

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Одеський національний технологічний університет

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Вибіркова навчальна дисципліна

Мова навчання – українська

Освітньо-професійна програма: «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

Код та найменування спеціальності: 204 «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

Шифр та найменування галузі знань: 20 «Аграрні науки та продовольство»

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Розглянуто, схвалено та затверджено
Методичною радою університету

ЗМІСТ

	Стор.
1. Пояснювальна записка.....	4
1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни	4
1.2. Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти.....	5
1.3. Міждисциплінарні зв'язки.....	6
1.4. Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ЄКТС.....	6
2. Зміст навчальної дисципліни.....	6
2.1. Програма змістових модулів.....	6
2.2. Перелік практичних робіт.....	7
2.3. Перелік завдань до самостійної роботи.....	10
3. Критерії оцінювання результатів навчання.....	11
4. Інформаційне забезпечення.....	13

1. Пояснювальна записка

1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця з виробництва і переробки продукції тваринництва ступеню вищої освіти бакалавр.

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

– формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

– формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

– зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

– оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

– набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

– здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньої програми бакалавра з виробництва і переробки продукції тваринництва.

В результаті вивчення курсу «Фізичне виховання» студент повинен:

знати:

– основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;

– основи професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці;

– основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;

– основи загартування організму;

– гігієну розумової праці.

вміти:

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання;
- працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

1.2. Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в [Стандарті вищої освіти зі спеціальності 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва](#) та [освітньо-професійній програмі «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва» підготовки бакалаврів](#).

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми з технології виробництва і переробки продукції тваринництва або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів зооінженерії і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності

ЗК2. 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.

ЗК6. Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

ЗК10*. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Програмні результати навчання

ПРН 4. Організувати спільну діяльність робочого колективу.

ПРН 25* Зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні, знання української та іноземної мов, розуміння історії, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

1.3. Міждисциплінарні зв'язки

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

1.4. Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ЄКТС

Навчальна дисципліна викладається на 1 та 2 курсі у 2 та 3 семестрах для денної форми навчання

Кількість кредитів ECTS – 6,0, годин – 180,0

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	лабораторні	практичні
денна	60	–	–	60
заочна	–	–	–	–
Самостійна робота, годин	Денна – 120		Заочна –	

2. Зміст навчальної дисципліни

2.1 Програма змістових модулів

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

№ теми	Зміст теми	Кількість годин
		денна
1.	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь. Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії. 1.1. Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання. 1.2. Методика проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль.	14
2.	Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей. 2.1. Загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей засобами: гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики. 2.2. Складання і виконання гімнастичних комплексів.	16
	Всього	30

Змістовий модуль 2. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини (90 год.– 2 курс).

№ теми	Зміст теми	Кількість годин
		денна
3.	Фізична культура і основи здорового способу життя здобувача вищої освіти. 3.1.Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання. 3.2.Професійно-прикладна фізична підготовка. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	14
4.	Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ. Види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. 4.1.Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами: гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики. 4.2.Самостійні заняття фізичними вправами. Загартування.	16
	Всього	30
	Разом з дисципліни	60

2.2 Перелік практичних робіт

№ з/п	Назва практичної роботи	Кількість годин
		денна
1	2	3
1	Техніка безпеки на заняттях ф/в. Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. Проба Руф'є. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. 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 здорового способу життя студента.	2
3	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою бігу по дистанції. Фінішування. Біг 60, 100м. Повторні вправи циклічного характеру. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи методики розвитку швидкості. Самоконтроль.	2
4	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою стрибку у довжину з місця та човникового бігу 4*9 м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили). Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2

1	2	3
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. Основи методики розвитку витривалості.	2
6	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета Оволодіння технікою бігу на довгі дистанції. Тест Купера. Розвиток витривалості (біг до 1500 м). Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2
7	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики.	2
8	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою, атлетичною гімнастикою, аеробікою. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою 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
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.	2
10	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку м'язів плечового поясу. Розвиток силової витривалості. Методика складання і виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.	2
11	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку м'язів черевного пресу, тулуба. Розвиток силової витривалості. Правила запобігання фізичній перевтомі. Навички міжособистісної взаємодії під час виконання комплексних вправ.	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.	2
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Ознайомлення з елементами техніки плавання кролем. Методика загартовування.	2
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Ознайомлення з елементами техніки плавання брасом. Методика загартовування.	2
15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи . Підсумковий контроль.	2
Всього годин за семестр		30

1	2	3
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання кролем. Методика загартовування.	2
2	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання брасом. Методика загартовування.	2
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.	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.	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.). Прийом контрольних нормативів.	2
8	Техніка безпеки на заняттях з л/атлетики. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. 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). Основи здорового способу життя студента.	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.	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). Види та форми рухової активності для активного відпочинку та	2

