

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій в спорті

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здорового способу життя

рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)
галузь знань I «Транспорт та послуги»
спеціальність I2 "Готельно-ресторанна справа та кейтеринг"
освітньо-професійна програма «Готельно-ресторанна справа»
форма(и) здобуття освіти денна

РОЗРОБНИК ~~силабусу~~ навчальної дисципліни

Кандидат біологічних наук, доцент



(підпис)

Вікторія КОВАЛЕНКО

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій в спорті Навчально-наукового гуманітарного інституту(ННГІ).

Протокол № 1 від 25.08.2025

Завідувач кафедри



(підпис)

Уляна ЛУЩИК

Гарант освітньо-професійної програми "Готельно-ресторанна справа"

к.е.н, доцент, доцент кафедри публічного управління, туризму та готельно-ресторанної справи



Олена МІТАЛ

ОК3. Організація здорового способу життя

Галузь знань	J Транспорт та послуги
Спеціальність	J2 Готельно-ресторанна справа та кейтеринг
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма	Готельно-ресторанна справа
Мова викладання	Українська
Тип дисципліни	Обов'язкова
Курс та семестр вивчення	Курс 1, семестр 1
Обсяг	3 кр. ЄКТС / 90 годин
Розподіл за видами занять	Лекції: 16 год., Семінарські: 14 год., Самостійна робота: 60 год.
Форма семестрового контролю	Залік
ОК, що передують	
Викладач	Коваленко Вікторія Володимирівна к.біол.н., доцент, кафедри медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій в спорті kovalenko.viktoriiia@tnu.edu.ua
Кафедра	Медичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій в спорті e-mail: kaf_igsr@tnu.edu.ua

Мета дисципліни

Мета курсу - виховання розуміння щодо необхідності здорового способу життя, потреби до фізичного самопідтримання; розвиток якостей психічного та фізичного характеру, які забезпечують вимоги щодо професійній діяльності; уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення власного здоров'я, використання навичок здорового способу життя в майбутній професійній діяльності.

Перелік компетентностей, які забезпечує навчальна дисципліна та програмні результати навчання

Загальні та спеціальні компетентності формуються з відповідно до інтегральної компетентності - здатності 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 характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач:

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.

ЗК05 Здатність працювати в команді.

ЗК08 Навики здійснення безпечної діяльності

ЗК10 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Програмні результати навчання:

РН 02. Знати, розуміти і вміти використовувати на практиці базові поняття з теорії готельної та ресторанної справи, організації обслуговування споживачів та діяльності суб'єктів ринку готельних та ресторанних послуг, а також суміжних наук.

РН 19. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості

РН22 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.

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Спосіб життя: поняття, сутність, вплив на якість та тривалість життя людини.

Поняття про спосіб життя людини. Активний та пасивний спосіб життя, здоровий та нездоровий. Вплив чинників на формування способу життя людини. Поняття про здоровий спосіб життя людини. Передумови формування здорового способу життя. Звички, традиції, стереотипи поведінки людини. Залежність якості та тривалості життя людини від її звичок, стереотипів поведінки, виду способу життя.

Тема 2. Здоровий спосіб життя

Позитивні впливи фізичної активності на здоров'я людини. Поняття здорового способу життя (ЗСЖ). Складові ЗСЖ людини: раціональне та здорове харчування; регулярна фізична активність; якісний та достатній сон; психічна рівновага та контроль рівня власного стресу; безпечні умови життя та праці; соціальне здоров'я; духовний розвиток; можливість для самоактуалізації та самореалізації; регулярні загартовування; збільшення власної енергійності, продуктивності, ефективності, спортивних результатів; омолодження власного біологічного віку; збільшення власного рівня щастя.

