

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND
ARCHITECTURE

БАКАЛАВР

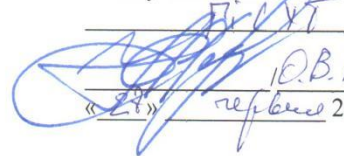
(освітній ступінь / educational level)

Кафедра / Chair Фізичного виховання і спорту

«Затверджую/ Approve»

Голова НМР факультету /

Faculty Chairman of SMC


«24» червня 2025

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ОК.25 «СПОРТИВНЕ ТА ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ»

(шифр на назва освітньої компоненти / code and name of the educational component)

Шифр/ code	назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program
A7/017	Фізичне виховання і спорт, Фізичне виховання і спорт

Мова викладання/ Teaching language:

Розробники / Developers:

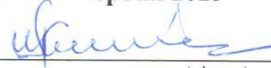
Ст. викл. Оксана АНТОНЮК

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання /
surname and initials, academic degree, rank)


(підпис / signature)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри _____

Протокол/ № 7_від / of «24» червня 2025

Завідувач кафедри /  / Олександр ШАМИЧ/
(підпис)

Схвалено гарантом освітньої програми /

Гарант ОП /  / Ольга ОЗЕРОВА/
(підпис)

Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності /

Протокол/ Protocol № 3_від / of «25» червня 2025

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2025/2026

EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: денна / full-time										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean	
		Кількість кредитів ECTS/ECTS <i>academic</i>	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work	КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. tasks				
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:										
				лекції / lectures	лаборатор / Laboratory	практичні / practical									
A7/ 017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	4	120	60	30		30	60				2	зал	5-6	

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми / name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: (заочна)										Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету / Approval by the deputy dean	
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS	Кількість годин / Number of hours						Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks						
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work	КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. tasks				
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:										
					лекції / lectures	лаборатор / laboratory									практичні / practical
A7/ 017	Фізична культура і спорт, Фізичне виховання і спорт	4	120	20	10		10	100			2	зал	6		

Анотація. Мета та завдання освітньої компоненти/-

Мета навчальної дисципліни – ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування і нетрадиційними методами харчування; впливом харчових/спортивних добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфікою харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення та видів спорту.

Завдання дисципліни:

- ознайомити з основами раціонального харчування/ принципами спортивного та оздоровчого харчування;
- ознайомити з основами харчування людей різного віку та професійної діяльності (розумова/фізична праця);
- ознайомити з особливостями харчування спортсменів при тренуваннях в місцевості жаркого та холодного клімату, а також в гірських умовах;
- вивчити “піраміду харчування” для населення;
- вміти визначати продукти за харчовою/енергетичною цінністю;
- вміти скласти раціон харчування людини, з урахуванням основного обміну речовин для різних категорій населення;
- вміти скласти раціон харчування спортсменів в тренувальний або змагальний періоди;
- розглянути різноманітність дієт відповідно до різних захворюваннях людини.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є підготовка майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна Спортивне та оздоровче харчування тісно пов'язана з наступними дисциплінами: «Вступ до спеціальності», «Загальна гігієна. Гігієна фізичного виховання і спорту», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Біохімія і біохімічні основи ФВіС», «Фізіологія людини і спорту», «Рекреація у ФКіС», «Інноваційні технології ФВіС», «Авторські оздоровчі методики» та ін.

Дисципліна “Спортивне та оздоровче харчування” для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня “бакалавр” є обов'язковою і має загальноосвітнє та прикладне значення.

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни / Link to the page of the electronic educational and methodological complex of the discipline <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3114>

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Competencies of students of the educational program, which are formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Зміст компетентності / Content of competence
Інтегральна компетентність / Integral competence	
	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов
Загальні компетентності / General competences	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
Спеціальні компетентності / Professional competences	
СК01	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти / Program results of students of the educational program, formed as a result of assimilation of the educational component

Код/ Code	Програмні результати / Program results
ПРН04	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 09	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.

ПРН 14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН 20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**Зміст курсу / Course content:
(денна форма)**

Модуль 1. Змістовий модуль 1 . Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування. Поживні речовини.