1	2	3
	ведення здорового способу життя. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	
12	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Дихання під час бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості (біг по пересіченій місцевості). Основи методики розвитку витривалості.	2
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Тест Купера. Розвиток витривалості (біг до 2000 м). Види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики.	2
15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи . Підсумковий контроль.	2
Всього годин за семестр		30
Разом з дисципліни		60

2.3. Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна форма навчання)
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль.	20
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів.	20
3	Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	20
4	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	20
5	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента». Виявлення проблем під час виконання практичних завдань та шляхи їх вирішення.	20
6	Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.	20
Разом з дисципліни		120

3. Критерії оцінювання результатів навчання

Види контролю: поточний, підсумковий – диф.залік

Оцінювання якості засвоєння здійснюється за 100-бальною шкалою ЕКТС (ECTS), національною чотирьох бальною системами.

Форми контролю: поточний і підсумковий контроль знань. Поточне оцінювання проводиться на практичних заняттях шляхом прийому фізичних тестів, нормативів. Підсумковий контроль – диференційований залік (оцінювання на підставі результатів поточного контролю та виконаних практичних завдань «Паспорту здоров'я студента»).

Головна мета – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

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

Проба Руф'є:

Після 5 хв. спокійного стану, в положенні сидячи, підрахувати пульс за 15 сек (P1). Потім на протязі 45 сек., виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 сек. (P2), та останні 15 сек. (P3), першої хвилини періода відновлення. Підсумки оцінюються за індексом,

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оцінка працездатності серця :

Індекс Руф'є : менше 0 – атлетичне серце

0,1 – 5 – відмінно (дуже гарне серце)

5,1 – 10 – добре (гарне серце)

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

15,1 – 20 – погано (серцева недостатність)

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

Човниковий біг 4 х 9м (спритність)

Стрибок у довжину з місця (силова швидкість)

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

Нарахування балів за виконання змістового модуля

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

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

Інформаційне забезпечення

Базові:

1. Копа В. М. Соціальна валеологія : навч. посіб. / В. М. Копа. Львів : Новий Світ-2000, 2014. 204 с. (Вища освіта в Україні). <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=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.153801>

6. Методичні вказівки "До самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною гімнастикою" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання"/О.В. Павлюк,Т. П.Сергєєва, Т. В. Захлевська, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2021. Електрон. текст. дані: 58 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1712753>

7. Методичні вказівки "Навчання техніки бігу на короткі дистанції" [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. ден. форми навчання / С. В. Халайджі, Р. С. Яготін, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко ; за ред. Б. І. Струка ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2018. Електрон. текст. дані: 26 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.164098>

8. Методичні вказівки щодо практичних занять фітбол-гімнастикою [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Т. В. Захлевська, В. В. Гончарук, О. В. Павлюк ; за ред. С. В. Халайджі, відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2018. Електрон. текст. дані: 28 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.164096>

9. Методичні вказівки щодо техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Р. С. Яготін, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко, С. В. Халайджі ; рец. Б. І. Струк ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва; Каф. фіз. культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2018. Електрон. текст. дані: 32 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.164097>

10. Методичні рекомендації "Дихання в оздоровчій фізичній культурі" [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. бакалаврів ден. форми навчання / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, О. В. Павлюк, Н. В. Павлова ; відп. за вип. С. В. Халайджі ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2020. 53 с. Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1901700>

11. Методичні рекомендації "Оздоровчий фітнес" для самостійних практичних занять з дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] : для здобувачів вищої освіти СВО "Бакалавр" ден. форми навчання (спец. 242 "Туризм") / Б. І. Струк, Т. П. Сергєєва, В. В. Гончарук, Н. В. Павлова ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2022. 36 с. Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1898854>

12. Методичні рекомендації "Навчання техніки спортивної ходьби" [Електронний ресурс] : для здобувачів вищої освіти ден. форми навчання (для спец. 122 "Комп'ютерні науки", 123 "Комп'ютерна інженерія")/ Р. С. Яготін, С. В. Халайджі, Н. Г. Лаговська, Л. М. Цапенко ; відп. за вип. Б. І. Струк ; Каф. фізичної культури та спорту. — Одеса : ОНТУ, 2022. 21 с. Електрон. текст. дані. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1915910>

13. Сергєєва, Т. П. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: методичні вказівки [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямів підгот. ден. форми навчання / Т. П. Сергєєва, С. В. Халайджі, Т. В. Захлевська ; відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2018. Електрон. текст. дані: 38 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.162289>

14. Сергеева, 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. Сергеева, Т. В. Волкова, О. В. Павлюк ; відп. за вип. Т. П. Сергеева ; Каф. фіз. культури та спорту. Одеса : ОНАХТ, 2018. Електрон. текст. дані: 28 с. <https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ-cnv.BibRecord.162304>

Додаткові:

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

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

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

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