

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

  
О.Б.Жильцов

«    »      2016 р.



**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ  
ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ**

Напрямок підготовки: 6.010203 – Здоров'я людини

**Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту**

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код: 60110554 Навчальний заклад ЗВОЛЮЮЧУ ВЕСТИ СЛУЖИ
Програма № <u>3078</u>
Директор 
2016

2016 – 2017р.


Робоча навчальна програма. **Основи раціонального харчування** для студентів галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, за напрямом підготовки 6.010203 – Здоров'я людини, 2016. – 32с.

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, Пітенко С. Л.


Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від. “ 7 ” вересня 2016 року № 2

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

 (Т.Г. Дерка)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.  
Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 (О.С. Комоцька)

## ЗМІСТ

Структура програми навчальної дисципліни	4
1. Опис предмета навчальної дисципліни	4
2. Мета та завдання навчальної дисципліни	5
3. Програма навчальної дисципліни	6
Змістовий модуль I.	6
Змістовий модуль II.	7
Змістовий модуль III.	7
Навчально-методична карта дисципліни « Основи раціонального харчування»	8
4. Структура навчальної дисципліни	9
5. Теми семінарських занять	10
6. Завдання для самостійної роботи	17
Карта самостійної роботи студента	17
7. Система поточного і підсумкового контролю знань	18
8. Методи навчання	21
9. Методичне забезпечення курсу	21
11. Рекомендована література	22
Базова	22
Допоміжна	22

## І. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет:** Основи раціонального харчування

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, : 3,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 2 модулі</p> <p>Загальна кількість годин – 108 годин</p> <p>Тижневих годин для денної форми навчання: 2 години</p>	<p style="text-align: center;">Шифр та назва галузі знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»</p> <p style="text-align: center;">Шифр та назва напрямку: 6.010203 – Здоров'я людини</p> <p style="text-align: center;">Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»</p>	<p>Нормативна</p> <p><b>Рік підготовки: 3</b></p> <p><b>Семестр: 5</b></p> <p><b>Контактні:</b> <b>Лекції: 12 годин</b> <b>Практичні, семінарські: 30 годин</b></p> <p><b>Самостійна робота: 60 годин</b></p> <p><b>Модульний контроль: 6 годин</b></p> <p><b>Вид контролю: 5 семестр – Залік</b></p>

## II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу – сформувати у студентів вміння і навички з організації системи раціонального харчування, способів збереження і зміцнення здоров'я, раціональної корекції складу тіла за допомогою здорового, раціонального харчування.

Завдання курсу:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- основи фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування;
- теоретичні і практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я людей різних груп;
- властивості окремих груп харчових продуктів та їх значення для зміцнення здоров'я;
- з'ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення;

**вміти:**

- розраховувати фізіологічної потреби організму в харчових та біологічно активних речовинах;
- надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування;
- виявляти статус харчування організму та його порушень;
- вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення;
- оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками;
- володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;
- пропагувати гігієнічні знання серед населення в галузі раціонального харчування.

Вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» формує у студентів наступні **компетенції**: Здатність до формування пізнавальних навичок, безпосередньо пов'язаних з отриманням нових знань.

Здатність застосовувати знання про раціональне харчування, ергогенні засоби та фармакологічні засоби відновлення в професійній діяльності.

### III. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### СЕМЕСТР 8

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I ОСНОВИ ХАРЧУВАННЯ

**Лекція 1.** Роль харчування у збереженні здоров'я людини Основні поживні речовини – 2 години.

Предмет, задачі дисципліни. Роль харчування для забезпечення фізичного та психічного здоров'я людини. Харчування як профілактика лікування хвороб. Соціально-економічні аспекти забезпечення людини повноцінними збалансованими продуктами харчування. Поняття збалансованості і повноцінності, адекватність харчового раціону. Класи харчових речовин. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів та води у харчуванні. Склад, класифікація, біологічні функції, джерела надходження до організму, потреби, дієтичні стандарти вживання нутрієнтів.

**Основні поняття теми:** Харчування, раціональне харчування, здоров'я, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи, вода, нутрієнти.

**Семінар 1.** Характеристика впливу харчування на здоров'я людини– 2 години.

**Семінар 2.** Роль білків у харчуванні – 2 години.

**Семінар 3.** Роль жирів у харчуванні – 2 години.

**Семінар 4.** Роль вуглеводів у харчуванні – 2 години.

**Семінар 5.** Роль вітамінів у харчуванні – 2 години.

**Семінар 6.** Роль мікроелементів у харчуванні – 2 години.

**Семінар 7.** Роль води у харчуванні – 2 години.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

### ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

**Лекція 2.** Основи раціонального харчування – 2 години.

Принципи раціонального харчування. Основні фізіологічні принципи складання харчових раціонів. Співвідношення основних поживних речовин, що рекомендується, для населення. Піраміди харчування.

