



**Силабус
навчальної дисципліни
«Основи раціонального харчування»**

**Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»**

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичної культури та спорту Каб. 144 Ц +38(066)3930091 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту e-mail: lina-rybalko@ukr.net
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	СИНІЦЯ ТЕТЯНА ОЛЕКСАНДРІВНА, Посада: завідувач кафедри фізичного виховання Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання та спорту e-mail: sinicata@ukr.net Контактний телефон: +38(095)8047155
Особа, відповідальна за силабус	Синиця Тетяна Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання e-mail: sinicata@ukr.net
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	4 (четвертий)
Семестр (семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)	7 (сьомий)
Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Вибіркова
Кількість кредитів ECTS	3 кредити/90 годин
Кількість годин (лекції, практичні заняття,	Л-14 год П-16 год

<i>самостійна робота студентів)</i>	СРС-60 год
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Основи раціонального харчування» є вибірковою навчальною дисципліною, яка спрямована на опанування знаннями про організацію раціонального харчування різних груп населення.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни є використання знань про раціональне харчування для досягнення поставленої мети
Цілі навчання (основні завдання вивчення дисципліни)	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» є: - забезпечити необхідний рівень знань студентів щодо організації раціонального харчування різних груп населення, основними розділами фізіології, гігієни харчування, дієтології.
Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Основи раціонального харчування»: - Загальна теорія здоров'я, - Гігієна.
Пореквізити	Знання, отримані у процесі вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: - Спортивна медицина, - Основи фізичної терапії.
3. Структура і зміст дисципліни	

Змістовий модуль I. Організація раціонального харчування як складова здорового способу життя.	Тема 1. Історія розвитку харчування. Теорії та концепції харчування. Тема 2. Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим), фізіолого-гігієнічне значення нутрієнтів. Тема 3. Загальна характеристика основних продуктів харчування . Тема 4. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режими харчування, складання й розрахунок добового раціону). Особливості харчування різних груп населення.
Змістовий модуль 2. Спеціальні розділи фізіології, гігієни харчування та дієтології	Тема 5. Значення лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я (характеристика основних дієт, спеціальних лікувальних дієт, розвантажувальних дієт). Лікувальне харчування при різних нозологіях. Тема 6. Нетрадиційні види харчування (піст і голодування як фактори оздоровлення, вегетаріанське харчування, сиров'їдіння, роздільне харчування, харчування за групами крові, харчування у системі вчення йогів). Альтернативні теорії та концепції харчування, українська народна та традиційна кухня, лікувальне харчування. Тема 7. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Тема 8. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, сальмонельоз, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, трихінельоз, гельмінти).
4. Підсумковий контроль	
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/залік 70%/30% за 100-бальною шкалою

Шкала оцінювання	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
	74 – 81	C – добре	
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
	60 – 63	E – достатньо	
	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
	0 – 34	F – незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності.		
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є залік. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»		
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.		
Максимальна кількість балів	100		
Мінімальна кількість балів	60		
4. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення			
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію НТБ університету	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: 1. Бобрицька В. І. Харчування і здоров’я / В. І. Бобрицька // Валеологія : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / В. І. Бобрицька [та ін.] ; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 2000. – С. 7-59. 2. Фізіологія харчування : підручник / Л. Ф. Павлоцька [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2011. – 472 с. 3. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни		

	харчування : підручник / Н. М. Зубар. – К. : Центр учб. л-ри, 2010. – 330 с. 4. Зубар Н.М. Фізіологія харчування: практикум : навч.посіб. / Н.М.Зубар, Ю.В.Руль, М.К.Булгакова – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – 208 с.
Методичне забезпечення	1. Гордієнко О. Робоча програма навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : НУПП, 2020. – 12. 2. Волошко Л.Б. Конспект лекцій з дисципліни «Основи раціонального харчування» / Л. Б.Волошко. – Полтава: ПНТУ, 2015. – 100 с. 3. Волошко Л.Б. Методичні вказівки до виконання практичних робіт з дисципліни «Основи раціонального харчування» / Л.Б. Волошко. - – Полтава: ПНТУ, 2015. – 50 с. 4. Волошко Л.Б. Методичні вказівки до виконання самостійної роботи студентів з дисципліни «Основи раціонального харчування» / Л.Б. Волошко. - – Полтава: ПНТУ, 2015. – 30 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 143-Ц, 201-П.
5. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній платформі	Розміщення на платформі дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2691

Розробник силабуса

Т.О.Синиця

Завідувач кафедри
фізичної культури та спорту

Л.М.Рибалко