



Силабус навчальної дисципліни «Раціональне 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	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту
Викладач	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, Гулько Тетяна Юріївна, старший викладач
Контактна інформація викладача	e-mail: lina-rybalko@ukr.net +380663930091
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 144 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 лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

Програмні результати навчання

В результаті вивчення з дисципліни «Раціональне харчування» відповідно до освітньої програми «Фізична культура і спорт» студент повинен вміти:

Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

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

Передумови для навчання

Передумовою вивчення дисципліни є курси дисциплін «Фізіологія рухової активності та спорту», «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. 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.
4. Фізіологія харчування : підручник / Л. Ф. Павлоцька [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2011. – 472 с. : табл., рис.
5. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2012. – 151 с. : табл.
6. 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. 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.
4. Фізіологія харчування : підручник / Л. Ф. Павлоцька [та ін.]. – Суми : Унів. кн., 2011. – 472 с. : табл., рис.
5. 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 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 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
Диференційований 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» 28 серпня 2024 р.
Протокол №2