Тема 3. Фізичні якості людини, фізичний розвиток

Поняття фізичних якостей. Види фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація. Вплив фізичних здібностей людини на її індивідуальність. Поняття фізичного розвитку людини. Показники фізичного розвитку: морфологічні (зріст, маса тіла, окружності окремих частин тіла, пропорції розвитку окремих частин тіла, склад тіла, стан постави, розвиток м'язів, величина жировідкладення, тургор тканин та ін.), функціональні (життєва ємність легень, м'язова сила згиначів кистей рук, сила м'язів розгиначів спини, частота серцевих

скорочень, артеріальний тиск, обмін речовин і енергії тощо), показники розвитку фізичних якостей (сила, швидкісні здібності, витривалість та ін.). Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини: ендогенні (спадкові - генетичні), екзогенні (кліматичні показники, природні фактори, район проживання, водні ресурси, екологія в цілому), соціально-економічні фактори (умови праці та побуту, харчування, заняття фізичною культурою, рівень освіти, доступність медичної допомоги, відпочинок, сон).

Тема 4. Фізичні вправи, їх класифікація і типи

Поняття фізичних вправ. Переваги фізичних вправ. Складові фізичних вправ: вихідне положення учасників, чітке виконання певних рухів (із можливим підрахунком: 1-2-3-4 тощо), кінцеве положення. Класифікація фізичних вправ: цілісні, розмежовані, підвідні, показові, повторювані, неповторювані, змішані та статичні, динамічні чи поєднані тощо. Типи вправ: силові вправи, кардіо вправи, вправи на розтяжку м'язів. Види тренувань: аеробне тренування, анаеробне тренування, інтервальне тренування, гіпоксичне тренування. Переваги помірних фізичних вправ. Фізичні вправи для розвитку: витривалості, силових якостей, гнучкості, швидкісних здібностей, спритності. Техніка безпеки при проведенні фізичних вправ. Особливості дотримання техніки безпеки в різних видах рухової діяльності.

Тема 5. Здорове харчування

Поняття про здорове харчування. Основи повноцінного та збалансованого харчування. Добовий харчовий раціон. Складання добового харчового раціону. Поняття про нутрієнти. Дієти. Види дієт за М.І. Певзнером.

Тема 6. Самоконтроль і самомоніторинг стану здоров'я

Поняття самоконтролю. «Точки» самоконтролю: суб'єктивні і об'єктивні показники стану здоров'я. Щоденник самопостереження: поняття, необхідність, правила та особливості ведення.

Тема 7. Шкідливі звички та боротьба з ними

Поняття про шкідливі звички. Алкоголізм, його особливості прояву та правила боротьби з ним. Наркоманія, її особливості прояву та правила боротьби з ним. Види наркотиків та їх вплив на організм людини. Тютюнокуріння, його особливості прояву та правила боротьби. Інші шкідливі звички та їх негативний вплив на організм людини.

Структура навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		лекції	семінарські	самостійна робота
Тема 1	12	4		8
Тема 2	12	2	2	8
Тема 3	18	2	4	12
Тема 4	12	2	2	8
Тема 5	12	2	2	8

Тема 6	12	2	2	8
Тема 7	12	2	2	8
Усього годин	90	16	14	60

Політика курсу

Політика відвідування. Здобувач має відвідувати лекційні та практичні/семінарські/лабораторні заняття згідно розкладу, виконувати передбачені види робіт та проходити поточний та семестровий контроль. Роботи, не виконані через відсутність здобувача на заняттях (окрім робіт, що передбачають колективне виконання, представлення чи обговорення або особливі умови виконання) можуть бути здані через електронну платформу не пізніше, ніж за 10 календарних днів до дати семестрового контролю.

Політика оцінювання. Оцінювання роботи здобувача здійснюється окремо за кожну виконану роботу, згідно встановлених критеріїв, в межах максимальної оцінки за цю роботу. Максимальна оцінка та критерії оцінювання за кожен вид роботи доводяться до відома здобувача на початку курсу.

Оцінювання презентацій, доповідей, опитувань, активності в аудиторії тощо здійснюється після їх представлення або наприкінці аудиторного заняття. Оцінювання своєчасно зданих письмових робіт та тестових контролів здійснюється протягом тижня після їх надання. Результати оцінювання оголошуються в аудиторії або через електронну платформу. Здобувач має право отримати від викладача пояснення щодо отриманих ним оцінок та висловити незгоду: для оцінок оголошених в аудиторії – безпосередньо після завершення заняття; при оголошенні через електронну платформу – протягом доби після отримання оцінки. При виникненні протиріч та неоднозначності в оцінюванні – вони вирішуються на користь здобувача. Здобувач має право опротестувати отриману оцінку у встановленому порядку відповідно до Положення про організацію освітнього процесу.