**Основні поняття теми:** Раціональне харчування, харчовий раціон, поживні речовини, піраміди харчування.

**Семінар 8.** Характеристика принципів раціонального харчування – 2 години.

**Семінар 9.** Піраміди харчування та їх порівняльна характеристика – 2 години.

**Семінар 10.** Характеристика сучасних дієт – 2 години.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

### СКЛАДАННЯ ДОБОВОГО РАЦІОНУ ЛЮДИНИ

**Лекція 3.** Енергетика і інтенсивність метаболізму – 2 години.

Анаболізм катаболізм. Визначення інтенсивності метаболізму. Одиниці виміру витрати енергії. Чинники, що впливають на витрати енергії

**Основні поняття теми:** Анаболізм, катаболізм, метаболізм, калорія, Ват, Мет, енергія.

**Семінар 11.** Характеристика метаболічних реакцій. Визначення добових витрат енергії – 2 години.

**Семінар 12.** Регуляція вживання їжі і запасання енергії. – 2 години.

**Семінар 13.** Порушення харчування та корекція маси тіла. – 2 години.

**Семінар 14-15.** Особливості оцінки та складання добового раціону людини. – 4 години.

#### IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «Основи раціонального харчування»

Разом: 108 год., лекції – 12 год., семінарські заняття – 30 год., самостійна робота – 60 год., проміжний модульний контроль – 6 год.

#### III курс, V семестр.

Модулі	Змістовий модуль I							Змістовий модуль II			Змістовий модуль III			
Назва модуля	Основи харчування							Основи раціонального харчування			Складання добового раціону людини			
Лекції	1	2						3		4	5		5	6
Теми лекцій	Роль харчування у збереженні здоров'я людини	Характеристика 6 класів нутрієнтів						Основи раціонального харчування		Характеристика сучасних дієт	Енергетика і інтенсивність метаболізму			Методика складання добового раціону людини
Відвідування лекцій	1						1			1		1	1	
Семінари	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14-15
Теми семінарських занять	Характеристика впливу харчування на здоров'я людини	Роль білків у харчуванні	Роль жирів у харчуванні	Роль вуглеводів у харчуванні	Роль вітамінів у харчуванні.	Роль мікроелементів у харчуванні.	Роль води у харчуванні.	Характеристика принципів раціонального харчування	Піраміди харчування та їх порівняльна характеристика	Характеристика сучасних дієт	Характеристика метаболічних реакцій. Визначення добових витрат енергії	Регуляція вживання їжі і запасання енергії.	Порушення харчування та корекція маси тіла.	Особливості оцінки та складання добового раціону людини
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1*2
Робота на семінарах, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	2*5	2*5	2*5	2*5	2*5	2*5	4*5
ПМК	25							25			25			
Підсумковий контроль	Залік													

526 : 100 = 5,26 балів



## V. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№	п/п	Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин						
			усього	Контактних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Самостійна робота	Модульний контроль
<b>Змістовий модуль I</b>									
<b>Основи харчування</b>									
1		Роль харчування у збереженні здоров'я людини	2	2	2				
2		Характеристика впливу харчування на здоров'я людини	4	2			2	2	
3		Характеристика 6 класів нутрієнтів	2	2	2				
4		Роль білків у харчуванні	6	2			2	4	
5		Роль жирів у харчуванні	6	2			2	4	
6		Роль вуглеводів у харчуванні	6	2			2	4	
7		Роль вітамінів у харчуванні.	4	2			2	2	
8		Роль мікроелементів у харчуванні.	4	2			2	2	
9		Роль води у харчуванні.	6	4			2	2	2
<i>Разом</i>			<b>40</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль II</b>									
<b>Основи раціонального харчування</b>									
10		Основи раціонального харчування	2	2	2				
11		Характеристика принципів раціонального харчування	8	2			2	6	
12		Піраміди харчування та їх порівняльна характеристика	8	2			2	6	
13		Характеристика сучасних дієт	2	2	2				
14		Характеристика сучасних дієт	10	4			2	6	2
<i>Разом</i>			<b>30</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль III</b>									
<b>Складання добового раціону людини</b>									
10		Енергетика і інтенсивність метаболізму	2	2	2				
11		Характеристика метаболічних реакцій. Визначення добових витрат енергії	6	2			2	4	
12		Регуляція вживання їжі і запасання енергії.	6	2			2	4	
13		Порушення харчування та корекція маси тіла.	6	2			2	4	
		Методика складання добового раціону людини	2	2	2				
14		Особливості оцінки та складання добового раціону людини	16	6			4	10	2
<i>Разом</i>			<b>38</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
<i>Разом за навчальним планом</i>			<b>108</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>6</b>

## **VI. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I**

#### Основи харчування

##### **Семінар 1.**

Характеристика впливу харчування на здоров'я людини (2 год.)

