



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

СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри обліку і фінансів
протокол № 1 від 26 серпня 2025р.

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

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

Освітньо-професійна програма:	<u>Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок</u>
Спеціальність:	<u>072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»</u> <u>D2 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»</u>
Галузь знань:	<u>07«Управління та адміністрування»</u> <u>D «Бізнес, адміністрування та право»</u>
Рівень вищої освіти:	<u>перший (бакалаврський)</u>
Факультет:	<u>Інформаційних технологій та економіки</u>
Мова навчання:	<u>українська</u>
Розробник:	<u>Гончарук Яна Миколаївна, кандидат економічних наук, доцент кафедри обліку і фінансів</u>
Профайл викладача	 https://bukuniver.edu.ua/university/faculties-and-departments/ite-faculty/department-of-accounting-and-finance/#
E-mail:	<u>yanick141516@gmail.com</u>
Консультації	<u>четвер з 10.00 до 16.00</u>

1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).

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.

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.

2. Мета та завдання вивчення дисципліни.

Метою вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів 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

Вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя» взаємопов'язана з дисципліною «Безпека життєдіяльності, цивільний захист та охорона праці».

4. Компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в ході професійної діяльності в галузі фінансів, банківської справи, страхування та фондового ринку або в процесі навчання, що передбачає застосування окремих методів і положень фінансової науки та характеризується невизначеністю умов і необхідністю врахування комплексу вимог здійснення професійної та навчальної діяльності.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування таких компетентностей:

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК06. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК07. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК09. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК14. 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.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК10. Здатність визначати, обґрунтовувати та брати відповідальність за професійні рішення.

СК11. Здатність підтримувати належний рівень знань та постійно підвищувати свою професійну підготовку.

Програмні результати навчання (ПР)

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних програмних результатів навчання:

ПР16. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПР21. Розуміти вимоги до діяльності за спеціальністю, зумовлені необхідністю забезпечення сталого розвитку України, її зміцнення як демократичної, соціальної, правової держави.

ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати 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. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

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

Тема 6. Законодавство України щодо формування здорового способу життя

Змістовий модуль 2.

Тема 7. Рухова активність осіб різного віку, статі

Тема 8. Індивідуальні програми рухової активності

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

Способи організації пізнавальної діяльності студентів, спрямовані на засвоєння знань, формування умінь і навичок, що базуються на основі груп **методів навчання**:

- теоретичні методи;
- практичні методи;

- інтерактивні методи;
- методи самостійної роботи.

Система контролю поєднує сукупність методів і форм оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів освіти.

Методи оцінювання:

- усне опитування - (0-2 бали);
- письмове опитування - (0-2 бали);
- тестування; (0-2 бали);
- презентація результатів виконаних завдань, доповіді; (0-5 балів);
- аналітичні звіти; (0-5 балів);
- розв'язування практичних ситуацій; (0-2 бали);
- отриманий сертифікат з неформального, інформального навчання - (5 балів);
- публікація тез чи статті (5 балів);
- модульна контрольна робота (10 балів)
- підсумковий контроль – диференційований залік.

Форми оцінювання студентів:

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).

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

Підсумковий контроль проводиться для оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни. Підсумковий контроль у формі заліку – у першому семестрі вивчення навчальної дисципліни.

Оцінювання здійснюється за національною шкалою – «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» та за шкалою ECTS.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за шкалою, що використовується у закладі вищої освіти та фахової передвищої освіти	Оцінка за національною шкалою
A	90-100	5 (відмінно)
B	80-89	4 (добре)
C	70-79	
D	60-69	3 (задовільно)
E	50-59	
FX	35-49	2 (незадовільно) з можливістю повторного складання
F	1-34	2 (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів з навчальної дисципліни

Залік:

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. Література

1. Конституція України URL:<https://www.president.gov.ua/documents/constitution>
2. Господарський Кодекс України: Кодекс від 04.07.2014 р. № 436-15. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/436-15>
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.: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>
4. 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>
5. Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 150 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/74211>
6. 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

7. 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>

8. 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. Головкіна, 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>

9. Вплив занять плаванням з елементами аквафітнесу на функціональну підготовленість дітей 11-15 років з наслідками бронхо-легеневих захворювань / Світлана Сальникова, Вікторія Головкіна, 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>

10. Головкіна В. Засоби аеробіки у системі фізичного виховання студентської молоді / Вікторія Головкіна, 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>

11. 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 nutrition problems of Ukraine. - 2020. - № 2. - С. 17-28. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pkh_2020_2_4