелік практичних завдань

Тема	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формуванн. Індивідуальне здоров'я людини. (1 курс, другий семестр).			
1.	Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. 1.1. Складові здорового способу життя та особливості їх формування. 1.2. Визначення рівня фізичного здоров'я здобувача вищої освіти. Самодіагностика.	14	
2.	Основні вимоги та завдання з формування мотивації до здорового способу життя.	16	

	2.1. Методика формування у здобувачів вищої освіти навичок здорового способу життя засобами фізичного виховання, а саме: фізичних вправ, природних сил та гігієнічних чинників. 2.2. Спрямованість поведінки людини щодо забезпечення особистого здоров'я.		
	Разом за ОК:	30	
Змістовний модуль 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності. Оздоровчі технології. (2 курс, третій семестр).			
3.	Функціональна активність людини та взаємозв'язок фізичної і розумової діяльності. 3.1. Засоби фізичної культури, які забезпечують стійкість до розумової і фізичної працездатності. 3.2. Фізична культура у регулюванні психоемоційного і фізичного станів здобувачів вищої освіти.	14	
4.	Традиційні та нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. 4.1. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. 4.2. Основи і практичне застосування вправ атлетичної гімнастики, стретчингу, пілатесу, йоги для підвищення рівня фізичного і психічного здоров'я 4.3. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.	16	
	Разом за ОК:	30	

5.2 Теми практичних занять по парах

№ з/п	Назва практичної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування. Індивідуальне здоров'я людини. (1 курс, другий семестр).			
1	Техніка безпеки на заняттях з ОК «Основи здорового способу життя». Поняття та компоненти здоров'я. Фактори, що зумовлюють здоров'я. Культура здоров'я.	4	
2	Рівні вивчення здоров'я. Визначення рівня фізичного здоров'я здобувача вищої освіти. Самодіагностика.	4	
3	Основи індивідуального здоров'я людини, його критерії та показники. Самоконтроль за станом здоров'я.	4	
4	Основні складові здорового способу життя: раціональне харчування, рухова активність, особиста і побутова гігієна, відпочинок.	4	
5	Принципи сучасного раціонального харчування. Режим праці та відпочинку у житті здобувача вищої освіти. Профілактика шкідливих звичок.	4	
6	Методика формування у здобувачів вищої освіти навичок здорового способу життя засобами фізичного виховання, а саме:фізичних вправ, природних сил та гігієнічних чинників.	8	
7	Підсумковий контроль.	2	
	Всього за ОК:	30	
Змістовний модуль 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності. Оздоровчі технології. (2 курс, третій семестр).			
1	Техніка безпеки на заняттях з ОК «Основи здорового способу життя». Визначення показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.	4	
2	Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	4	

	Самоконтроль за станом здоров'я.		
3	Поширені види рухової активності. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини. Розробка та виконання комплексу вправ ранкової гімнастики	4	
4	Складання і виконання гімнастичних комплексів протягом дня для різних груп м'язів. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	4	
5	Види загартовування та їх основна дія на організм людини. Правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування. Теплові процедури, їх вплив на здоров'я. Геліотерапія та солярій, вплив на здоров'я.	4	
6	Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Загальні основи побудови фітнес-програми. Принципи фітнес-тренування. Структура та зміст фітнес-заняття	4	
7	Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті. Індивідуальні програми рухової активності на день, тиждень, місяць.	4	
8	Підсумковий контроль.	2	
Всього за ОК:		30	
Загалом за ОК		60	

5.3 Перелік тем до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовний модуль 1. Здоровий спосіб життя та особливості його формування. Індивідуальне здоров'я людини (1 курс, другий семестр).			
1	Поняття здоров'я та здорового способу життя. Характеристика типів здоров'я. Аналіз показників фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.	12	
2	Здоровий спосіб життя, його складові: рівень життя, якість життя, стиль життя, уклад життя. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя.	12	
3	Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Передумови покращення здоров'я. Методи, форми та засоби медико-гігієнічної пропаганди формування здорового способу життя людини.	12	
4	Теоретичні засади формування здорового способу життя молоді. Мотивація як процес спонукання до здорового способу життя людини.	12	
5	Сутність державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя. Основні завдання, принципи та напрями при формуванні здорового способу життя.	12	
Всього за ОК:		60	
Змістовний модуль 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності. Оздоровчі технології. (2 курс, третій семестр).			
1	Формування здорового способу життя – нагальна потреба сучасності. Використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі. Організація здоров'язберігаючого середовища у ЗВО.	12	
2	Характеристика причин шкідливих звичок. Тютюнопаління серед молоді та його наслідки для здоров'я. Молодь і алкоголь: вживання, залежність, профілактика. Вплив наркотиків на організм людини.	12	

