

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



_____ М. Є. Чайковський
„07” _____ 09 _____ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 2.16. / ОК 5.5 Основи раціонального та оздоровчого харчування

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична терапія, ерготерапія / Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього ступеня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 22 Охорона здоров'я / 01 Освіта. Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 227 Фізична терапія, ерготерапія /

017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ії) _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький інститут соціальних технологій

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: залік

Хмельницький 2020 рік

Робоча програма Основи раціонального та оздоровчого харчування
(назва навчальної дисципліни)

для студентів за галуззю знань 22 Охорона здоров'я; 01 Освіта/Педагогіка
спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» 017 «Фізична культура і спорт»

„07” вересня 2020 року – 26 с.

Розробники:

Матвійчук Вікторія Маноліївна – старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

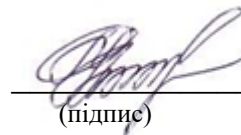
Матвійчук Вікторія Маноліївна – старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол від „07” вересня 2020 року № 1

Завідувач кафедри
фізичної терапії, ерготерапії,
фізичної культури і спорту



Л.С. Кравчук

(прізвище та ініціали)

„07” вересня 2020 року

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми (керівником проектної групи) Фізична терапія, ерготерапія (2019 року) / Фізична культура і спорт (2019 року)

(назва освітньої програми)

„07” вересня 2020 року

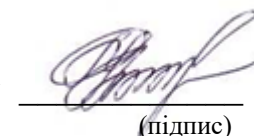
Гарант освітньо-професійної
програми з фізичної терапії, ерготерапії



В. В. Крупа

(прізвище та ініціали)

Гарант освітньо-професійної
програми з фізичної культури і спорту



Л. С. Кравчук

(прізвище та ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

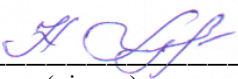
Навчальний рік	2020/2021	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання кафедри	07.09.2020 р.			
№ протоколу	№1			
Підпис завідувача кафедри				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.uu.edu.ua/> за адресою:
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=3810>
 (вказати адресу)

Робочу програму перевірено

„07” вересня 2020 року

Заступник директора
 з навчально-виховної роботи
 Хмельницького інституту
 соціальних технологій


 (підпис)

Н. І. Луцкевич
 (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
4.1.	Анотація дисципліни.....	7
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	9
4.2.1.	<i>Тематичний план</i>	9
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни</i>	11
4.3.	Форми організації занять.....	12
4.3.1.	<i>Теми семінарських занять</i>	12
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання</i>	12
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота</i>	12
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів</i>	14
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	16
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	16
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	16
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	17
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	18
6.1.	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	18
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	19
6.3.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS.	20
6.4.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	20
6.5.	Орієнтовний перелік питань до заліку.....	20
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	22
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	22
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	24
7.3.	Рекомендована література.....	24
7.4.	Інформаційні ресурси.....	25
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	26

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань 22 Охорона здоров'я 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність 227 фізична терапія, ерготерапія; 017 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 90		3-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: бакалавр	16 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		60	82
		Індивідуальні завдання: 10 год.	
		Вид семестрового контролю: залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33,3 % аудиторних занять, 66,7 % самостійної роботи;

для заочної форми навчання – 8,8 % аудиторних занять, 91,2 % самостійної роботи.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: метою вивчення дисципліни є послідовне формування теоретичних знань про формування у студентів системи знань та практичних навичок щодо впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму.