Здобувач допускається до проходження семестрового контролю за умови, що сума балів, набраних за час проходження курсу та максимальної кількості балів за семестровий контроль, є не меншою за 60. Перескладання семестрового контролю у встановленому порядку можливе тільки у випадку, якщо здобувач отримав незадовільну оцінку.

Політика щодо термінів виконання та перескладання. Виконання робіт має здійснюватися у встановлені та оголошені викладачем строки. Письмові роботи та тестові завдання, не виконані здобувачем своєчасно або через відсутність здобувача на заняттях можуть бути здані через електронну платформу не пізніше, ніж за 10 календарних днів до дати семестрового контролю. При оцінюванні робіт, що

здаються з порушенням терміну, або через відсутність на заняттях без поважних причин, а також робіт, повернутих на доопрацювання / переробку через суттєве порушення формальних вимог або вимог академічної доброчесності, може застосовуватися понижуючий коефіцієнт 0,8.

З дозволу викладача, здобувач має право один раз повторно виконати завдання з метою підвищення оцінки. Якщо отримана при перескладанні оцінка є нижчою за попередню, то результат визначається як середнє двох оцінок.

Перескладання доповідей, презентацій, усного опитування, інших видів роботи, що передбачають колективне виконання та/або безпосереднє спілкування не передбачене.

Політика академічної доброчесності. При виконанні завдань здобувачі мають дотримуватися вимог академічної доброчесності. Окремі порушення у вигляді некоректного запозичення та посилання на джерела, а також низька унікальність роботи і зловживання засобами генеративного штучного інтелекту, є підставою для зниження оцінки. Для робіт, які містять ознаки фабрикації, фальсифікації та несамотійного виконання, подальше оцінювання здійснюється після отримання пояснень від здобувача.

Роботи, щодо яких встановлено порушення академічної доброчесності у вигляді академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації, роботи компілятивного характеру, роботи, повністю або в значній мірі створені штучним інтелектом, а також роботи, в яких виявлено використання інструментів штучного підвищення унікальності та маскуванню плагіату, не розглядаються і не оцінюються.

Використання засобів генеративного штучного інтелекту допускається лише у якості допоміжного інструменту, або з позначенням контенту створеного ШІ, якщо викладачем не встановлені додаткові дозволи, рекомендації чи обмеження. Зловживання засобами штучного інтелекту, зокрема для генерації відповідей та есеїв розглядається як несамотійне виконання і є підставою для відхилення роботи.

Під час проходження поточного та семестрового контролю здобувач має право користуватися тільки дозволеними викладачем засобами та ресурсами. Отримання будь-якої інформації від сторонніх осіб під час проходження контролю, а також використання заборонених засобів та джерел є підставою для відсторонення здобувача від проходження контролю без оцінювання його результатів.

Політика гнучкої траєкторії навчання та інклюзії. Здобувач має право на реалізацію гнучкої траєкторії навчання в межах курсу. Виконання окремих видів робіт, за погодженням з викладачем, може бути замінено на індивідуальний проект (або його частину), виконання науково-дослідної роботи, участь у заходах неформальної освіти тощо, тематика яких знаходиться в межах курсу. У виняткових випадках, зокрема для здобувачів з особливими потребами, або через вплив обставин непереборної сили, замість аудиторних видів роботи може виконуватися та

оцінюватися додаткове індивідуальне завдання. Заміна поточного та семестрового контролю на інші види робіт при реалізації гнучкої траєкторії навчання в межах курсу не передбачена.

Політика неформальної освіти та визнання результатів навчання.

Результати навчання, отримані здобувачем в процесі неформальної/інформальної освіти, зокрема онлайн курсів, можуть бути зараховані у відповідному навчальному курсі. Результати, які відповідають окремій темі навчальної дисципліни зараховуються в кількості балів, що не перевищує загальну суму балів по всіх видах робіт за цією темою. Результати, які розширюють та доповнюють зміст навчальної дисципліни можуть бути зараховані як самостійна робота. Якщо зміст неформального навчання частково співпадає з програмою дисципліни, то зараховується його частка, відповідно до змісту та обсягів.

