

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ
_____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

для студентів

спеціальності	014 Середня освіта
освітньо-професійної програми	Фізична культура
освітньо-професійного ступеня	фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 1342

(підпис) _____
(прізвище, ініціали)

« _____ » _____ 2023 р.

Київ-2023

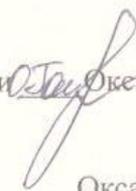
Розробник: Горбатюк Т.Д., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладач:
Горбатюк Т.Д., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання.

Протокол від _____ 2023р. №

Робочу програму перевірено « » _____ 2023р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи  Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи  Оксана КАЛАШНИК

- Пролонговано:
- На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __
 - На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __
 - На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __
 - На 20__/20__ н.р.(_____), «__» _____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Вид дисципліни	<i>вибіркова</i>	
Мова викладання, навчання, оцінювання	<i>українська</i>	
Загальний обсяг кредитів/годин	3/90	
Курс	4	
Семестр	7	8
Кількість змістових модулів за розподілом	1	1
Обсяг кредитів	1,5	1,5
Обсяг годин, в тому числі	45	45
Аудиторні	22	22
Модульний контроль	2	2
Самостійна робота	21	21
Форма семестрового контролю	-	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета курсу : формування знань про основні складові харчових продуктів, гігієнічні вимоги до раціонального харчування, критерії повноцінності харчового раціону, особливості дієтичного харчування та харчування після великих фізичних навантажень.

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 верств населення, різних вікових категорій та спортсменів;
- навчити використовувати отримані знання на практиці.

Дисципліна «Основи раціонального харчування» забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

Середня освіта «Фізична культура » (ОС фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-8	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.	1-8
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН - 1	Вміє спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіє фаховою термінологією та дотримується етики ділового спілкування.	1-8
ПРН - 12	Визначає функціональний стан організму учнів та обґрунтовує вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	1-8

3. Результати навчання за дисципліною.

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;
- оздоровчу дію продуктів харчування на організм людини;
- основи дієтології, характеристику основних дієт, організацію харчування людей різних верств населення;
- 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 урахуванням особливостей окремих груп населення;
- визначати енергетичну цінність продуктів харчування;
- вираховувати енергетичні витрати здорових людей;
- визначати основний обмін людини;
- визначати добову витратну енергію залежно від фізичної активності людини;
- визначити добову потребу білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів;
- пояснити різні теорії, концепції та школи харчування.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Всього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна		Самостійна робота
		Лекції	Семінари	
Змістовий модуль I.				
Тема 1. Вступ. Основи харчування та теорії харчування. Анатомо-фізіологічні основи харчування	6	4	2	5
Тема 2. Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим).	6	2	4	6
Тема 3. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).	6	2	4	5
Тема 4. Особливості харчування залежно від віку. Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів, військових).	4	2	2	5
Модульна контрольна робота 1	2			
Разом 7 семестр	45	10	12	21
Змістовий модуль II				
Тема 5. Загальні рекомендації харчування спортсменів за видами спорту	9	2	2	5
Тема 6. Нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові) та їх вплив на формування здоров'я.	11	2	4	5
Тема 7. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом	13	4	4	5
Тема 8. Харчування населення як складова громадського здоров'я. Харчування військових	10	2	2	6
Модульна контрольна робота 2	2			
Разом 8 семестр	45	10	12	21
Всього годин	90	20	24	42

* з урахуванням МКР 4 год.

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

Тема 1. Основи харчування та теорії харчування. Анатомо-фізіологічні основи харчування.

Основні поняття/ ключові слова: харчування, режим харчування, баланс енергії, харчова цінність, збалансованість компонентів.

Рекомендована література:

Основна: 2, 3

Додаткова:2

Тема 2. Основні складові компоненти їжі: білки, жири, вуглеводи, макро- і мікроелементи; вода і питний режим.

Основні поняття/ ключові слова: білки, жири, вуглеводи, мікроелементи і макроелементи, вода і питний режим.

