



**Приватний вищий навчальний заклад
«Буковинський університет»
Факультет інформаційних технологій та економіки
Кафедра обліку і фінансів**

СХВАЛЕНО
на засіданні науково-методичної
ради факультету
протокол № 1 від 26 серпня 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету інформаційних
технологій та економіки
_____/Тетяна ШТЕРМА/
«__» _____ 2025 р.

СИЛАБУС
обов'язкової навчальної дисципліни
«Основи здорового способу життя»

Освітньо-професійна програма:	Комп'ютерні науки
Спеціальність:	Комп'ютерні науки
Галузь знань:	Інформаційні технології
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Факультет:	Інформаційних технологій та економіки
Мова навчання:	українська
Розробник:	Гончарук Яна Миколаївна, кандидат економічних наук, доцент кафедри обліку і фінансів
Профайл викладача	https://bukuniver.edu.ua/university/faculties-and-departments/ite-faculty/department-of-accounting-and-finance/#
E-mail:	yanick141516@gmail.com
Консультації	четвер з 10.00 до 16.00

1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).

Освітній компонент «**Основи здорового способу життя**» є складовою навчального плану, він є нормативним і базовим для підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти побудована відповідно до вимог Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ECTS) і містить 3 кредита. Форма підсумкового контролю – залік.

Дисципліна «**Основи здорового способу життя**» формує у здобувачів освіти осмисленого, відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, а також моделей оздоровлення; загальних уявлень про критерії фізичного і психічного здоров'я людини, основ раціонального харчування, а також дозволяє здобувачам освіти розробити стратегії збереження й свого здоров'я.

2. Мета та завдання вивчення дисципліни.

Метою вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Завдання дисципліни що мають бути вирішені в процесі викладення курсу:

- розкриття принципів і загальних закономірностей формування здорового способу життя; ознайомлення зі сутністю та змістом поняття «здоровий спосіб життя»;
- ознайомлення з показниками та складниками здорового способу життя;
- розвиток умінь та навичок формування здорового способу життя.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є складники здорового способу життя, зокрема: рухова активність, здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, загартування та особиста гігієна.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- основи здоров'я людини і методи його оцінювання;
- вплив оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини;
- принципи раціонального харчування;
- вплив рухової активності на організм людини;
- основи застосування програм рухової активності різного спрямування;
- особливості рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я.

вміти:

- 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.

3. Пререквізити

ОК5 Безпека життєдіяльності, цивільний захист та охорона праці.

4. Компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі комп'ютерних наук або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів інформаційних технологій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК15. 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 технології, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання (РН)

РН18. Усвідомлювати роль і еволюцію комп'ютерних наук у розвитку суспільства, техніки й технологій, дотримуватися професійних, моральних, наукових і культурних цінностей та принципів здорового способу життя.

5. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Формування мотивації до здорового способу життя.

Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини

Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя

Тема 3. Шкідливі звички та здоров'я

Тема 4. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді

Тема 5. Культура здоров'я

Змістовий модуль 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності.

Тема 6. Рухова активність осіб різного віку, статі

Тема 7. Індивідуальні програми рухової активності

6. Методи навчання. Система контролю та оцінювання результатів навчання.

Методи навчання:

- словесні методи (лекція, дискусія, пояснення, розповідь);
- практичні методи (практичні заняття, практичні завдання);
- наочні методи (демонстрація, ілюстрація, презентація);
- робота з інформаційними ресурсами: з навчально-методичною, науковою, нормативною літературою та інтернет-ресурсами;
- самостійна робота над індивідуальним завданням або за програмою навчальної дисципліни;
- дистанційне навчання з використанням відповідних онлайн-платформ.

Форми та методи оцінювання:

- усне опитування;
- презентація результатів виконаних практичних завдань;
- контрольні роботи;
- підсумковий контроль – залік.

Поточне оцінювання: оцінювання здійснюється впродовж семестру шляхом запровадження навчально-методичного інструментарію з використанням активних методів і технологій організації навчального процесу, зокрема: тестові завдання, задачі, доповіді, інші інтерактивні методи навчання. Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті, за результатами виконання самостійних завдань, а також передбачає оцінювання теоретичної підготовки студентів з кожної теми.

Семестрову кількість балів формують бали отримані в процесі теоретичного засвоєння матеріалу, практичних занять, самостійної роботи впродовж семестру, модульних контрольних робіт за накопичувальною системою від 0 до 100 балів за всіма видами робіт, передбачених з даної дисципліни за темами (в тому числі враховуються результати неформального та інформального навчання, наукової роботи).

Модульний контроль проводиться з метою визначення результатів за певний період навчання студентів. Основною формою підсумкового модульного контролю є контрольна робота.