##### План

1. Раціональне харчування як засіб профілактики багатьох захворювань
2. Хвороби, зумовлені харчуванням
3. Надмірна маса тіла та метаболічний синдром
4. Діабет
5. Порушення обміну речовин
6. Підвищений кров'яний тиск та артеріосклероз
7. Захворювання внутрішніх органів зумовлені харчуванням
8. Ракові захворювання
9. Алергії та інтолерантність до харчових продуктів
10. Карієс та парадонтоз

##### **Семінар 2.**

Роль білків у харчуванні (2 год.)

##### План

1. Вміст білків в окремих тканинах організму
2. Склад білків
3. Класифікація білків
4. Біологічні функції білків
5. Джерела надходження білків до організму
6. Переварювання білків

7. Потреби білків
8. Дієтичні стандарти вживання білків
9. Ризик надлишкового вживання білків

### **Семінар 3.**

Роль жирів у харчуванні (2 год.)

#### План

1. Вміст жирів в окремих тканинах організму
2. Склад жирів
3. Класифікація жирів
4. Біологічні функції жирів
5. Джерела надходження жирів до організму
6. Переварювання жирів
7. Потреби жирів
8. Дієтичні стандарти вживання жирів
9. Ризик надлишкового вживання жирів

### **Семінар 4.**

Роль вуглеводів у харчуванні (2 год.)

#### План

1. Вміст вуглеводів в окремих тканинах організму
2. Склад вуглеводів
3. Класифікація вуглеводів
4. Біологічні функції вуглеводів
5. Джерела надходження вуглеводів до організму
6. Переварювання вуглеводів
7. Потреби вуглеводів
8. Дієтичні стандарти вживання вуглеводів

9. Ризик надлишкового вживання вуглеводів

**Семінар 5.**

Роль вітамінів у харчуванні (2 год.)

План

1. Вміст вітамінів в окремих тканинах організму
2. Класифікація вітамінів
3. Біологічні функції вітамінів
4. Джерела надходження вітамінів до організму вітамінів
5. Переварювання вітамінів
6. Потреби у вітамінах
7. Дієтичні стандарти вживання вітамінів
8. Ризик надлишкового вживання вітамінів

**Семінар 6.**

Роль мікроелементів у харчуванні (2 год.)

План

1. Вміст мікроелементів в окремих тканинах організму
2. Класифікація мікроелементів
3. Біологічні функції мікроелементів
4. Джерела надходження мікроелементів до організму
5. Переварювання мікроелементів
6. Дієтичні стандарти вживання: мікроелементів
7. Ризик надлишкового вживання мікроелементів

**Семінар 7.**

Роль води у харчуванні (2 год.)

План

1. Вміст води в окремих тканинах організму
2. Біологічні функції води
3. Джерела надходження води до організму
4. Харчові дози, що рекомендуються, Дієтичні стандарти вживання води
5. Ризик надлишкового вживання води.

### **Рекомендована література:**

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. —151 с.
4. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
5. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **Основи раціонального харчування**

#### **Семінар 8.**

#### **Характеристика принципів раціонального харчування (2 год.)**

##### **План**

1. Принципи раціонального харчування
2. Основні фізіологічні принципи складання харчових раціонів
3. Співвідношення основних поживних речовин, що рекомендується, для населення

### **Семінар 9.**

Піраміди харчування та їх порівняльна характеристика (2 год.)

#### План

1. Принципи раціонального харчування в різних країнах світу
2. Історія піраміди харчування.
3. порівняльна характеристика різних піраміди харчування

### **Семінар 10.**

Характеристика сучасних дієт

#### План

1. Низькокалорійний раціон, багатий білками
2. Низькокалорійний раціон, багатий жирами
3. Раціони харчування з низьким вмістом вуглеводів
4. Низькокалорійний раціон, багатий вуглеводами
5. раціони, що складаються з одного або двох харчових продуктів
6. Лікувальні дієти
7. Вегетаріанство
8. Голодування

#### **Рекомендована література:**

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры. — М.: ФиС, 1990. — 368 с.
3. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене: Пособие для ин-тов физ. культуры. — М.: ФиС, 1981. —151 с.
4. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

### **СКЛАДАННЯ ДОБОВОГО РАЦІОНУ ЛЮДИНИ**

#### **Семінар 11.**

Характеристика метаболічних реакцій. Визначення добових витрат енергії  
(2 год.).