Рекомендована література:

Основна: 2, 3

Додаткова:3

Тема 3. Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).

Основні поняття/ ключові слова: добовий раціон, режим харчування, збалансоване харчування, раціональне харчування.

Рекомендована література:

Основна: 1,4

Додаткова:1

Тема 4. Особливості харчування залежно від віку. Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів, військових) населення як складова громадського здоров'я

Основні поняття/ ключові слова: білки, жири, вуглеводи, мікроелементи і макроелементи, вода і питний режим.

Рекомендована література:

Основна: 3,4

Додаткова:2

№	Теми семінарських занять	Кількість годин
1	Вступ. Основи харчування та теорії харчування. Анатомо-фізіологічні основи харчування.	2
2	Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим).	4
3	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).	4

4	Особливості харчування залежно від віку. Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів, військових).	2
	Всього	12

Змістовий модуль 2

Тема 5. Загальні рекомендації харчування спортсменів за видами спорту
Основні поняття/ ключові слова: енергозабезпечення при тренуванні, кількість калорій на кг маси тіла, вид спорту та кількість кілокалорій при тренувальному та змагальному процесах.

Рекомендована література:

Основна: 1, 3

Додаткова: 2

Тема 6. Нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові) та їх вплив на формування здоров'я.

Основні поняття/ ключові слова: сиροїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові.

Рекомендована література:

Основна: 2, 3

Додаткова: 3

Тема 7. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом (харчові токсикоінфекції, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, вірусний гепатит А, трихінельоз та інші гельмінти).

Основні поняття/ ключові слова: харчові добавки, харчові токсикоінфекції, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, вірусний гепатит А, трихінельоз

Рекомендована література:

Основна: 2, 4

Додаткова: 3

Тема 8. Харчування населення як складова громадського здоров'я. Харчування військових.

Основні поняття/ ключові слова: групи населення, здорове харчування, здоровий спосіб життя, громадське здоров'я.

Рекомендована література:

Основна: 1, 4

Додаткова: 1

№	Теми семінарських занять	Кількість годин
---	--------------------------	-----------------

1	Загальні рекомендації харчування спортсменів за видами спорту	2
2	Нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові) та їх вплив на формування здоров'я.	4
3	Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Хвороби, що передаються аліментарним шляхом	4
4	Харчування населення як складова громадського здоров'я. Харчування військових.	2
	Всього	12

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	4 курс	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	10	10
Відвідування практичних занять	1	12	12
Практичні (семінарські) заняття	10	12	120
Виконання завдання для самостійної роботи	5	8	40
Виконання модульної контрольної роботи	25	2	50
Разом			232
Максимальна кількість балів 4 курс - 232			
Розрахунок коефіцієнта: 2,32			

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання оцінюється в 5 балів.
3. Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

Теми завдань для самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку харчування. Анатомо-фізіологічні основи харчування. Особливості травлення в різних частинах шлунково-кишкового тракту. Розщеплення компонентів їжі під впливом ферментів шлунково-кишкового тракту.	5
2	Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим). Білки, жири, вуглеводи та їх значення для організму людини. Мінеральні речовини, вміст їх у харчових продуктах, значення надлишку та недостатності. Вітаміни, класифікація, вміст в продуктах, вплив на здоров'я людини. Вода, її значення для здоров'я людини, питний режим.	6
3	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я. Раціональне харчування, режим харчування, основні вимоги до харчового раціону. Складання і розрахунок добового раціону. Особливості харчування залежно від віку: для дітей, підлітків, осіб похилого віку.	5
4	Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності. Особливості раціонального харчування осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів. Складання і розрахунок добового раціону для осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів.	5
5	Нетрадиційні види харчування. Особливості застосування сиродієння, вегетаріанства, харчування залежно від групи крові та їх вплив на формування здоров'я.	5
6	Харчові добавки та їх вплив на здоров'я. Види харчових добавок, їх використання в сучасній харчовій промисловості, їх вплив на здоров'я людини. Вплив вживання алкогольних напоїв на здоров'я людини, взаємозв'язок харчовими продуктами. Паління та його вплив на харчування людини. Роль алкогольних напоїв, наркотичних засобів, кави, паління у харчуванні людини.	5
7	Хвороби, що передаються аліментарним шляхом. Неінфекційні хвороби травлення. Харчові токсикоінфекції, дизентерія, ботулізм, бруцельоз, вірусний гепатит А, трихінельоз та інші гельмінти, особливості перебігу та лікування, методи запобігання	5
8	Харчування населення як складова громадського здоров'я	6

