

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 2.16. 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))

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	
Канали комунікації	<i>Телефон інституту:</i> (0382) 70-45-56 <i>Телефон викладача:</i> 0970437904 <i>Електронна пошта:</i> oleg.savchuk7@gmail.com <i>Вайбер:</i> 0970437904 <i>Кабінет:</i> 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 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			

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

Гігієна
Анатомія людини
Фізіологія людини
Біологія з основами генетики

ПОСТРЕКВІЗИТИ:

Основи фізичної терапії та ерготерапії
Фізіологія рухової активності

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.

227 Фізична терапія, ерготерапія

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

СК 13. Здатність навчати пацієнта / опікунів самообслуговуванню / догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ПР 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращення довкілля громади.

ПР 2. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, в тому числі іноземною мовою (мовами).

ПР 8. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 9. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 10. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих із ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 12. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 13. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 14. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, в мультидисциплінарній команді.

ПР 15. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

017 Фізична культура і спорт

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 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

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 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

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 сиродіння.	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	10	2	2				6	10	0,5	0,5				9	АР: письмове

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
за системою М. Монтіньяка.															тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 8. Основи дієтології 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	

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. 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. — 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Дружинин П.В.,Новиков Л.Ф., Лыиков Ю.А. Основы нутрициологии. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.bio->

lavka.kiev.ua/litnspvitobsh.shtml

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

3. Зубар Н. М. Основы физиологии 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_harchuvannya_-_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>

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 сиродіння.	5
Модульний контроль		2
9	Основы харчування та теорії харчування.	6
10	Вегетаріанство та харчування з позиції релігій.	6
11	Харчування за системою М. Монтіньяка.	6
12	Основы 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>Основы харчування.</i>			
Тема 1. Вступ. Основы 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 сиродіння. (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		

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</i>
-------------------------------	--

	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.
--	---

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	<i>незадовільно</i>		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>
---------------	---------------------	--	----------	---

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.