	Профілактика алко- та наркозалежності серед молоді.		
3	Збалансоване та раціональне харчування. Поняття про методи очищення організму. Оздоровчі системи Сходу: Індія, Китай, Японія – йога, ушу, цигун та ін.. Оздоровчі системи Заходу: фітотерапія, ароматерапія, системи оздоровлення П.К.Іванова, Б.В.Болотова, Г. П.Малахова, стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я.	12	
4	Рух і здоров'я людини. Індивідуальні та альтернативні види фізичної активності.Сучасні вітчизняні та закордонні інноваційні фітнес технології.	12	
5	Потенційно небезпечні для здоров'я фактори поведінкового, біологічного, генетичного, екологічного, соціального характеру, навколишнього та виробничого середовищ, що підвищують вірогідність розвитку захворювань, їх прогресування та несприятливого результату. Політика і стратегія ВООЗ щодо профілактики.	12	
Всього за ОК:		60	

6.Система оцінювання та вимоги

При оцінюванні навчальних досягнень здобувачів вищої освіти враховується володіння ними здоров'язбережувальними компетенціями, що виражаються у дієвості знань, умінь і навичок, мотивацій до здорового і безпечного способу життя та його дотримання.

Позитивно оцінюється кожний крок здобувача вищої освіти, спрямований на: підвищення рівня знань про здоров'я,здоровий спосіб життя, уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров'я; набуття навичок, що сприяють фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю; позитивне ставлення до здорового способу життя.

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).

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку засвоєння здобувачами навчального матеріалу. Поточний контроль: індивідуальне усне опитування, тестовий контроль (письмовий або онлайн), вирішення практичних завдань, робота в групі, творчі завдання. Самостійна робота здобувачів, поряд з практичними заняттями контролюється під час поточного контролю. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників ОК «Основи здорового способу життя».

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

Усі види оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти здійснюються за критеріями, наведеними в таблицях.

Нарахування балів для диф.заліку

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти, усне опитування, письмовий контроль, перевірка зошитів для самостійної роботи, тестовий контроль тощо.

Загальна оцінка з ОК «Основи здорового способу життя» складається з 60 балів – виконання всіх практичних завдань на навчальних заняттях, 40 балів – сумою балів, одержаних за виконання окремих форм навчальної діяльності: поточне оцінювання рівня

засвоєння теоретичного матеріалу під час самостійних занять, ведення робочого зошиту для самостійної роботи; оцінка (бали) за розв'язування підсумкового тесту, виконання завдань та оформлення «Паспорту здоров'я здобувача вищої освіти».

Максимальна кількість – 100 балів.

Вид роботи, що підлягає контролю	Максимальна кількість оціночних балів
Практичне заняття (виконання всіх практичних завдань на навчальних заняттях з ОК «Основи здорового способу життя»)	60
Розв'язування підсумкового тесту	20
«Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти» (виконання завдань та оформлення)	5
Самостійна робота*	15
Всього за змістовний модуль	100

*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 одного заняття	Критерії оцінювання	Оцінка	Оцінювання 15 занять
3,1 - 4 бали	Здобувач отримує за практичне заняття, на яке виходив своєчасно, наполегливо та у повному обсязі виконував заплановані завдання, оволодів практичними навичками або практичне заняття своєчасно відпрацьовано та вчасно захищено. Водночас здобувач вищої освіти продемонстрував усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	відмінно	46,5-60 балів
2,1-3 бали	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 або практичне заняття своєчасно відпрацьовано та за незначної сторонньої підтримки вчасно захищено. Водночас здобувач вищої освіти продемонстрував усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я, але допустив незначні помилки при відповіді.	дуже добре	31,5- 45 балів

1,1 – 2 бали	Здобувач отримує за практичне заняття на якому правильно виконав 60% запланованих завдань, оволодів практичними навичками, 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 повністю розкрив зміст окремих питань і продемонстрував усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	добре	16,5-30 балів
0,1 – 1 бал	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 поверхнево відповів на питання, показав усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, але не показав здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я	достатньо	1,5-15 балів
0 балів	Здобувач був відсутній на практичному занятті. Заняття не відпрацьоване. Здобувач вищої освіти не відповів ні на одне з поставлених питань, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.	незадовільно	0 балів

Розв'язування підсумкового тесту

Шкала оцінювання	Критерії оцінювання
20 балів	Правильно обрано відповіді на 100% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
18-19 балів	Правильно обрано відповіді на 90-95% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
17-16 балів	Правильно обрано відповіді на 80-85% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.