Завдання дисципліни:

- сформувати теоретичні знання про основи раціонального та оздоровчого харчування;
- поглибити анатомо-фізіологічні знання щодо структури і функцій органів травлення;
- вивчити основні теорії харчування та фізіологічну потребу людини в основних складових продуктів харчування;
- ознайомити з основами дієтології;
- сформувати практичні навички по складанню харчового раціону для різних верст населення;
- навчити використовувати отримані знання на практиці.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- роль харчування у функціонуванні основних систем організму людини
- основні анатомо-фізіологічні дані щодо структури і функцій органів травлення;
- фізіологічне значення компонентів продуктів харчування - білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин та їх оптимальні потреби відповідно до стану організму за конкретних умов існування;
- фізіологічну потребу здорової людини в основних нутрієнтах;
- основні теорії харчування: раціональне, збалансоване, адекватне, диференційоване, індивідуальне, значення режиму харчування;
- характеристики концепцій харчування П.Брегга, Г.Шелтона, вегетаріанства та ін..;
- оздоровчу дію продуктів харчування на організм людини;
- значення продуктів бджільництва та їх застосування;
- основи дієтології, характеристику основних дієт, організацію харчування людей різних верств населення;
- особливості харчування при захворюваннях органів дихання, серцево- судинної системи, органів травлення, нирок та ендокринної системи;

- нетрадиційні системи харчування.
- фізіолого - гігієнічні основи раціонального харчування різних вікових груп населення;
- основи харчування спортсменів.

вміти:

- володіти методичним інструментарієм реалізації законів раціонального та оздоровчого харчування, вимог до харчового раціону, режиму харчування та умов прийому їжі;
- аналізувати харчування окремих людей залежно від віку, статі, виду діяльності;
- складати харчовий раціон з врахуванням особливостей окремих груп населення;
- визначати енергетичну цінність продуктів харчування;
- вираховувати енергетичні витрати здорових людей;
- визначати основний обмін людини;
- визначати добовувитратну енергію залежно від фізичної активності людини;
- визначити добову потребу білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів;
- пояснити різні теорії, концепції та школи харчування;
- пропагувати принципи здорового харчування.

227 Фізична терапія, ерготерапія

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми

	СК 13
ОК 2.16	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (РН) відповідними компонентами освітньої програми

	РН 1	РН 2	РН 8	РН 9	РН 10	РН 12	РН 13	РН 14	РН 15
ОК 2.16	+	+	+	+	+	+	+	+	+

227 Фізична терапія, ерготерапія

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми

	СК 5	СК 7
ОК 2.5	+	

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (РН) відповідними компонентами освітньої програми

	РН 8	РН 9	РН 10	РН 15	РН 21
ОК 2.5	+	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи харчування

Тема 1. Вступ. Основи харчування та теорії харчування.

Нутриціологія – наука про харчування. Макронутрієнти, мікронутрієнти. Хімічний склад харчових продуктів. Хімічний склад овочів та фруктів. Харчовий раціон людини. Режим харчування. Біологічна дія їжі на організм людини. Теоретичні аспекти харчування. Чотири різновиди харчування. Теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Теорія раціонального харчування. Принципи раціонального (здорового) харчування, рекомендовані ВООЗ. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах.

Тема 2. Сучасні тенденції у харчуванні.

Генетично модифіковані організми: поняття про ГМО, властивості ГМО, ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування.

Харчові добавки (Е): що таке харчові добавки, групи харчових добавок.

Тема 3. Оздоровче харчування.

Оздоровлення організму. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування. Біологічно активні добавки. Види БАД: нутрицевтики, пробіотики, пребіотики, парафармацевтики, ентеросорбенти.

Тема 4. Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія.

Дієтичні продукти. Групи дієтичних продуктів. Види дієт. Популярні немедичні дієти. Медичні дієти по проф. М.І. Певзнеру. Дієтичне харчування в США та Західній Європі. Штучне харчування: параентеральне та ентеральне штучне харчування. Види голодування. Покази та протипокази до розвантажувально-дієтичної терапії. Періоди розвантажувально-дієтичної терапії: підготовчий період, період розвантаження, період відновлення. Методика проведення періоду відновлення. Профілактика можливих ускладнень при проведенні РДТ.

Змістовий модуль 2. Види харчування.

Тема 5. Роздільне харчування та сирोїдіння.