##### План

1. Анаболізм катаболізм
2. Визначення інтенсивності метаболізму
3. Одиниці виміру витрати енергії
4. Чинники, що впливають на витрати енергії

#### **Семінар 12.**

Регуляція вживання їжі і запасання енергії. (2 год.)

##### План

1. Регуляція вживання їжі і запасання енергії
2. Чинники, що впливають на метаболізм
3. Основні гормони, що впливають на склад тіла

#### **Семінар 13.**

Порушення хачування та корекція маси тіла. (2 год.)

##### План

1. Порушення хачування
2. Невротична анорексія, булімія
3. Порушення, пов'язане з переїданням
4. Голодування
5. Ожиріння

6. Корекція маси тіла
7. Збільшення та зниження маси тіла

### **Семінар 14-15.**

Особливості оцінки та складання добового раціону людини (2 год.)

#### План

1. Інтенсивність метаболізму в залежності від складу тіла
2. Оцінка добового раціону людини
3. Принципи раціонального харчування при розрахунку добового раціону людини
4. Харчові добавки

#### **Рекомендована література:**

1. Биохимия: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова.— М.: ФиС, 1986. — 384 с.
2. Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулума", 2005.-С.103-111
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С46с.



## VII. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Таблиця 5.1

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>СЕМЕСТР V</b>		
Змістовий модуль I Основи харчування		
Характеристика впливу харчування на здоров'я людини (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Роль білків у харчуванні (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Роль жирів у харчуванні (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Роль вуглеводів у харчуванні (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Роль вітамінів у харчуванні. (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Роль мікроелементів у харчуванні. (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Роль води у харчуванні (2 год.)	поточний, семінарське заняття	5
Змістовий модуль II Основи раціонального харчування		
Характеристика принципів раціонального харчування (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Піраміди харчування та їх порівняльна характеристика (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Характеристика сучасних дієт (6 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Змістовий модуль III Складання добового раціону людини		
Характеристика метаболічних реакцій. Визначення добових витрат енергії (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Регуляція вживання їжі і запасання енергії (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Порушення харчування та корекція маси тіла (4 год.)	поточний, семінарське заняття	5*2
Особливості оцінки та складання добового раціону людини (10 год.)	поточний, семінарське заняття	5*4
<b>Разом: 60 годин</b>		<b>Разом: 115 балів</b>

## VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Основи раціонального харчування» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 7.1 - 7.3.

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

**(3 курс, бсеместр)**

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	6	6
2.	Відвідування семінарських занять	1	15	15
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	15	150
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	23	115
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75
				<b>361</b>
<b>Максимальна кількість балів – 361. Розрахунок <math>361 : 100 = 3,61</math></b>				

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

**а. Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.

**б. Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, розробка практичних рекомендацій щодо складання раціонів харчування для осіб, які займаються різкими видами фітнесу.

с. **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

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

Дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Таблиця 7.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка	Пояснення
90-100	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольня мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	<b>Незадовільно</b> <i>Зможливістю повторного складання</i>
1-34	F	<b>Незадовільно</b> <i>Зобов'язковим повторним курсом</i>

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 навчальних завдань;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у таблиці 7.3.

Таблиця 7.3

## Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>100-90</b>	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 у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<b>82-89</b>	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.
<b>69-74</b>	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>35-59</b>	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 ВНЗ без повторного навчання за програмою

	ВІДПОВІДНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.
--	-------------------------

## **IX. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### **I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності**

1) За джерелом інформації:

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

2) За логікою передачі і сприймання 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: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

### **II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:**

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (ділова гра, навчальна практика).

## **X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;

## XI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова:

1. Королев А.А. Гигиена питания : учебник / А. А. Королев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: АСАДЕМІА, 2007. – 528 с.
2. Новодержкина Ю.Г. Диетология: учебник / Ю.Г. Новодержкина, В.П. Дружинина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
4. Оздоровительное и диетическое питание: Цикл лекций / Под ред. В. И. Циприяна. — К.: Логос, 2001. — 336 с.
5. Петровский К. С., Ванханен В. Д. Гигиена питания. - М.: Медицина, 1982. - 528 Эллен Колеман, Питание для выносливости.: Пер. с англ. - Мурманск : Издательство "Тулома", 2005.-С.103-111
6. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. – С.17-26с.

