

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.

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ОК 2.8. Основи раціонального та оздоровчого харчування

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього ступеня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: залік

Хмельницький 2020 рік

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	Матвійчук Вікторія Маноліївна – старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій
Профайл викладача	https://www.hist.km.ua/index.php/component/content/article/297
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: 0970437904 Електронна пошта: oleg.savchuk7@gmail.com Вайбер: 0970437904 Кабінет: 37
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

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 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни обов’язкова	
	Спеціальність 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			

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

Гігієна
Анатомія людини
Фізіологія людини

ПОСТРЕКВІЗИТИ:

Теорія та методика фізичного виховання
Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Послідовне формування теоретичних знань про формування у студентів системи знань та практичних навичок щодо впливу їжі та її компонентів на функціонування основних

ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

1. Сформувати теоретичні знання про основи раціонального та оздоровчого харчування;
2. Поглибити анатомо-фізіологічні знання щодо структури і функцій органів травлення;
3. Вивчити основні теорії харчування та фізіологічну потребу людини в основних складових продуктів харчування;
4. Ознайомити з основами дієтології;
5. Сформувати практичні навички по складанню харчового раціону для різних верст населення;
6. Навчити використовувати отримані знання на практиці.

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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 сиродієння.	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	10	2	2				6	10	0,5	0,5	–	–	–	9	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
харчування з позиції релігій.															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 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	

Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальн а кількість балів	кількість одиниць	максимальн а 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.

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

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 проектів. 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 семінарських, 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.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
2. Міхеєнко А. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч. посібник. Київ, «Університетська книга», 2016. 184 с.
3. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

Додаткова.

1. Безпечне харчування – основа здорового способу життя студентів / Г.П. Грибан, М.І. Пуздім, О.Д. Гусак, Ж.О. Твердохліб, Л.В. Трухан, М.О. Сіпліва. *Europejska nauka XXI rowieka*. 2014. Vol. 10 (23). Р. 63–64.
2. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблемы старения и долголетия*. 2011. Т. 20, № 2. С. 128–132.
3. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч. посібник. Київ: Університетська книга, 2014. 127 с.
4. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2010. 882 с.
5. Смолянський Б.Л., Лифтляндський В.Г. Лечебное питание. Эксмо, 2010. 688 с.

Інформаційні ресурси

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. URL : http://pidruchniki.ws/14720324/meditsina/osnovi_fiziologiyi_ta_gigiyeni_harchuvannya - zubar_nm
2. Харчування по Аюрведі. URL : <http://scriptures.ru/ayurveda/dietp.htm>

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

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 сировідіння.	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. <i>Основи харчування.</i>			
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 сировідіння. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне	4	IX

	завдання		
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
<i>Всього: 26 год.</i>	<i>Всього: 21 бали</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	15	XV
<i>Разом: 60 год.</i>	<i>Разом: 57 балів</i>		

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання досягнень студента	<i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i> <i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i> <i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i> <i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i> <i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i> <i>Кожний модуль включає бали за</i>
-------------------------------	---

	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.
--	---

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

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.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

завідувач

науково-методичного відділу



Н. О. Островська

«07» вересня 2020 р.