Лекції (8 г.):

Лекція 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування.

1. Визначення поняття харчування.
2. Розвиток науки про харчування.

Лекція 2-3. Основи раціонального харчування.

1. Поняття про раціональне харчування. Закони раціонального харчування.
2. Принципи раціонального харчування.
3. Біологічна дія їжі та різновиди харчування.
4. Функції раціонального харчування.
5. Режим харчування. Структура добового раціону.
6. Рекомендований перелік страв у меню на добу.

Лекція 4. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

1. Склад травної системи.
2. Фази секреції шлункових залоз.
3. Роль товстого та тонкого кишечника в травленні людини.

Практичні заняття (6 г.):

Заняття 1. Тема: Національна «піраміда» харчування. Наукові основи раціонального харчування. Вимоги до раціонального харчування. Функції їжі та чинники їх забезпечення. Рекомендації до раціонального харчування.

Відповіді на питання за темою: Історія та еволюція розвитку раціонального харчування. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Заняття 2. *Тема:* Особливості харчування дітей та підлітків. Особливості харчування людей похилого і старечого віку. Раціональне харчування людей різних видів діяльності.

Відповіді на питання за темою: Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.

Заняття 3. *Тема:* Методи оцінювання індивідуального і колективного харчування. Методи оцінювання якості продуктів харчування людини.

Модуль 1. Змістовий модуль 2 . *Поживні речовини (нутриєнти).*

Лекції (8 г.):

Лекція 5. Білки.

1. Біологічні функції білків.
2. Амінокислоти.
3. Харчова і біологічна цінність білків.
4. Вміст у продуктах.
5. Добові норми.

Лекція 6. Жири (ліпіди).

1. Основні функції жирів.
2. ПНЖК.
3. Харчова і біологічна цінність жирів.
4. Вміст у продуктах.
5. Добові норми.

Лекція 7. Вуглеводи.

1. Класифікація вуглеводів.
2. Харчова і біологічна цінність вуглеводів.
3. Вміст у продуктах.
4. Добові норми.

Лекція 8. Вітаміни і мінеральні речовини.

1. Групи вітамінів.
2. Вітаміноподібні речовини.
3. Біологічна цінність вітамінів.
4. Добові потреби.
5. Мікро- і макроелементи.
6. Вміст у продуктах.
7. Добові потреби.

Практичні заняття (8 г.):

Заняття 4. *Тема:* Білки в раціоні харчування людини залежно від статі, віку, способу життя та професійної діяльності. Дефіцит та надлишок білка в раціоні харчування. Енергетична та біологічна цінність білка.

Заняття 5. Тема: Жири в раціоні харчування людини залежно від статі, віку, способу життя та професійної діяльності. Дефіцит та надлишок жирів в раціоні харчування. Енергетична та біологічна цінність жирів.

Заняття 6. Тема: Вуглеводи в раціоні харчування людини залежно від статі, віку, способу життя та професійної діяльності. Дефіцит та надлишок вуглеводів в раціоні харчування. Енергетична та біологічна цінність вуглеводів.

Заняття 7. Тема: Сумісність вітамінів та мінеральних речовин. Комплекси вітамінів і мінеральних речовин для дорослої людини залежно від розладів у стані здоров'я.

*** Практичне завдання (у підсумку занять 4-7):** Скласти харчовий добовий раціон (для себе) відповідно до енергетичних потреб організму та оцінити його ефективність за наступними критеріями: збалансованість харчового раціону; дотримання добових норм нутрієнтів; відповідність енергетичних потреб організму енергетичним витратам за добу та ін.).

Модуль 2. Змістовий модуль 1. Основи спортивного харчування.

Лекції (8 г.):

Лекція 1. Сучасне спортивне харчування.

1. Сучасний стан спортивного харчування та його вплив на організм.
2. Загальна характеристика видів спортивного харчування.
3. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів .

Лекція 2. Основні види спортивного харчування.