Роздільне харчування по Г.Шелтону: історія роздільного харчування, загальні правила харчування за Г.Шелтоном. Сироїдіння (харчування предків), принципи сирोїдіння. Індивідуальне та редуковане харчування.

Тема 6. Вегетаріанство та харчування з позиції релігій.

Вегетаріанство. Різновиди вегетаріанства. Історія вегетаріанства. Вегетаріанське харчування і здоров'я. Вміст незамінних амінокислот в їжі. Харчування з позиції релігії. Харчування під час посту у пізніх релігіях.

Тема 7. Харчування за системою М. Монтіньяка.

Історія створення харчування за системою Монтіньяка. Поняття глікемічного індексу. Глікемічний індекс продуктів харчування. Основні принципи харчування по методу Монтіньяка.

Тема 8. Основи дієтотерапії у східній медицині.

Основи дієтотерапії у китайській медицині: характер продукту, смак продукту, теорія входження в канал, загальні правила прийому їжі згідно китайської медицини. Основи дієтотерапії по Аюрведі: конституції людини у тибетській медицині, харчування за різними типами доз, вплив продуктів харчування на організм людини, лікування аюрведичними травами.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні: гігієна, анатомія людини, фізіологія людини, біологія з основами генетики.

Міжпредметні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, основи здорового способу життя.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1. Основи харчування.															
Тема 1. Вступ. Основи харчування та теорії харчування.	7	2					5	8,5	0,5	-	-	-	-	8	
Тема 2. Сучасні тенденції у харчуванні.	10	2	2				6	9,5	0,5	1	-	-	-	8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 3. Оздоровче харчування.	10	2	2				6	9	0,5	0,5	-	-	-	8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 4. Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія.	9	2	2				5	9	0,5	0,5	-	-	-	8	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	комп’ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	38	8	6	–	–	2	22	38	2	2	–	–	2	32	
Змістовий модуль 2. Види харчування.															
Тема 5. Роздільне харчування та сировідіння.	10	2	2				6	10	0,5	0,5	–	–	–	9	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 6. Вегетаріанство та харчування з позиції релігій.	10	2	2				6	10	0,5	0,5	–	–	–	9	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: Складання порівняльної таблиці
Тема 7. Харчування за системою М. Монтіньяка.	10	2	2				6	10	0,5	0,5				9	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
															теми
Тема 8. Основи дієтотерапії у східній медицині.	10	2	2				6	10	0,5	0,5				9	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду
Модульний контроль	2	–	–	–	–	2	–	2	–	–	–	–	2	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	42	8	8	–	–	2	24	42	2	2	–	–	2	36	
Усього годин	80	16	14	–	–	4	46	80	4	4	–	–	4	68	
ІНДЗ	10	–	–	–	–	10	–	10	–	–	–	–	10	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	90	16	14	–	–	14	46	90	4	4	–	–	14	68	

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Основи раціонального та оздоровчого харчування”

Разом: 90 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 14 год., самостійна робота – 60 год.

Модулі	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2			
Назва модуля	Основи менеджменту				Основи маркетингу			
Кількість балів за модуль	35 балів				40 балів			
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	Вступ. Основи харчування та теорії харчування.	Сучасні тенденції у харчуванні..	Оздоровче харчування.	Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія.	Роздільне харчування та сировідіння.	Вегетаріанство та харчування з позиції релігій.	Харчування за системою М. Монтіньяка.	Основи дієтотерапії у східній медицині.
	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал
Теми семінарських занять	–	Сучасні тенденції у харчуванні..	Оздоровче харчування.	Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія.	Роздільне харчування та сировідіння.	Вегетаріанство та харчування з позиції релігій.	Харчування за системою М. Монтіньяка.	Основи дієтотерапії у східній медицині.
	–	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів	5 балів
Самостійна робота	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали
ІНДЗ	15 балів							
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)							
Підсумковий контроль	Залік							

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Сучасні тенденції у харчуванні.	2
2.	Оздоровче харчування.	2
3.	Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія.	2
4.	Роздільне харчування та сиродіння.	2
5.	Вегетаріанство та харчування з позиції релігій.	2
6.	Харчування за системою М. Монтіньяка.	2
7.	Основи дієтотерапії у східній медицині.	2
Разом		14

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури (електронних ресурсів) за темою „Сучасні тенденції у харчуванні”.