Для зарахування результатів, здобувач має попередити викладача про неформальне навчання (курси рекомендовані в силабусі чи на сайті кафедри – без попередження), а по його завершенню - надати викладачу документ, що підтверджує результати неформальної освіти (оригінал та копію) не пізніше, ніж за 10 днів до дати семестрового контролю. Для зарахування результатів неформальної освіти в повному обсязі навчальної дисципліни здобувач має звернутися до деканату до початку семестру, в якому викладається відповідна дисципліна.

Результати навчання здобуті в інший період, в іншому ЗВО або під час академічної мобільності зараховуються відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Університеті та Положення про академічну мобільність.

Оцінювання результатів навчання

Метою визначення загальних критеріїв оцінювання є уніфікація підходів до оцінювання досягнень студентів в межах освітньої програми. Для оцінювання окремих видів робіт застосовуються визначені критерії

Оцінювання окремих видів робіт

Усне та письмове опитування	Оцінка
Відповідь повна, змістовна та аргументована	100
Відповідь переважно розкриває зміст питання, достатньо аргументована	80
Відповідь достатньо повна і не містить суттєвих помилок	60
Відповідь неповна, наявні суттєві помилки	40
Відповідь фрагментарна, аргументація відсутня, наявні критичні помилки	20
Відповідь не відповідає запитанню або відсутня	0
Активність під час семінарських занять	Оцінка
Дуже висока активність	100
Висока активність	80

Помірна активність	60
Низька активність	40
Пасивна участь	20
Відсутність або відмова від участі	0
Доповіді, зокрема з презентаціями	
	Оцінка
Доповідь повна, змістовна та аргументована	80
Доповідь достатньо повна і не містить суттєвих помилок	60
Доповідь неповна, наявні суттєві помилки	40
Доповідь фрагментарна, наявні критичні помилки	20
Доповідь або презентація не відповідає завданню, вимогам академічної доброчесності або відсутня	0
<i>Відповідь на додаткові запитання викладача та інших здобувачів</i>	
	Коефіцієнт
Відповідь на всі запитання	1,1
Відповідь на більшість запитань	1
Відповідь на окремі запитання	0,8
Не відповідає на запитання	0,6
<i>Якість доповіді</i>	
Викладення	1,1
Викладення з частковим читанням	1
Читання	0,9
<i>Якість презентації, яка є частиною доповіді</i>	
Презентація відповідає завданню, оптимальна за обсягом, доповнює та розширює зміст доповіді (або презентація не передбачена у завданні)	1,1
Презентація в цілому відповідає доповіді та доповнює її	1
Презентація дублює доповідь, частково відповідає доповіді, недостатня за обсягом	0,8
Презентація відсутня або не відповідає доповіді	0,6
<i>Дотримання регламенту</i>	
Доповідь в межах регламенту	1
Доповідь суттєво перевищує регламент	0,8
Максимальна оцінка (округлюється до цілого)	1
Письмові роботи / есеї / реферати / презентації тощо	
	Оцінка
Завдання виконано в повному обсязі без помилок	100
Завдання виконано в достатньому обсязі і не містить суттєвих помилок	80
Завдання виконано частково або наявні суттєві помилки	60
	40
Виконано окремі складові завдання або наявні критичні помилки	20
Зміст роботи не відповідає завданню, вимогам академічної доброчесності або робота не виконана	0
<i>Оформлення роботи</i>	
	Коефіцієнт
Повністю відповідає вимогам	1
Містить окремі порушення вимог	0,9
Містить суттєві відхилення від вимог	0,7
Не відповідає вимогам	0
<i>Обсяг роботи</i>	
В рекомендованих межах	1
Незначно відхиляється від рекомендацій	0,9
Значно відхиляється від рекомендацій	0,7
<i>Запозичення, джерела та посилання</i>	
В роботі використана достатня кількість авторитетних актуальних джерел на які є посилання	1