Підсумковий контроль у формі заліку. Оцінювання здійснюється за національною шкалою – «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» та за шкалою ECTS.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	відмінно
82-89	B	добре	добре
74-81	C		
64-73	D	задовільно	задовільно
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F		

Розподіл балів з навчальної дисципліни

Поточний контроль		Загальна кількість балів
Модуль I	Модуль II	
50	50	100

Політика академічної доброчесності

Студент зобов'язаний ознайомитися з Положенням про забезпечення академічної доброчесності у ПВНЗ «Буковинський університет» та неухильно його дотримуватися. Текст документа розміщено у відкритому доступі на офіційному сайті університету. В освітньому процесі студент має виявляти дисциплінованість, ввічливість, доброзичливість, чесність і відповідальність.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. Списування (копіювання тексту) під час виконання письмових робіт заборонені. Самостійні роботи у вигляді рефератів, доповідей, презентацій повинні мати коректні текстові посилання на використані інформаційні джерела. Дозволяється використання інструментів штучного інтелекту за умови дотримання принципів академічної доброчесності.

7. Рекомендована література

Основна:

1. 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 дані (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с.: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>
2. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія», Випуск 4, 2021. С. 82-87. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
3. Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 150 с. <https://dSPACE.uzhnu.edu.ua/jsui/handle/lib/74211>
4. Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72), № 2, 2022. С. 92-96. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15>
http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/15.pdf

5. 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. : <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50782>

6. Ванцаровська В.Л, Гончарук Я.М. Характеристика захворювань колінного суглобу, засоби їх лікування та реабілітації / В.Л. Ванцаровська, Я. М. Гончарук // Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті, фізичній терапії та реабілітації : збірник статей студентської наукової конференції / гол. ред. О.Ю. Брезденюк; ред. кол. В.В. Головкина, В.С. Білоус, Т.В. Осаволук, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 17 листопада 2023. – Вінниця, 2023. – Вип. 1. – С. 52-58. <https://dspace.vspu.edu.ua/items/46213a15-c17c-41b2-bec2-fdc5fe96e8ab>

7. Вплив занять плаванням з елементами аквафітнесу на функціональну підготовленість дітей 11-15 років з наслідками бронхо-легеневих захворювань / Світлана Сальникова, Вікторія Головкина, Микола Пуздимір, Яна Гончарук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / ред. кол.: В. М. Костюкевич (гол. ред.), Т. Б. Кутек (відп. ред.), Т. В. Вознюк (відпов. секр.) та ін.; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. – Випуск 15 (34). – Вінниця : Твори, 2023. – С. 460-469. – DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-460-469 <https://dspace.vspu.edu.ua/items/00b84add-dc5b-4a88-b488-cb811febdf7e>

8. Головкина В. Засоби аеробіки у системі фізичного виховання студентської молоді / Вікторія Головкина. Марина Бойко, Яна Гончарук // Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах : матеріали круглого столу, Вінниця, 26 січня 2023 року [Електронний ресурс] / гол. ред. В. М. Мірошніченко; ред. кол.: О. Ю. Брезденюк, В. С. Білоус, Т. В. Осаволук; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця : ВДПУ, 2023. – Вип. 5. – С. 12-14 <https://dspace.vspu.edu.ua/items/92d7ce94-1018-49e1-adcb-1f051dc338ef>

9. Проданчук М. Г. Створення національного банку генофонду біорізноманіття України — важливого елементу системи біологічної безпеки та біологічного захисту держави: аспекти управління та економіки / М. Г. Проданчук, М. В. Величко, Я. М. Гончарук // One health and nutritions problems of Ukraine. - 2020. - № 2. - С. 17-28. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pkh_2020_2_4

Інформаційні ресурси:

Здоровий спосіб життя – ДНУ "ЦІТОЗ" ДУС [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://clinic.gov.ua/zdorovyi-sposib-zhyttia/> — пояснення змісту ЗСЖ, поради щодо поведінки, харчування, фізичної активності та профілактики захворювань.

Healthy Lifestyle | Mayo Clinic [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle> — інформація від медичних експертів про здоровий спосіб життя, харчування, фізичну активність та інші аспекти добробуту.

MedlinePlus – Health Information from the National Library of Medicine [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://medlineplus.gov/> — великий портал з надійною інформацією про здорове життя, профілактику захворювань, поради з добробуту.

Live Well – NHS Healthy Living Advice [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nhs.uk/live-well/> — поради щодо збалансованого харчування, фізичної активності, відмови від шкідливих звичок тощо.

Everyday actions for better health – WHO recommendations [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/everyday-actions-for-better-health-who-recommendations> — рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо повсякденних дій для підтримки здоров'я.

Online Educational Resources on Nutrition (EDU-FIT list) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sites.google.com/g.uporto.pt/edu-fit/online-educational-resources-on-nutrition> — збірка онлайн-ресурсів з харчування та здорового способу життя (англ.).