

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Факультет фізичного виховання  
Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”:

Перший проректор

*Набока О.Г.*

(ПІБ)

«28» серпня 2020 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Здорове харчування**  
**підготовки здобувачів**  
**другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
(назва рівня вищої освіти)  
**спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**  
(шифр і назва спеціальності)  
**за освітньо-професійною програмою**  
**Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**  
(назва програми)  
**мова навчання українська**

Слов'янськ – 2020 р.

**Розробник:**

Дичко О. А. - кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

**Рецензенти:**


Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МПСД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 1 від «27» серпня 2020 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології \_\_\_\_\_  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення \_\_\_\_\_  І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“28” серпня 2020 р.;

протокол № 1

**1. Опис навчальної дисципліни**

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	1-й	1-й
	Семестр	
	2-й	2-й
	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи студента – 7	22 год.	8 год.
	Практичні	
	12 год.	8 год.
	Самостійна робота	
	86 год.	104 год.
	Вид контролю: залік	

*Метою* вивчення навчальної дисципліни «Здорове харчування» полягає в ознайомленні майбутніх вчителів біології та основ здоров'я другого (магістерського) рівня вищої освіти є сформувані у студентів систему наукових і практичних знань про сутність раціонального та здорового харчування, отримати знання про склад продуктів харчування, їх ролі для організму людини, принципи складання харчового раціону, культуру харчування. Дати необхідні знання для розуміння явищ, що відбуваються в організмі людини при споживанні продуктів харчування, їх вплив на здоров'я. Прищепити культуру здорового харчування, сприяти формуванню звичок, щодо раціонального харчування, сприяти розвитку умінь, щодо приготування здорової їжі..

**2. МАТРИЦЯ**  
**результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (вибіркової)**  
**«Здорове харчування»**

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<p>знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сучасний стан і перспективи розвитку здорового харчування;</li> <li>• складові продуктів харчування, їх значення для здоров'я;</li> <li>• вміст в харчових продуктах вітамінів, мікро- і макроелементів;</li> <li>• значення води і водного режиму для організму людини;</li> <li>• значення дієтичного харчування;</li> <li>• забруднювачі харчових продуктів та їх вплив на здоров'я людини;</li> <li>• особливості дитячого, лікувально-профілактичного та дієтичного харчування;</li> <li>• принципи комплексної оцінки якості та конкурентоспроможності харчових продуктів;</li> <li>• наукові принципи складання харчових раціонів для окремих груп населення,</li> </ul> <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводити аналіз наукових джерел інформації щодо сучасного стану і перспектив розвитку раціонального харчування;</li> <li>• визначити харчову та біологічну цінність харчових продуктів та різних харчових сумішей;</li> <li>• розрахувати енергетичну цінність продуктів та раціонів;</li> <li>• оцінювати відповідність харчових продуктів принципам здорового харчування;</li> </ul>	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання) Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування;</p> <p>Підсумковий контроль (залік)</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>• пояснити принципи нетрадиційних видів харчування з визначенням недоліків та протипоказань;</li><li>• вміти розробляти практичні рекомендації щодо організації здорового харчування різних груп населення;</li><li>• володіти методикою проведення просвітницької та консультативної роботи серед населення з питань первинної та вторинної аліментарної профілактики захворювань;</li><li>• пропагувати отримані знання серед населення в галузі здорового харчування</li></ul>		
---	--	--

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	зокрема			усього	зокрема		
л		пр	с.р.	л		пр	с.р.	
Тема 1. Предмет «Здорове харчування» та його роль в харчуванні здорової та хворої	9	2		7	9			9
Тема 2. Особливості харчування людей різного віку	9	2		7	9			9
Тема 3. Особливості харчування людей з різними видами навантаження	10	2		8	9			9
Тема 4. Особливості харчування людей, що працюють на різних промислових підприємствах	10	2		8	9			9
Тема 5. Лікувальні дієти. Основні принципи лікувальних дієт та їх функції. Нумерна система дієт. Значення різних продуктів у лікувальному харчуванні	10	2		8	9			9
Тема 6. Дієтичне харчування у разі захворювання серцево-судинній систем	12	2	2	8	14	2	2	10
Тема 7. Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи	12	2	2	8	14	2	2	10
Тема 8. Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної		2	2	8	14	2	2	10
Тема 9. Дієтичне харчування у разі ендокринних захворювань	12	2	2	8	14	2	2	10
Тема 10. Роль харчування в профілактиці деяких поширених «хвороб цивілізації»	12	2	2	8	10			10
Тема 11. Аліментарні захворювання та їх профілактика	12	2	2	8	9			9
Разом:	120	22	12	86	120	8	8	104

<b>Усього годин</b>	120	22	12	86	120	8	8	104
---------------------	-----	----	----	----	-----	---	---	-----

