

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «ФАХОВИЙ ПЕРЕДВИЩИЙ
КОЛЕДЖ «ОПТИМА»

	ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ <i>«Основи здорового способу життя»</i>
1. Загальна інформація	
Освітня програма, галузь, спеціальність	ОПП «Маркетинг» Спеціальність: «Маркетинг»
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус дисципліни <i>(обов'язкова / вибіркова)</i>	Навчальна дисципліна обов'язкова
Курс	3
Семестр	5
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	3 кредита ЄКТС/ 90 год
Мова викладання	Українська
2. Коротка анотація до курсу	
Предмет вивчення	"Основи здорового способу життя" є сучасні уявлення про здоров'я, методи його збереження, зміцнення та ефективне формування здорового способу життя людини. Вона вивчає раціональне харчування, фізичну активність, особисту гігієну, режим праці й відпочинку, загартовування та відмову від шкідливих звичок
Мета вивчення	Формування у здобувачів освіти свідомого ставлення до власного здоров'я, набуття навичок та мотивації для його збереження і зміцнення, а також розвиток фізично та духовно багатой особистості
Результати навчання	РН 1. Знати свої права, як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.
Компетентності <i>(як можна користуватися набутими знаннями і уміннями)</i>	ЗК1 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як компетентності члена суспільства, громадянського усвідомлювати (вільного цінності демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя
3. Навчальна логістика	
Зміст дисципліни <i>(перелік основних тем)</i>	Фізична культура та активне життя. Основи фізичної активності. Важливість регулярної фізичної активності для здоров'я. Онлайн-вправи для покращення фізичної форми. Характеристики фізичних якостей людини. Рекомендації щодо створення режиму тренувань в дистанційному форматі. Фітнес та аеробіка Спортивні ігри та вправи. Волейбол. Спортивні ігри та вправи. Футбол. Спортивні ігри та вправи. Баскетбол.

	Індивідуальні та альтернативні види фізичної активності.
Види занять (лекції, практичні (семінарські) заняття тощо)	Практичні роботи – 30 год.
Форма навчання	Очна (дистанційна)
Методи навчання	Поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій: Moodle, Teamse, проблемні та інтерактивні лекції, case-study, вебінари, практичні заняття, відеопрезентації, тести.
Пререквізити (знання на яких базується вивчення дисципліни)	Фізична культура
Пореквізити (дисципліни в яких будуть використовуватися отримані знання)	Основи охорони праці
Рекомендована література та інтернет-ресурси	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: Навчальний посібник. — Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. • Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Видавництво - Університетська книга, 2025. 127 с. • Амосов М. М. Алгоритм здоров'я. (Класична праця про основи фізичного здоров'я та саморегуляції).
Форма семестрового контролю (залік / екзамен)	залік
Система оцінювання набутих здобувачем знань та вмінь	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою ЄКТС
4. Політика курсу	
Щодо дедлайнів	<ul style="list-style-type: none"> - усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін; - самостійна робота включає в себе самостійне опрацювання питань, що стосуються тем лекційних занять, які не ввійшли в теоретичний курс або ж були розглянуті коротко, їх поглиблене опрацювання за рекомендованою літературою, а також виконання завдань з метою закріплення теоретичного матеріалу; - ліквідація заборгованості відбувається протягом 2 тижнів після встановленого терміну; - здобувачі освіти, після завершення аудиторних занять, мають право підвищити свій рейтинг за встановленим графіком.
Щодо академічної доброчесності	<ul style="list-style-type: none"> - списування заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів); - під час роботи над завданнями, користуючись Інтернет-ресурсами та іншими джерелами інформації студент зобов'язаний вказати джерело, використане під час виконання завдання; - у разі виявлення факту текстових запозичень більше 30% студент отримує за завдання 0 балів і має повторно виконати завдання, які передбачені даним курсом.
5. Інформація про викладачів	
Циклова комісія	Циклова комісія економічних дисциплін

<p>Викладач</p>		<p>ПБ викладача: Лук'янов Геннадій Вячеславович Посада: викладач Категорія: Спеціаліст вищої категорії E-mail: azovmashdubl@gmail.com</p>
<p>Оригінальність навчальної дисципліни</p>	<p>Авторський курс</p>	



ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ
«Основи здорового способу життя»

1. Загальна інформація

Освітня програма, галузь, спеціальність	ОПП «Маркетинг» Галузь знань: Д «Бізнес, адміністрування та право» Спеціальність: D5 «Маркетинг»
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус дисципліни (обов'язкова / вибіркова)	Навчальна дисципліна обов'язкова
Курс	3
Семестр	5
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	3 кредита ЄКТС/ 90 год
Мова викладання	Українська

2. Коротка анотація до курсу

Предмет вивчення	"Основи здорового способу життя" є сучасні уявлення про здоров'я, методи його збереження, зміцнення та ефективне формування здорового способу життя людини. Вона вивчає раціональне харчування, фізичну активність, особисту гігієну, режим праці й відпочинку, загартовування та відмову від шкідливих звичок
Мета вивчення	Формування у здобувачів освіти свідомого ставлення до власного здоров'я, набуття навичок та мотивації для його збереження і зміцнення, а також розвиток фізично та духовно багаті особистості
Результати навчання	РН18 Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та свідомо на основі етичних мотивів, поваги до різноманіття думок, індивідуальних та міжкультурних відмінностей людей, вести здоровий образ життя.
Компетентності (як можна користуватися набутими знаннями і уміннями)	ЗК1 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як компетентності члена суспільства, громадянського усвідомлювати (вільного цінності демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

3. Навчальна логістика

Зміст дисципліни (перелік основних тем)	Фізична культура та активне життя. Основи фізичної активності. Важливість регулярної фізичної активності для здоров'я. Онлайн-вправи для покращення фізичної форми. Характеристики фізичних якостей людини. Рекомендації щодо створення режиму тренувань в дистанційному форматі. Фітнес та аеробіка. Спортивні ігри та вправи. Волейбол. Спортивні ігри та вправи. Футбол. Спортивні ігри та вправи. Баскетбол. Індивідуальні та альтернативні види фізичної активності
Види занять	Практичні роботи – 30 год.

<i>(лекції, практичні (семінарські) заняття тощо)</i>	
Форма навчання	Очна (дистанційна)
Методи навчання	Поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій: Moodle, Teamse, проблемні та інтерактивні лекції, case-study, вебінари, практичні заняття, відеопрезентації, тести.
Пререквізити <i>(знання на яких базується вивчення дисципліни)</i>	Фізична культура
Пореквізити <i>(дисципліни в яких будуть використовуватися отримані знання)</i>	Основи охорони праці
Рекомендована література та інтернет-ресурси	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: Навчальний посібник. — Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. • Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Видавництво - Університетська книга, 2025. 127 с. • Амосов М. М. Алгоритм здоров'я. (Класична праця про основи фізичного здоров'я та саморегуляції).
Форма семестрового контролю <i>(залік / екзамен)</i>	залік
Система оцінювання набутих здобувачем знань та вмінь	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою ЄКТС
4. Політика курсу	
Щодо дедлайнів	<ul style="list-style-type: none"> - усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін; - самостійна робота включає в себе самостійне опрацювання питань, що стосуються тем лекційних занять, які не ввійшли в теоретичний курс або ж були розглянуті коротко, їх поглиблене опрацювання за рекомендованою літературою, а також виконання завдань з метою закріплення теоретичного матеріалу; - ліквідація заборгованості відбувається протягом 2 тижнів після встановленого терміну; - здобувачі освіти, після завершення аудиторних занять, мають право підвищити свій рейтинг за встановленим графіком.
Щодо академічної доброчесності	<ul style="list-style-type: none"> - списування заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів); - під час роботи над завданнями, користуючись Інтернет-ресурсами та іншими джерелами інформації студент зобов'язаний вказати джерело, використане під час виконання завдання; - у разі виявлення факту текстових запозичень більше 30% студент отримує за завдання 0 балів і має повторно виконати завдання, які передбачені даним курсом.
5. Інформація про викладачів	
Циклова комісія	Циклова комісія економічних дисциплін

Викладач		ПІБ викладача: Лук'янов Геннадій Вячеславович Посада: викладач Категорія: Спеціаліст вищої категорії E-mail: azovmashdubl@gmail.com
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс	