2. Підготовка та проведення презентації на тему „Оздоровче харчування”.

3. Підготовка та проведення презентації на тему „Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія”.

4. Підготовка та проведення презентації на тему „Маркетингові управління”.

5. Складання порівняльної таблиці за темою „Вегетаріанство та харчування з позиції релігій”.

6. Складання кросворду на тему „Основи дієтотерапії у східній медицині”.

4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань

із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**2 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**1 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**2 бали**);
- підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**5 бали**);
- участь у науковій студентській конференції (**3 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**2 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **15 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Хімічний склад овочів та фруктів.
2. Харчовий раціон людини.
3. Режим харчування.
4. Біологічна дія їжі на організм людини.
5. Теоретичні аспекти харчування.
6. Генетично модифіковані організми.
7. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування.
8. Біологічно активні добавки.
9. Дієтичні продукти.
10. Групи дієтичних продуктів.
11. Види дієт.
12. Популярні немедичні дієти.
13. Різновиди вегетаріанства.
14. Глікемічний індекс продуктів харчування.
15. Основи дієтотерапії у китайській медицині .

Критерії оцінювання ІНДЗ
(дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	4 балів
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	2 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	4 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	2 бал
Разом		15 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 15-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
10 – 15	відмінно	5	A	відмінно
7 – 9	добре	4	BC	добре
5 – 6	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 4	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Сучасні тенденції у харчуванні.	5
2	Оздоровче харчування.	6
3	Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія.	6
4	Роздільне харчування та сиріодіння.	5

Модульний контроль		2
9	Основи харчування та теорії харчування.	6
10	Вегетаріанство та харчування з позиції релігій.	6
11	Харчування за системою М. Монтіньяка.	6
12	Основи дієтотерапії у східній медицині.	6
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Разом		60

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Основи харчування.			
Тема 1. Вступ. Основи харчування та теорії харчування. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	I- II
Тема 2. Сучасні тенденції у харчуванні. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	III - IV
Тема 3. Оздоровче харчування. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	V - VI
Тема 4. Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія. (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття	4	VII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VIII
Всього: 24 год.	Всього: 21 балів		
Змістовий модуль 2. Види харчування.			
Тема 5. Роздільне харчування та сироїдіння. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	IX
Тема 6. Вегетаріанство та харчування з позиції релігій. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	X
Тема 7. Харчування за системою М. Монтіньяка. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	XI - XII
Тема 8. Основи дієтотерапії у східній медицині. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	4	XIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XIV
Всього: 26 год.	Всього: 21 бали		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	15	XV
Разом: 60 год.	Разом: 57 балів		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.
- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.
- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.
- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „**Основи раціонального та оздоровчого харчування**” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліді).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів

корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „**Основи раціонального та оздоровчого харчування**” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- залік;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов’язкові					
1.1. Відвідування лекцій	1	4	4	4	4
1.2. Робота на практичному занятті	5	3	15	4	20
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	4	4	16	4	16
1.5. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			40		45
Максимальна кількість балів за обов’язкові види роботи: 85					

II. Вибіркові	
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 15 балів)	
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу	2
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики	1
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки	2
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	5
2.5. Участь у науковій студентській конференції	3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе	2
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	15
Разом	15
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 15	
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 100	

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		залік		
90 – 100	відмінно	зараховано	A	відмінно
82 – 89	добре		B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре		C	добре
64 – 74	задовільно		D	задовільно
60 – 63	задовільно		E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6.4. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Залік	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	МК 1	T5	T6	T7	T8	МК 2	ІНДЗ		не більше 100
5	10	10	10	5	10	10	10	10	10	15		

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.5. Орієнтовний перелік питань до заліку.

