



**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Раціональне харчування»**

<b>Спеціальність</b>	<i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>
<b>Освітня програма</b>	<i>Фізична культура і спорт</i>
<b>Освітній рівень</b>	<i>перший (бакалаврський)</i>
<b>Статус дисципліни</b>	<i>Вибіркова</i>
<b>Мова викладання</b>	<i>Українська</i>
<b>Курс / семестр</b>	<i>4 курс, 8 семестр</i>
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	<i>4</i>
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>	<i>Лекції – 20 год.</i>
	<i>Практичні – 22 год.</i>
	<i>Самостійна робота – 78 год.</i>
<b>Форма підсумкового контролю</b>	<i>Диференційований залік</i>
<b>Кафедра</b>	<i>Кафедра фізичної культури та спорту</i>
<b>Викладач</b>	<i>Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, Гулько Тетяна Юріївна, старший викладач</i>
<b>Контактна інформація викладача</b>	<i>e-mail: <a href="mailto:lina-rybalko@ukr.net">lina-rybalko@ukr.net</a> +380663930091</i>
<b>Дні занять</b>	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
<b>Консультації</b>	<i>аудиторія 144 відповідно до графіку</i>

**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'язберезувальні 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..

<b>Сторінка курсу на платформі Moodle</b>	Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів, методичні матеріали щодо виконання тестових завдань. <a href="https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2691">https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2691</a>
---	--

#### 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.



<b>Накопичування балів з навчальної дисципліни</b>		
<b>Види навчальної роботи</b>		<b>Мах кількість балів</b>
Виконання завдань на практичному занятті		<b>70</b>
Диференційований залік		<b>30</b>
<b>Максимальна кількість балів</b>		<b>100</b>
<b>Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»</b>		
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	
<b>Політики навчальної дисципліни</b>		
<p>Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		
<p>Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <a href="https://dist.nupp.edu.ua/course/view?id=2691">https://dist.nupp.edu.ua/course/view?id=2691</a></p>		

Силабус затверджено на засіданні кафедри фізичної культури та спорту 28 серпня 2025 р.  
Протокол №1