14-15 балів	Правильно обрано відповіді на 70-75% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
12-13 балів	Правильно обрано відповіді на 60-65% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
10-11 балів	Правильно обрано відповіді на 50-55% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
8-9 балів	Правильно обрано відповіді на 40-45% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, зниження здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
6-7 балів	Правильно обрано відповіді на 30-35% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, зниження здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
4-5 балів	Правильно обрано відповіді на 20-25% запропонованих тестів, що свідчить про слабке усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, зниження здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я
2-3 бали	Правильно обрано відповіді на 10-15% запропонованих тестів, що свідчить про слабке усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, не здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
1 бал	Правильно обрано відповіді на 5% запропонованих тестів, що свідчить про не усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, не здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
0 балів	Правильні відповіді відсутні, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.

Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти

В кожному семестрі нараховується 5 балів для диф.заліку за роботу з «Паспортом здоров'я здобувача вищої освіти» протягом семестру .

5 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*

Виконання кожної теми самостійної роботи оцінюється від 0 до 3 балів. Загалом максимальна кількість балів за самостійну роботу в кожному семестрі -15 балів.
Обов'язкова наявність зошиту для виконання самостійної роботи.

3 бали	Тема самостійної роботи опрацьована в повному обсязі. Це свідчить про засвоєння теоретичних знань з даної теми дисципліни, що дає можливість застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
2 бали	Тема самостійної роботи опрацьована, але є деякі неточності.. Це свідчить про засвоєння теоретичних знань з даної теми дисципліни, що дає можливість застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
1 бал	Тема самостійної роботи не доопрацьована більше як на половину. Це свідчить про обмежену можливість застосування теоретичних знань для розв'язання практичних завдань, змістовно інтерпретувати отримані результати.
0 балів	Тема самостійної роботи не опрацьована, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.

7. Засоби діагностики успішності навчання

Засобами діагностики успішності навчання та методами демонстрування результатів навчання з ОК є:

- залік;
- підсумковий тест;
- презентації результатів виконаних самостійних завдань та досліджень;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

При вивченні ОК «Основи здорового способу життя» використовуються різноманітні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу здобувачів з літературою (підручником, довідковою, науково-популярною, періодичною науковою і навчальною літературою) та комп'ютерними програмами чи глобальною мережею Інтернет, а також ігровий та змагальний методи.

Метод викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостей (інтелектуальних, психологічних, морально-етичних тощо) здобувачів, наявних умов і часу, відведеному для вивчення теми.

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються онлайн-платформи ZOOM, електронна пошта, мобільний додаток Viber.

8. Інформаційні ресурси

Основна література:

1. Цигановська, Наталія Василівна. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков; Харків, держ. акад. культури, - Харків, 2023. - 216 с. <http://195.20.96.242:5028/khkdk-xmlui/handle/123456789/2322>

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=OdONAHNT.1898814>

3. 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>

4.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>

5.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>

6.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>

7. Методичні рекомендації до самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання". "Фізична культура та спорт" [Електронний ресурс] : 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>

8.Методичні рекомендації до самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання з основами здорового способу життя". "Основи оздоровчого фітнесу" [Електронний ресурс] : 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>

9. Методичні рекомендації до самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання". "Легка атлетика" [Електронний ресурс] : 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>

Додаткова література:

1. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] : 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. — Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50782>

2. Основи популяризації здорового способу життя [Електронний ресурс] : 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 [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.:

І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

4. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. URL:

<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/291d27e9-2b4b-4f0e-bd1e-a9e35b4e0d37/content>

5. Фізичне виховання. Теніс [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Бурлака І. В., Лукачина А. В. ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,48 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 75 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48820>

6. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 478,61 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. URL: <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

ПІДПИСАНО

Світлана ХАЛАЙДЖІ

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол від «02» вересня 2024 р. № 1

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО

Богдан СТРУК

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми

«Технологічна експертиза

та безпека харчової продукції»

канд. техн. наук, доцент, доцент кафедри

харчової хімії, експертизи та біотехнологій ОНТУ *ПІДПИСАНО* Лариса ГУРАЛЬ