1. Білки, жири та вуглеводи та їх значення в харчуванні.
2. Вода та мінеральні речовини та їх роль у харчуванні.
3. Вітаміни та вітаміноподібні речовини.
4. Основні складові овочів та фруктів
5. Харчовий раціон людини.
6. Історія харчування на Україні.
7. Основні напрями харчування на Україні.
8. Основні національні страви у різних куточках України.
9. Походження національних страв.
10. Будова та функції травної системи людини.
11. Особливості травлення у ротовій порожнині.
12. Склад слини.
13. Особливості травлення у шлунку.
14. Склад шлункового соку.
15. Особливості травлення у дванадцятипалій кишці.
16. Склад жовчі та її значення у травленні.
17. Особливості травлення у тонкій кишці.
18. Особливості травлення у товстій кишці.
19. Поняття про ГМО.
20. З якою метою отримують ГМО.
21. Ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування.
22. Закони України, що регулюють вживання ГМО продуктів.
23. Що таке харчові добавки (Е).
24. Групи харчових добавок.
25. Заборонені харчові добавки (Е).
26. Біологічна дія їжі на організм людини.
27. Теорія адекватного харчування.
28. Теорія раціонального харчування.
29. Теорія збалансованого харчування.
30. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах.
31. Сучасний погляд на харчування людини.
32. Оздоровче харчування.
33. Основні правила оздоровчого харчування.
34. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування.

35. Біологічно активні добавки.
36. Види БАД.
37. Дієти та дієтичні продукти.
38. Види дієт.
39. Медичні дієти.
40. Штучне харчування.
41. Характеристика хвороб, що пов'язані з харчуванням.
42. Харчування при ожирінні.
43. Харчування при анорексії.
44. Харчування при булемії.
45. Лікувальний ефект продуктів харчування.
46. Види голодування.
47. Голодування по Брегу.
48. Покази та протипокази до розвантажувально-дієтичної терапії.
49. Періоди розвантажувально-дієтичної терапії.
50. Методика проведення періоду відновлення.
51. Профілактика можливих ускладнень при проведенні РДТ.
52. Роздільне харчування по Г.Шелтону.
53. Загальні правила харчування за Г.Шелтоном.
54. Правила сумісності харчових продуктів.
55. Сироїдіння (харчування предків).
56. Індивідуальне та редуковане харчування.
57. Вегетаріанство.
58. Різновиди вегетаріанства.
59. Історія вегетаріанства.

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до заліку.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

1. Физическая терапия и эрготерапия: о специальностях. відеоматеріали.
URL : <https://www.youtube.com/watch?v=1ZXfUks22mE> (дата звернення 31.08.2019)

2. Физическая терапия и эрготерапия для детей с РАС. відеоматеріали. URL :[https:// http://autizmru.ru/physical-therapy-and-occupational-therapy-for-children-with-asd-ekaterina-klochkova/](https://http://autizmru.ru/physical-therapy-and-occupational-therapy-for-children-with-asd-ekaterina-klochkova/) (дата звернення 31.08.2019)

3. Історія розвитку Української Асоціації фізичної терапії 2007-2017 рр. : відеоматеріали. URL : <https://physrehab.org.ua/uk/resource/library/video-materials/> (дата звернення 27.08.2019)

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій

(термінологічний словник)

АВІТАМІНОЗ – відсутність певного вітаміну в організмі

АДАПТАЦІЯ - процес пристосування організму до нових умов існування.

АДЕКВАТНИЙ РІВЕНЬ СПОЖИВАННЯ - рівень добового споживання харчових і біологічно активних речовин, установлений на підставі розрахункових або експериментально визначених величин.

АДСОРБУЮЧІ ЗАСОБИ- медичні препарати застосовувані для видалення шкідливих речовин і надлишку газів зі шлунково-кишкового тракту (напр., активоване вугілля).