### Допоміжна:

1. Анохова В.М., Романова Е.В. Гигиена питания. – Ростов н/Д: Феникс. – 384 с.
2. Барановский А.Ю., Пак С.Ф. Диетология: организационно-правовые основы. Учебно-методическое пособие. – Диалект, 2006. – 176 с.
3. Бонд Дж. Естественное питание: Как питаться в соответствии с нашей генетической программой / Пер с англ. А.В. Верди. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 336 с.
4. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации : учеб.-метод. пособие / О.О. Борисова. – М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
5. Влощинский П.Е. Физиология питания: Учебник / Влощинский П.Е., Позняковский В.М., Дроздова Т.М. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 352 с.
6. Воробьев В.И. Организация оздоровительного и лечебного питания / В.И. Воробьев. – 2-е изд., доп. – М.: Медицина, 2002. – 445с.
7. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – СПб: Питер, 2008. – 960 с. (Серия: «Спутник врача»).
8. Добовольская М.В. Человек и его пища. Пищевые специализации и проблемы антропогенеза. – М: «Научный Мир», 2005. – с.
9. Доценко, В.А. Болезни избыточного и недостаточного питания: учебное пособие / В.А. Доценко, Л.В. Моссийчук. – СПб.: ФОЛИАНТ, 2004. – 112с.
10. Дуборасова Т.Ю. Основы физиологии питания: Практикум. – М.: Маркетинг, 2001. – 32 с.

11. Леонов А.В. Пищевой статус учащихся младшего школьного возраста и возможности его оптимизации / А.В. Леонов, А.С. Поляшова, Ю.Г. Кузмичев, И.Ш. Якубова // *Вопр. дет. диетологии.* – 2007. – № 3. – С. 20–25.
12. Мартинчик А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена : Учебное пособие / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. – М.: Высшая школа, 2000. – 191с.
13. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учебник для нач. проф. образования: Учебное пособие для сред. проф. образования. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2006. – 184 с. (Серия «Профессиональное образование»)
14. Монастырский К. Функциональное питание. – Ageless Press, 2004. – 322 с.
15. Монтиньяк М. Рецепты питания по Монтиньяку. – М.; Оникс, 1999. – 262 с.
16. Мурох В.И., Соколовская Л.А., Коломиец О.М., Веремейчик О.М. Лечебное и рациональное питание. Картоотека блюд : Практическое руководство для врачей-диет. – 2-е изд. – Ураджай.
17. Мухина Ю.Г. Микроэлементы: участие в обменных процессах и значение в детском питании / Ю.Г. Мухина, М.И. Дубровская, С.Г. Грибакин, О.В. Юдина // *Вопросы детской диетологии.* – 2003. – Т. 1, № 5. – С. 5 – 11.
18. Огорокова Ю.И., Еремин Ю.Н. Гигиена питания - 3-е изд. – М.: Медицина, 1981. – 319 с.
19. Онищенко Г.Г. Задачи и стратегия школьного питания в современных условиях / Г.Г. Онищенко. – *Вопросы питания.* – 2009. – №1. – С. 16 – 21.
20. Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М. Физиология питания. – М.: Высш. шк., 1989. – 368 с.
21. Петровский К.С. Гигиена питания. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1975. – 411 с.
22. Позняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза пищевых продуктов: Учебник / В.М. Позняковский – 3-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Изд-во Сибир. ун-та, 2002. – 554с.
23. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. – М.: Олимп, 2003. – 160 с.
24. Раздельное питание / авт.-сост. Л. Смирнова. – Минск: Харвест, 2007. – 64 с.
25. Савельева Н.Ю. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 416 с.
26. Спортивная фармакология и диетология / Под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2008. – 256 с.
27. Теплов В.И., Боряев В.Е. Физиология питания: Учебное пособие. – М.: Издательский дом "Дашков и К"; 2009. – 452 с.



28. Шевченко В.П. Клиническая диетология / Под ред. академ. РАМН В.Т. Ивашкина. – MEDLitera, 2009. – 256 с.
29. Шелтон Г. Ортотрофия: основы правильного питания и лечебного голодания. / Пер. с англ. Л.А. Владимирского. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
30. Шленская Т.В. Санитария и гигиена питания : учебное пособие для вузов / Т.В. Шленская, Е.В. Журавко. – М.: КолосС, 2004. – 182 с.