1. Значення і види спортивного харчування
2. Вплив ВСАА на організм спортсмена
3. Передтренувальні добавки та їх роль під час занять спортом
4. Жироспалювачі як складові спортивного харчування
5. Значення спортивних енергетиків у тренувальному процесі
6. Вплив протеїнів на організм людини
7. Важлива роль амінокислот
8. Характеристика гейнера у спортивному харчуванні
9. Особливості креатина у спортивному раціоні

Лекція 3. Енергетичні потреби спортсменів залежно від виду спорту та інтенсивності навантажень.

1. Особливості харчування спортсменів циклічних видів спорту.
2. Особливості харчування спортсменів силових видів спорту.
3. Особливості харчування спортсменів багатоборців.
4. Особливості харчування спортсменів в ігрових видах спорту.
5. Особливості харчування спортсменів марафонців.

6. Водний баланс та гідратація в спорті.

Лекція 4. Організація спортивного харчування:

- в міжсезоння;
- в різних кліматичних та географічних умовах (зміна температури повітря, зміна часових поясів, у середньогір'ї тощо);
- в залежності від періодизації спортивного тренування (підготовчий, змагальний, відновлювальний періоди).

Практичні заняття (8 г.):

Заняття 1. *Тема:* Особливості обміну речовин у спортсменів. Спортивні добавки: види, призначення.

Практичне завдання: Розробити схему прийому спортивних добавок в обраному виді спорту.

Заняття 2. *Тема:* Спортивні напої або вода?

Практичне завдання: зробити доповідь на дану тему.

Заняття 3. *Тема:* Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.

Практичне завдання: скласти схему харчового режиму у різні періоди тренувального циклу в обраному виді спорту, враховуючи кваліфікацію спортсмена та його спортивну спеціалізацію.

Заняття 4. *Тема:* Особливості харчового раціону та питного режиму спортсмена під час змагального збору при зміні кліматичних та географічних умов.

Практичне завдання: скласти схему відповідно до теми заняття (враховуючи вид спорту та індивідуальні особливості спортсмена).

Модуль 2. Змістовий модуль 2. Основи оздоровчого харчування.

Лекції (6 г.):

Лекція 5. Оздоровчі харчові продукти. Планування раціону.

1. Функціональні харчові продукти.
2. Дієтичні харчові продукти.
3. Розробка меню.
4. Методи кулінарної обробки.

1. Лекція 6. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення

1. Особливості харчування осіб різного віку:

- дитячий та підлітковий вік: Харчування для здорового росту та розвитку;

- старість: особливості харчування для збереження здоров'я та активності в похилому віці.

2. Особливості харчування осіб різної професійної діяльності:

- фізичної праці;
- розумової праці.

Лекція 7. Особливості харчування при різних нозологіях. Дієтотерапія.

1. Особливості харчування в періоди гострого та хронічного перебігу хвороби. Способи харчування при різних патологічних станах.

2. Особливості харчування при різних патологічних станах:

- хворобах ССС;
- хворобах ЖКТ;
- діабеті;
- ожирінні;
- нервових розладах;
- ендокринних захворюваннях;
- травмах та ін.

3. Дієтотерапія. Види дієт (медичні дієти; Столи за Певзнером; Популярні дієти; Порівняння немедичних дієт).

Практичні заняття (8 г.):

Заняття 5. *Тема:* Особливості харчування різних категорій населення.

Практичне завдання: надати рекомендації щодо раціону харчування конкретної людини, враховуючи її вік, стать, нозологію.

Заняття 6. *Тема:* Особливості харчування людей різних професій.

Практичне завдання: надати рекомендації щодо раціону харчування конкретної людини, враховуючи її професійну діяльність та наявність професійних загроз для здоров'я.

Заняття 7. *Тема:* Особливості харчування хворих людей.

Практичне завдання: надати рекомендації щодо раціону харчування конкретної людини, враховуючи наявність патології, перебіг хвороби, прогнози лікарів.

Заняття 8. *Тема:* Дієтологія та дієтотерапія. Нутриціологія. Функції дієтолога.

Практичне завдання: залежно від хвороби, обрати вид дієти/стол та зробити доповідь.

Індивідуальне завдання / Individual task

Індивідуальні роботи (ІР) з дисципліни (реферативна робота, розрахункова робота, презентація та ін.) сприяють поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Види індивідуальних робіт, термін виконання, термін здачі/захисту визначаються робочим навчальним планом (за навчальним планом виконання ІР передбачено - 1 на семестр).

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача.

Варіант 1. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (у вигляді реферативної роботи або презентації)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
добре	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
задовільно	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.

Варіант 2. Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни

(у вигляді реферативної роботи або презентації)

№	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, складання плану, формулювання мети, задач, методів дослідження,	2
2	Розкриття змісту згідно плану. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшої роботи.	2
3	Наявність оглядового матеріалу або виконання практичного завдання	2
4	Наявність висновків, практичних рекомендацій. Висловлювання власної обґрунтованої думки.	2
5	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел). Робота здана вчасно.	2
Разом		10

Розподіл годин самостійної роботи здобувачів:

6) Зміст курсу:

Змістовий модуль 1 (28 г.). *Історія розвитку харчування. Основи раціонального харчування. Поживні речовини.*

Лекція 1. Історія розвитку раціонального харчування. Еволюція теорій харчування.

Лекція 2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Лекція 3. Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.

Лекція 4. Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

Лекція 5. Жири. Основні функції жирів. ПНЖК. Класифікація вуглеводів.

Лекція 6. Вітаміни та вітаміноподібні речовини.

Лекція 7. Мінеральні речовини

Практичні заняття:

Заняття 1. Тема: Національна «піраміда» харчування. Наукові основи раціонального харчування. Вимоги до раціонального харчування. Функції їжі та чинники їх забезпечення. Рекомендації до раціонального харчування.

Відповіді на питання за темою: Історія та еволюція розвитку раціонального харчування.

Заняття 2. Тема: Особливості харчування дітей та підлітків.

Відповіді на питання за темою: Анатомо-фізіологічні особливості травлення.

Заняття 3. Тема: Особливості харчування людей похилого і старечого віку.

Відповіді на питання за темою: Склад харчових продуктів. Харчова цінність продуктів.

Заняття 4. Тема: Раціональне харчування людей різних видів діяльності.

Відповіді на питання за темою: Білки. Біологічні функції білків. Амінокислоти.

Заняття 5. Тема: Методи оцінювання індивідуального і колективного харчування.

Відповіді на питання за темою: Жири. Основні функції жирів. ПНЖК. Класифікація вуглеводів.

Заняття 6. Тема: Методи оцінювання якості продуктів харчування людини.

Відповіді на питання за темою: Вітаміни та вітаміноподібні речовини.

Заняття 7. Тема: Сумісність вітамінів та мінеральних речовин. *Відповіді на питання за темою:* Мінеральні речовини.

Змістовий модуль 2 (32 г.). *Спортивне та оздоровче харчування.*

Лекція 8. Загальна характеристика харчування спортсменів.

Лекція 9. Основні види спортивного харчування.

Лекція 10. Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів.

Лекція 11. Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту.

Лекція 12. Організація спортивного харчування в міжсезоння.

Лекція 13. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

Лекція 14. Особливості харчування осіб різного віку.

Лекція 15. Особливості харчування осіб різної професійної діяльності.

Практичні заняття:

Заняття 8. *Тема:* Особливості обміну речовин у спортсменів.

Відповіді на питання за темою: Загальна характеристика харчування спортсменів.

Заняття 9. *Тема:* Спортивні добавки: види, призначення. Спортивні напої або вода?

Відповіді на питання за темою: Основні види спортивного харчування.

Заняття 10. *Тема:* Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.

Відповіді на питання за темою: Специфіка організації спортивного харчування для спортсменів.

Заняття 11. *Тема:* Загальні риси харчування представників різних видів спорту. Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.

Відповіді на питання за темою: Особливості спортивного харчування спортсменів різних видів спорту.

Заняття 12. *Тема:* Методи оцінки харчування людини при заняттях фізичною культурою і спортом.

Відповіді на питання за темою: Організація спортивного харчування в міжсезоння.

Заняття 13. *Тема:* Складання раціонів харчування для осіб різного віку і статі.

Відповіді на питання за темою: Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

Заняття 14. *Тема:* Складання раціонів харчування для людей з різними захворюваннями та фізичними станами.

Відповіді на питання за темою: Особливості харчування осіб різного віку.

Заняття 15. *Тема:* Складання раціонів харчування для різних професійних груп населення.

Відповіді на питання за темою: Особливості харчування осіб різної професійної діяльності

--

№	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин ден/з
1	Харчування як елемент сфери громадського здоров'я.	2.5/4
2	Раціональне харчування людей різних видів діяльності.	2.5/4
3	Харчові отруєння та їх профілактика.	2.5/4
4	Сучасні проблеми харчування людини. Біологічно активні домішки.	2.5/4
5	Особливості харчування спортсмена у різні періоди тренувального циклу.	2.5/4
6	Особливості раціонального харчування юних спортсменів.	2.5/4
7	Загальні риси харчування представників різних видів спорту.	2.5/4
8	Методи оцінювання якості продуктів харчування людини	2.5/4
9	Методи оцінювання індивідуального і колективного харчування.	2.5/4
10	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за складом білків. Метод аналізу меню-розкладки	2.5/5
11	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за складом жирів і вуглеводів. Аналіз меню-розкладки	2.5/5
12	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом вітамінів. Аналіз меню-розкладки	2.5/4
13	Оцінювання адекватності добового раціону харчування за вмістом мінеральних речовин. Аналіз меню-розкладки	2.5/4
14	Індивідуальне харчування як складова суспільного.	2.5/4
15	Особливості харчування жінок у період вагітності й грудного вигодовування.	2.5/4
16	Харчування як елемент сфери громадського здоров'я.	2.5/4
17	Наслідки нераціонального харчування та неадекватної стратегії харчової поведінки.	2.5/4
18	Основи лікувального харчування. Альтернативні види харчування.	2.5/4
19	Організація лікувального та дієтичного харчування. Види лікувального харчування.	5/4
20	Лікувально-профілактичне харчування на виробництві зі шкідливими умовами	2.5/4
21	Безпека продуктів харчування. Генетично-модифіковані продукти.	2.5/4
22	Недоліки в харчуванні сучасної людини	5/4

	Всього:	60/100
--	----------------	---------------

:

Методи навчання

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

- *Практичні*: досліди, вправи, навчальна праця. Лабораторні та практичні роботи, твори, реферати, презентації. Ці методи не несуть нової навчально-пізнавальної інформації, а служать лише для закріплення, формування практичних умінь і навичок при застосуванні раніше набутих знань. Більшість здобувачів активніше сприймають практичні методи, ніж словесні.

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

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, творчі, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів; виконання індивідуального навчального завдання.

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

I підгрупа - методи стимулювання інтересу до навчання (навчальні дискусії; пізнавальні ігри, конкурси).

II підгрупа - методи стимулювання обов'язку та відповідальності (роз'яснення щодо мети, вимог, системи заохочення (розподіл балів за змістовими модулями, отримання додаткових балів за індивідуальну і самостійну роботи; стимулювання (рейтинг студентів, нарахування стипендії) та покарання – накопичення боргів у навчанні, не допуск до сесії, неможливість приймати участь в академічній мобільності, відрахування з університету).

Методи контролю та оцінювання знань/ Methods of control and evaluation of knowledge

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

Вхідний контроль проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

Поточний контроль може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об'єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка поступово формується цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

Семестровий контроль з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Семестровий залік – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

Семестровий екзамен – це форма підсумкового контролю засвоєння здобувачем теоретичного, практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр та набуття певних компетентностей, що проводиться як контрольний захід.

Розподіл балів для дисципліни

Distribution of points for the discipline with a form of test control

Поточне оцінювання / Current assessment			Підсумковий контроль / Test	Сума балів / Total points
Змістові модулі / Content modules		Інд. робота / Ind. task		
1	2			
25	25	10	40	100

За таблицею розподілу балів для дисципліни:

- мінімальна оцінка, яка дозволяє здавати іспит/залік – 20 балів за семестр;
- максимальна оцінка за екзамен/залік – 40 балів.

Всього – 60 балів (Е) – оцінка, яка вноситься у відомість.

Якщо студент прагне більш високої оцінки – потрібно працювати протягом семестру.

У нарахування 100 балів входить:

- Присутність студента на лекціях (не більше 10% від max);
- Індивідуальна робота (10% - 10 балів);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- Залік/ екзамен – (40% - 40 балів).

Відстрочений контроль або контроль збереження знань, проводиться через деякий час після вивчення дисципліни. Цей вид контролю не впливає на результативність (оцінку) навчання здобувача і проводиться вибірково, як правило, в інтересах зовнішнього контролю якості навчання чи внутрішнього, з метою вивчення стійкості засвоєних знань здобувачами. Щорічний ректорський контроль є відстроченим. Порядок проведення та критерії оцінювання знань ректорського контролю регламентуються Положенням про організацію ректорського контролю якості знань здобувачів. Ректорський контроль за вивченням дисциплін відбувається згідно графіку з 2-3 семестру. Графік складає НМР кафедри та спеціальності.

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, результати складання екзаменів, захистів курсових проєктів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(A), “добре”(B,C), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FX,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(A,B,C,D,E), “не зараховано”(FX,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	--	---

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Політика щодо академічної доброчесності / Academic Integrity Policy

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності в КНУБА](#) та дотримується [Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату в КНУБА](#).

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

Політика щодо відвідування / Attendance Policy

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне (практичне) заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

Умови допуску до підсумкового контролю / Conditions of admission to the final test

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 50.

Мінімальна оцінка, яка дозволяє здобувачу отримати допуск до підсумкового контролю – 20 балів.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на лекціях on-line (не більше 10% від max);
- Практична робота під час аудиторних занять та результат самостійної роботи – (40% - 40 балів);
- дотримання умов академічної доброчесності.

Здобувач, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у [Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА](#).

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА <https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidrozdzili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/accreditation/normativni-dokumenti/>, про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни/ Methodological support of discipline

Підручники / Textbooks:

1. 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.
2. Фізіологія харчування: підручник / Л.Ф. Павлоцька, Н.В. Дуденко, Є.Я. Левітін та ін. Суми: Університетська книга, 2017. 473 с.

Навчальні посібники / Teaching aids:

1. Касянчук В. В., Курганська В. О., Олешко О. М. Раціональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я: навч. посіб.; за ред. проф. А. Г. Дьяченка. Суми: Сум. держ. ун-т, 2017. 354 с.
2. Горюк П. І., Гакман А. В. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с
3. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
4. Т. П. Гарник, В. М. Князевич, В. А. Туманов, Л. В. Андріюк, Я. А. Соцька. Основи фармакогнозії і фітотерапії : навч. посіб. для студентів мед. ВНЗ III - IV рівня акредитації / - Житомир : Рута, 2015. - 446 с.
5. Заремба Є. Х., Смирнова І. П., Давиденко Н. В., Топілко О. Ю., Молчко О. Ю. Раціональне харчування в комплексі профілактики і немедикаментозного лікування артеріальної гіпертензії : навчальний посібник. Київ, 2000. 26 с.
6. О. І. Міхеєнко. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навчальний посібник / Суми: Університетська книга, 2019. 189 с.

Конспекти лекцій / Lecture notes: на Освітньому сайті КНУБА

Методичні роботи / Methodical works: 1. Озерова О. А. Спортивне та оздоровче харчування: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Київ: КНУБА, Талком, 2022. – 32 с

2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи раціонального харчування» / укладачі: В. В. Брич, І. С. Миронюк, М. М. Дуб; У

Інформаційні ресурси / Information resources: Сайт «Здорове харчування». [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://medfond.com/> МОЗ України рекомендує [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/news/moz-ukraini-predstavilo-rekomendacii-zizdorovogo-harchuvannja>.

Сайт асоціації дієтологів України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://uda.in.ua/> Тарілка здорового харчування - МОЗ України [Електронний ресурс]: режим доступу: <http://moz.gov.ua/article/health/porivnjajte-svoju-izhu-z-%C2%ABtarilkoju-zdorovogoharchuvannja%C2%BB> <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім. Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3.