АЗОТИСТИЙ БАЛАНС- показник рівня азотистого обміну; різниця між кількістю азоту (нітрогену), який потрапив в організм й кількістю азоту виведеного з організму (із сечею, калом, потом).

АЗОТИСТИЙ ОБМІН- обмін азотвмісних речовин (білки, нуклеїнові кислоти, амінокислоти); порушення азотистого обміну нерідко обумовлені неповноцінним харчуванням, а також порушеннями функцій печінки й кишечника.

АЛАНІН- заміна амінокислота; в організмі у вільному стані є в плазмі крові, одне із джерел утворення глюкози.

АЛІМЕНТАРНИЙ (від лат. alimentarius - харчовий) - пов'язаний з харчуванням

АЛІМЕНТАРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ - хвороби, пов'язані з неправильним (нерегулярним, незбалансованим або неповноцінним) харчуванням або із уживанням недоброякісної їжі.

АМІЛАЗА- травний фермент, який приймає участь в розщеплення вуглеводів (крохмаль, глікоген).

7.3 Рекомендована література

Базова:

1. Волошин О.І., Сплавський О.І. Основи оздоровчого харчування / О.І. Волошин, О.І. Сплавський. - Чернівці: БДМУ; Видавничий дім «Букрек», 2007.

– 536с.

2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. / Н.М. Зубар. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.

3. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування / В.І.Смоляр. –К.: Здоров'я, 2000. -336с.

Додаткова.

1. Арансон М. В. Питание спортсменов / М. В. Арансон. -М.: Физкультура и спорт, 2001. – 224с.

2. Брегг П. Чудо голодания. Лечение без лекарств / П.Брегг — М.: МНПП Траст, Пларибус, 1990. — 87 с.

3. Ганонг В.Ф. Фізіологія людини. підручник для 3-4 рівнів акредитації / В.Ф. Ганонг. – Львів: БАК, 2002. - 768с.

4. Карелин А. О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А. О. Карелин — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005. — 256 с.

5. Лифтляндский В.Г. Энциклопедия здоровья и долголетия / В.Г. Лифтляндский. Эксмо, 2009. -416 с.

6. Мартинчик А.Н., Манеев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология: Учебное пособие /. О.О. Янушевич, И.В.Манеев, А.Н.Мартинчук. –М.: МЕДпрес-информ, 2005. – 392с.

7. Розенблум К.А. Питание спортсменов –К.: Олимпийская литература, 2006, -535с.

8. Смолянский Б.Л., Белова Л.В. Полная энциклопедия нетрадиционного питания / Л.В. Белова, Б.Л. Смолянский. –М.: ЭСМО, 2003. -576с.

9. Смолянский Б.Л., Лифтляндский В.Г. Лечебное питание / В.Г. Лифтляндский Б.Л.Смолянский - Эксмо, 2010.- 688 с.

10. Темели Барбара Питание по системе пяти элементов. / Барбара Темели. — Перев. с нем. — СПб.: Уддияна, 2006. — 240с.

7.4. Інформаційні ресурси

1. Дружинин П.В.,Новиков Л.Ф., Лысиков Ю.А. Основы нутрициологии. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.biolavka.kiev.ua/litnspvitobsh.shtml>

2. Губергриц А. Я., Линевский Ю.В. Лечебное питание. <http://bibliotekar.ru/lechebnoe-pitanie/>

3. Зубар Н. М. Основы фізіології та гігієни харчування: Підручник. / Н.М. Зубар. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 336 с. [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://pidruchniki.ws/14720324/meditsina/osnovi_fiziologiyi_ta_gigiyeni_harc_huv_annya_-_zubar_nm

4. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов / П.И. Пшендин. [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://www.zendoist.com/praktika_metodika/Racionalnoe_pitanie_sportsmena..pdf

5. Харчування по Аюрведі. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://scriptures.ru/ayurveda/dietp.htm>

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відкривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28