Особливості харчування окремих груп населення. Рекомендації ВООЗ. Національна піраміда харчування	
Всього годин	42

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульний контроль проводиться за допомогою тестування. Оцінка розраховується відповідно до кількості правильних відповідей на питання тесту.

Критерії оцінювання:

Відсоток правильних відповідей	Оцінка
100%	Відмінно
90%	Дуже добре
80%	Добре
70%	Задовільно
60%	Достатньо
59% і менше	Незадовільно

6.4 Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 Балів	Відмінно — відмінний рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре — достатньо високий рівень знань (умінь) у межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок
C	75-81 балів	Добре — в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно — посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо — мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання — незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу — досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична карта вибіркової дисципліни «Основи раціонального харчування»

7 семестр				
Модулі	Змістовий модуль 1			
Кількість балів за 7 семестр	116			
Лекції	1	2	3	4
Теми лекцій	Вступ. Основи харчування та теорії харчування. Анатомо-фізіологічні основи харчування.	Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим).	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).	Особливості харчування залежно від віку. Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів, військових).
Відвідування	2	1	1	1
Теми семінарських занять	Вступ. Основи харчування та теорії харчування. Анатомо-фізіологічні основи харчування.	Основні складові компоненти їжі (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, вода і питний режим).	Роль збалансованого раціонального харчування у формуванні та зміцненні здоров'я (раціональне харчування, режим харчування, складання і розрахунок добового раціону).	Особливості харчування залежно від віку. Особливості раціонального харчування залежно від виду діяльності (осіб розумової праці, фізичної праці, спортсменів, військових).

Робота на сем. зан.+відвідування	10+1	20+2	20+2	10+1
Самостійна робота	4x5			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			

8 семестр

Модулі	Змістовий модуль 2			
Кількість балів за 8 семестр	116			
Лекції	5	6	7	8
Теми лекцій	Загальні рекомендації харчування спортсменів за видами спорту	Нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові)та їх вплив на формування здоров'я.	Хвороби, що передаються аліментарним шляхом	Харчування населення як складова громадського здоров'я. Харчування військових
Відвідування	1	2	1	1
Теми семінарських занять	Загальні рекомендації харчування спортсменів за видами спорту	Нетрадиційні види харчування (сироїдіння, вегетаріанство, харчування залежно від групи крові)та їх вплив на формування здоров'я.	Хвороби, що передаються аліментарним шляхом	Харчування населення як складова громадського здоров'я. Харчування військових
Робота на сем.зан.+відвідування	10+1	20+2	20+2	10+1
Самостійна робота	4x5			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1X25			

6. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування» / укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб; Ужгород, 2020. 94 с.
2. Методичні вказівки і завдання для контрольних робіт з дисципліни «Основи раціонального харчування» для студентів заочної форми навчання / Укладачі: Брич В.В., Миронюк І.С.; Ужгород, 2018. 72 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.
4. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / О.І. Міхєєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.

Допоміжна література

1. Дієтологія: підручник / Н. В. Харченко, Г.А. Анохіна та ін. Київ – К-д: Вид-во «Меридіан», 2012. 528 с.
2. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
3. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н.В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька, В.С.Артеменко та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 558 с.