В роботі використана недостатня кількість джерел на які є посилання	0,9
Деякі посилання оформленні з помилками, наявні неактуальні/недостовірні джерела	0,8
Унікальність роботи низька, посилання оформлені з помилками	0,5
Посилання на використані джерела відсутні, використовуються неактуальні/недостовірні джерела	0
<i>Унікальність роботи</i>	
Відповідає вимогам	1
Не відповідає вимогам	0,7
Неприпустимо низька	0

Якщо робота передбачає застосування коефіцієнтів то отримана оцінка множиться на всі відповідні коефіцієнти. Для завдань у формі тестів оцінка дорівнює сумі балів за правильні відповіді за результатами проходження тестування, нормовані до 100. Для розрахункових завдань, або комплексних завдань що складаються з декількох складових, які можуть оцінюватися незалежно загальна оцінка визначається як середньозважена з урахуванням ваги окремих частин комплексного завдання.

Для інших видів робіт, а також якщо характер і зміст роботи не дозволяє застосувати загальні критерії, критерії оцінювання обов'язково наводяться у завданні до виконання даної роботи.

Отриманий результат множиться на максимальну кількість балів за дану роботу та ділиться на 100.

Приклади застосування критеріїв оцінювання та граничних оцінок:

1. Під час семінарського заняття здобувач проявив помірну активність (ставив окремі питання, приймав участь в обговоренні). Згідно критеріїв отримана оцінка-60. Згідно розподілу балів ця робота оцінюється у 2 бали. Результат становить $2 * 60 / 100 = 2$ бали.

2. Письмове опитування містило 2 питання, вага кожного 50% (0,5). На перше запитання відповідь достатньо аргументована-80, на друге містить суттєві помилки-40. Згідно розподілу письмове опитування оцінюється у 3 бали. Результат становить: $3 * (0,5*80/100) + (0,5*40/100) = 1,8 = 2$ бали.

3. Здобувач виступив з достатньо повною доповіддю – 60, відповів на більшість запитань $k_1=1$, вільно викладав зміст доповіді $k_2=1,1$. Згідно розподілу доповідь оцінюється в 6 балів. Результат становить: $6 * (60*1*1,1)/100 = 3,96 = 4$ бали.

4. Здобувач виконав тест, який містив 20 запитань однакового рівня складності і набрав 16 балів з 20 можливих. Тест оцінюється у 5 балів. Результат становить: $5*16/20 = 4$ бали.

Підсумкова оцінка розраховується як сума оцінок за всі виконані роботи по всіх видах. Загальна оцінка визначається за 100-бальною шкалою. Отримана оцінка за 100-бальною шкалою трансформується у 4-рівневу національну шкалу та шкалу ECTS.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
			Оцінка	Пояснення
90-100	відмінно	зараховано	A	відмінний рівень знань та умінь
80-89	добре		B	високий рівень знань та умінь
75-79			C	добрий рівень знань та умінь
66-74			задовільно	D
60-65	E			мінімально достатній рівень знань та умінь
30-59	незадовільно	не зараховано	FX	недостатній рівень, необхідне перескладання
0-29			F	недостатній рівень, необхідне повторне вивчення курсу

Розподіл балів по темам та видам робіт

Тема	Семінарські заняття	Самостійна робота	Тестовий контроль
Тема 1		10	
Тема 2	5	4	
Тема 3	10	10	
Тема 4	5	4	
Тема 5	5	4	
Тема 6	5	4	
Тема 7	5	4	20
Всього	40	40	20

Основна література

1. Громадське здоров'я : навчальний посібник / Грузева Т.С., Галієнко Л.І., Гречишкіна Н.В. та ін.; за заг. ред. Т.С. Грузевої. К.: Книга-плюс, 2021. 296 с.
2. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
3. Громадське здоров'я : підручник / Грузева Т.С., Лехан В.М., Огнєв В.А. та ін.; за заг. ред. Т.С. Грузевої. Вінниця : Нова Книга, 2023. 616 с.
4. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 181 с.

Додаткова література та джерела

1. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Перша частина. Колектив авторів. Ужгород, 2020. 149 с.
2. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Друга частина/ Г.О. Слабкий, І.С.Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 198 с.
3. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Частина третя/ Г.О. Слабкий, І.С.Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 70 с.