



Силабус навчальної дисципліни
«Основи раціонального харчування»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	4 курс, 8 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 20 год.
	Практичні – 22 год.
	Самостійна робота – 78 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Кафедра	Кафедра фізичної терапії та ерготерапії
Викладач	Гордієнко Оксана Валеріївна
Контактна інформація викладача	ksanagord@ukr.net
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 141 відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни – сформувати у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутріцитології та з організації харчування в лікувальнопрофілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Передумови для навчання

Передумовою вивчення дисципліни є курс дисципліни «Біологія», «Гігієна», «Загальна теорія здоров'я»

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Історія розвитку харчування. **Тема 2.** Загальна характеристика основних продуктів харчування здорової людини. **Тема 3.** Складання та розрахунок добового харчового раціону різних категорій осіб. **Тема 4.** Основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я. **Тема 5.** Загальні рекомендації харчування спортсменів. **Тема 6.** Особливості приготування їжі при дієтхарчуванні. Основні харчові продукти, які не використовуються в дієтотерапії. **Тема 7.** Надлишкова вага, причини розвитку, особливості підбору дієти для зниження ваги. Види дієтотерапії при надлишковій вазі, значення..



Сторінка курсу на
платформі Moodle

Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів, методичні матеріали щодо виконання тестових завдань.
<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2691>

Рекомендовані джерела

Базова:

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. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – К. : Медицина, 2007.
3. Валеологія питания / под ред. В. П. Петленко // Основы валеологии : учеб. пособие : в 3-х кн. Кн. 1 / под ред. В. П. Петленко. – К., 2005. – Ч. 4. – С. 336-420.
4. Грибан В. Г. Їжа та режим харчування / В. Г. Грибан // Валеологія : підручник / В. Г. Грибан ; [рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов]. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К., 2012. – С. 91-95.
5. Фізіологія харчування : підручник / Л. Ф. Павлоцька [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2011. – 472 с. : табл., рис.
6. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2012. – 151 с. : табл.
7. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. – К. : Центр учб. л-ри, 2010. – 330 с. : рис., табл.

Допоміжна:

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. Гігієна харчування з основами нутриціології : підручник : у 2 кн. / за ред. В. І. Ципріяна. – К. : Медицина, 2007.
3. Валеологія питания / под ред. В. П. Петленко // Основы валеологии : учеб. пособие : в 3-х кн. Кн. 1 / под ред. В. П. Петленко. – К., 2005. – Ч. 4. – С. 336-420.
4. Грибан В. Г. Їжа та режим харчування / В. Г. Грибан // Валеологія : підручник / В. Г. Грибан ; [рец.: Р. І. Сибірна, П. О. Неруш, О. Є. Самойлов]. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К., 2012. – С. 91-95.
5. Фізіологія харчування : підручник / Л. Ф. Павлоцька [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2011. – 472 с. : табл., рис.
6. 6. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я.



Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 30 балів, за результатами підсумкового контролю 70 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни - 60 балів.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	70
Залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2691>

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту» 2 серпня 2022 р.

Протокол №1



Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»