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «ФАХОВИЙ
ПЕРЕДВИЩИЙ КОЛЕДЖ «ОПТИМА»

	ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ Основи здорового способу життя
1. Загальна інформація	
Освітня програма, галузь, спеціальність	ОПП «Менеджмент» Галузь знань: D «Бізнес, адміністрування та право» Спеціальність: D3 «Менеджмент»
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус дисципліни (обов'язкова / вибіркова)	Навчальна дисципліна обов'язкова
Курс	3
Семестр	5
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	3 кредита ЄКТС/ 90 год
Мова викладання	Українська
2. Коротка анотація до курсу	
Предмет вивчення	"Основи здорового способу життя" є сучасні уявлення про здоров'я, методи його збереження, зміцнення та ефективне формування здорового способу життя людини. Вона вивчає раціональне харчування, фізичну активність, особисту гігієну, режим праці й відпочинку, загартовування та відмову від шкідливих звичок
Мета вивчення	Формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок у сфері планування діяльності підприємства та формування навичок розроблення комерційної стратегії підприємства
Результати навчання	PH2 Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового образу життя.
Компетентності	ЗК2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові

<i>(як можна користуватися набутими знаннями і уміннями)</i>	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 образу життя. СК5 Брати участь у розробленні маркетингового забезпечення розвитку бізнесу в умовах певної невизначеності.
3. Навчальна логістика	
Зміст дисципліни <i>(перелік основних тем)</i>	Фізична культура та активне життя. Основи фізичної активності. Важливість регулярної фізичної активності для здоров'я. Онлайн-вправи для покращення фізичної форми. Характеристики фізичних якостей людини. Рекомендації щодо створення режиму тренувань в дистанційному форматі. Фітнес та аеробіка. Спортивні ігри та вправи. Волейбол. Спортивні ігри та вправи. Футбол. Спортивні ігри та вправи. Баскетбол. Індивідуальні та альтернативні види фізичної активності
Види занять <i>(лекції, практичні (семінарські) заняття тощо)</i>	Практичні роботи – 30 год.
Форма навчання	Очна (дистанційна)
Методи навчання	Поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій: Moodle, Teamse, проблемні та інтерактивні лекції, case-study, вебінари, практичні заняття, відеопрезентації, тести.
Пререквізити <i>(знання на яких базується вивчення дисципліни)</i>	Фізична культура
Пореквізити <i>(дисципліни в яких будуть використовуватися отримані знання)</i>	Основи охорони праці
Рекомендована література та інтернет-ресурси	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: Навчальний посібник. — Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. • Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Видавництво - Університетська книга, 2025. 127 с. • Амосов М. М. Алгоритм здоров'я. (Класична праця про основи фізичного здоров'я та саморегуляції).
Форма семестрового контролю <i>(залік / екзамен)</i>	залік
Система оцінювання набутих здобувачем знань та вмінь	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою ЄКТС
4. Політика курсу	
Щодо дедлайнів	- усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін; - самостійна робота включає в себе самостійне опрацювання питань, що стосуються тем лекційних занять, які не ввійшли в теоретичний курс або ж були розглянуті коротко, їх поглиблене опрацювання за рекомендованою літературою, а також виконання завдань з метою

	<p>закріплення теоретичного матеріалу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ліквідація заборгованості відбувається протягом 2 тижнів після встановленого терміну; - здобувачі освіти, після завершення аудиторних занять, мають право підвищити свій рейтинг за встановленим графіком.
Щодо академічної доброчесності	<ul style="list-style-type: none"> - списування заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів); - під час роботи над завданнями, користуючись Інтернет-ресурсами та іншими джерелами інформації студент зобов'язаний вказати джерело, використане під час виконання завдання; - у разі виявлення факту текстових запозичень більше 30% студент отримує за завдання 0 балів і має повторно виконати завдання, які передбачені даним курсом.
5. Інформація про викладачів	
Циклова комісія	Циклова комісія економічних дисциплін
Викладач	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>ПІБ викладача: Лук'янов Геннадій Вячеславович Посада: викладач Категорія: Спеціаліст вищої категорії E-mail: azovmashdubl@gmail.com</p> </div> </div>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс