

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Раціональне і дієтичне харчування**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії  
Протокол № 1 від “27” серпня 2022 р.

м. Івано-Франківськ – 2022

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Раціональне і дієтичне харчування
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	III курс/5 семестр
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції –14 год. Практичні заняття –24 год. Семінарські заняття –0 год. Самостійна робота –52 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

<b>Мета та цілі дисципліни</b>
На основі знань з анатомії, фізіології, біохімії, основ загальної патології, діагностики і семіотики патології внутрішніх органів, фізіотерапії, фітотерапії, фармакології, кінезітерапії, масажу, психологічної і соціальної реабілітації, опанувати навички їх інтегрованого застосування в комплексній реабілітації хворих застосовуючи принципи оздоровчого харчування.
<b>Компетентності</b>
Перед заняттям студенти повинні: Знати: <ul style="list-style-type: none"><li>•Анатомію системи травлення і системи обміну речовин</li><li>•Фізіологію системи травлення і системи обміну речовин</li><li>•Патологічну фізіологію системи травлення і системи обміну речовин</li><li>•Методи обстеження хворих з патологією органів дихання і системи обміну речовин</li></ul> Вміти: <ul style="list-style-type: none"><li>•Дати оцінку результатів дослідження функціонального стану системи травлення і системи обміну речовин, характеризувати основні біохімічні процеси, що відбуваються в процесі обміну харчових інгредієнтів</li></ul>
<b>Програмні результати навчання</b>
Після проведеного заняття студенти повинні вміти: <ul style="list-style-type: none"><li>•обстежити пацієнта з метою призначення оздоровчого харчування</li><li>•узагальнити результати проведення реабілітаційного обстеження</li><li>•прогнозувати результати реабілітаційного втручання</li></ul> Вузлові теоретичні питання, які виносяться на заняття <ul style="list-style-type: none"><li>•Нервова регуляція процесів життєдіяльності.</li><li>•Гуморальна система регуляції процесів життєдіяльності</li><li>•Значення травлення і функції шлунково-кишкового тракту</li><li>•Травлення в ротовій порожнині</li><li>•Значення процесу жування</li></ul>

- Функції слини
  - Фактори, що впливають на функції ротової порожнини
  - Особливості фізичної реабілітації залежно від режиму і етапу реабілітації
- Перелік практичних навичок, якими повинен оволодіти студент на практичному занятті:
- Збір анамнезу
  - Огляд органів системи травлення і системи обміну речовин
  - Перкусія органів системи травлення і системи обміну речовин
  - Аускультация органів системи травлення і системи обміну речовин
  - Оцінити можливості реабілітаційного втручання з метою призначення оздоровчого харчування
  - Проведення проб, які характеризують функціональний стан органів травлення і системи обміну речовин

### 3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Основи раціонального харчування. Основи нутриціології.	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Термінологічний словник; 2. Основні функції їжі; 3. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини; 4. Біологічна та харчова цінність органічних речовин: білки, вуглеводи, ліпіди;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Кейси,</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
2.	Анатомо-фізіологічні особливості травлення	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Загальна характеристика травлення 2. Травлення у ротовій порожнині 3. Найбільш часті хвороби травної системи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Кейси,</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
3.	Наукові основи нормування цінності раціонів	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Роль обміну речовин і енергії в життєдіяльності людини. 2. Вимірювання енерговитрат організму 3. Моделі раціонів харчування складені з продуктів різних груп	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Кейси,</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
4.	Застосування дієтології у фізичній терапії при захворюваннях шлунково-кишкового тракту	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Покази до застосування дієт в фізичній терапії 2. Застосування основ раціонального харчування при захворюваннях ШКТ (гастрит)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Кейси,</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>

5.	Основи раціонального харчування вагітних та при грудному вигодовуванні	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Особливості харчування вагітних та рекомендації. 2. Застосування дієтології під час вагітності та грудному вигодовуванні під час вагітності. 3. Дієта для вагітних: загальні відомості та етапи. 4. Питний режим годуючої жінки 5. Прийом препаратів під час грудному вигодовуванні 6. Харчування під час лактації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Кейси,</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
6.	Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Лікувальне харчування. Дієтичні столи. Організація лікувального харчування. 2. Оздоровче харчування 3. Основи роздільного харчування	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Кейси,</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>
7.	Нетрадиційні види харчування	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування загальних та спеціальних компетентностей із таких питань: 1. Основні види нетрадиційного харчування 2. Вегетаріанство. 3. Лікувальне голодування. 4. Сироїдіння. 5. Теорія роздільного харчування. 6. Теорія головного харчового фактора. 7. Концепція індексів харчової цінності. 8. Концепція «живої» енергії. 9. Концепція «уявних» ліків. 10. Концепція абсолютизації оптимальності.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тести вхідного рівня знань,</li> <li>• Тести вихідного рівня знань,</li> <li>• Контрольні запитання,</li> <li>• Кейси,</li> <li>• завдання для індивідуальної роботи,</li> <li>• Завдання для самостійної роботи</li> </ul>

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	40
Самостійна робота	5
Знання термінів	5
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отримані заняття у підсумку може скласти 40 балів.
- Оцінювання за екзамен відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.
- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).
- Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.
- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), лабораторне обладнання, таблиці, муляжі та інше
Література:	
Рекомендована література:	
1. Белова А.Н. Шкали, тесты и опросники в медицинской реабилитации: Руководство для	

- врачей и научных работников / Под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Шепетовой. - М: Антидор, 2002. – 440 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. - Советский спорт. - М., 2004. – 240 с.
  - 3.Гребенев А.Л., Шептулин А.А.Основы общего ухода за больными. М.: Медицина, 1991. – 255 с.
  - 4.Григоров Ю.Г. Особенности питания людей старшего возраста // Учебное пособие «Гигиена питания». К. — 1999 — С.132-143.
  - 5.Давиденко Н.В. Аліментарна корекція основних факторів ризику ішемічної хвороби серця та деяких інших хронічних неінфекційних захворювань. К. — 1998. 24 с.
  6. Коляденко Галина Іванівна. Анатомія людини [Текст]:підручник .-5-те видання, Рек. МОН України .-К.:Либідь,2009 .-384 с.
  - 7.Циприян В.І. Гігієна харчування з основами нутріціології // К.- 1999. - 568 с.
  - 8.Яворский О.Г., Ющик Л.В.Пропедевтика внутренних болезней в вопросах и ответах. К.: Здоров'я, 2003. – 300 с.
  - 9.James, W.P.T. et al. Healthy nutrition: preventing nutrition-related disease in Europe. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1998 // (WHO Regional Publications, European Series, No.24).
  - 10..Профілактика в первинних структурах охорони здоров'я // Посібник CINDI — Україна. - 1999. - С. 19-60.

**Додаткова:**

1. Аносов Иван Павлович. Анатомія людини у схемах [Текст]: навч.посібник .- К.:Вища школа,2002 .-191 с.
2. Фекета Володимир Петрович. Підручник «Фізіологія людини для медиків»
- 3.Медицинская реабилитация: руководство для врачей / под ред. Епифанова В.А. М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 328 с.
- 4.Основы догляду в домашніх умовах / За ред. І.Г. Усіченка, А.В. Царенка, С.А. Місяка. Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 372 с.

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра фізичної терапії, ерготерапії м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 103 тел. (0342) 59-61-47 <a href="https://kfr.pnu.edu.ua">https://kfr.pnu.edu.ua</a> <a href="mailto:kfte@pnu.edu.ua">kfte@pnu.edu.ua</a>
Викладач	Ракаєва Анастасія Євгенівна Асистент

Контактна інформація викладача	+380950821922 anastasiia.makar@pnu.edu.ua
--------------------------------	--

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.)</a>.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</a></p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього</p>



	розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</a>
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</a> - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a>

**Викладач:** Анастасія Ракаєва