#### 4. Програма навчальної дисципліни

##### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Лекція №1. Предмет «Здорове харчування» та його роль в харчуванні здорової та хворої людини.	2	-
2	Лекція №2. Особливості харчування людей різного віку	2	-
3	Лекція №3. Особливості харчування людей з різними видами навантаження	2	-
4	Лекція №4. Особливості харчування людей, що працюють на різних промислових підприємствах	2	-
5	Лекція №5. Лікувальні дієти. Основні принципи лікувальних дієт та їх функції. Нумерна система дієт. Значення різних продуктів у лікувальному харчуванні.	2	-
6	Лекція №6. Дієтичне харчування у разі захворюванні серцево-судинній систем.	2	2
7	Лекція №7. Дієтичне харчування у разі захворювання травної системи	2	2
8	Лекція №8. Дієтичне харчування під час захворювання органів видільної системи.	2	2
9	Лекція №9. Дієтичне харчування у разі ендокринних захворювань	2	2
10	Лекція №10. Роль харчування в профілактиці деяких поширених «хвороб цивілізації»	2	-
11	Лекція №11. Аліментарні захворювання та їх профілактика	2	-
<b>Разом</b>		22	8

#### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Дієтичне харчування у разі атеросклероза	2	2
2	Дієтичне харчування у разі захворювання шлунка.	2	2
3	Дієтичне харчування під час захворювання нирок та сечовивідних шляхів	2	2
4	Дієтичне харчування у разі цукрового діабету	2	2
5	Складання раціонів дієтичного харчування при ожирінні	2	-
6	Основні групи захворювань з якими пов'язують «харчування і хвороби»	2	-
<b>Разом</b>		12	8

#### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Роль в харчуванні здорової та хворої людини.	7	9
2	Харчування дітей, підлітків, людей похилого віку	7	9
3	Харчування спортсменів, туристів	8	9
4	Харчування водіїв транспорту	8	9
5	Характеристика основних дієт та дієтичних продуктів.	8	9
6	Складання раціонів дієтичного харчування у разі захворювання с.с.с.	8	10
7	Складання раціонів дієтичного харчування у разі захворювання шлунку, печінки, жовчного міхура, підшлункової залози	8	10
8	Складання раціонів дієтичного харчування у разі захворювання нирок	8	10
9	Складання раціонів дієтичного харчування у разі порушення обміну речовин	8	10



10	Профілактика карієсу зубів	8	10
11	Шляхи поліпшення збалансованості харчових раціонів у оздоровчих закладах	8	9
Разом		86	104

## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

Реалізація основних завдань контролю й оцінювання результатів навчання здобувачів під час вивчення навчальної дисципліни «Здорове харчування» досягається за рахунок цілеспрямованості, репрезентативності, об'єктивності, систематичності й комплексності у застосуванні різних видів контролю. Систематичність контролю результатів навчання здобувачів з навчальної дисципліни «Здорове харчування» забезпечується в його видах: поточному контролю, підсумковому контролю.

Результати навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни визначаються у балах, що виставляються згідно з критеріями оцінювання, затвердженими в ДДПУ. Оцінювання результатів навчання здійснюється під час проведення навчальних занять (лекції, практичні) та самостійної роботи

**Поточний контроль** результатів навчання здобувачів з навчальної дисципліни «Здорове харчування» відбувається за такими формами:

Для здобувачів вищої освіти заочної форми бали розподіляються пропорційно годинам у навчальному плані, відведеним на навчальні заняття та самостійну роботу. Для здобувачів заочної форми навчання питома вага балів за самостійну роботу більша, ніж за навчальні заняття.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти за лекції здійснюється за такими критеріями:

- присутність здобувача на лекції, складання її конспекту та активна участь у перебігу лекції (2 бали).

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих під час практичного заняття, здійснюється за такими критеріями:

- під час опитувань – за повну й ґрунтовну відповідь на сформульоване запитання з теми заняття (до 3 балів);

- під час тестування – за правильні відповіді на запитання тесту з теми заняття (до 3 балів);

- у процесі виконання ситуаційних вправ і завдань – за запропонований правильний алгоритм (послідовність) виконання завдання; за знання теоретичних основ проблеми, порушеної в завданні; за володіння формулами й математичними методами, необхідними для виконання завдання; за отриманий правильний результат (до 5 балів).

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в процесі написання поточних, проміжних контрольних робіт здійснюється за правильні відповіді на всі питання роботи (до 7 балів).

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти під час контрольного заходу здійснюється за правильні відповіді на питання.

Оцінювання рефератів та презентацій за визначеними темами здійснюється відповідно до таких критеріїв (до 10 балів):

- за повноту та використання сучасних концепцій і джерел інформації (крім лекційного конспекту, має бути ще не менше трьох джерел інформації);
- за оформлення роботи згідно з вимогами і наявність посилань на використану літературу та джерела;
- за наявність змістовних висновків;
- за глибокі знання навчального матеріалу, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах.

У разі виявлення невідповідності результатів навчання окремим критеріям із тієї чи іншої форми контролю знань кількість балів, яка виставляється здобувачу, може бути знижена:

- за неповну відповідь;
- за кожну неправильну відповідь;
- за невчасне виконання завдання;
- за недостовірність поданої інформації;
- за недостатнє розкриття теми;
- за відсутність посилань на літературні джерела.

Результати поточних контролів рівня знань здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання (у вигляді певної кількості отриманих балів) обов'язково доводяться викладачем наприкінці кожного заняття до їхнього відома, виставляються в «Журнал обліку роботи академічної групи» та є підставою для одержання допуску до підсумкового контролю.

Допуск до підсумкового контролю з навчальної дисципліни становить 60 балів, визначається як сумарна мінімальна кількість балів, яку має набрати здобувач вищої освіти для отримання позитивної оцінки «задовільно», крок шкали – 1. При цьому межа незадовільного навчання становить 59 балів.

Кожна навчальна дисципліна, вивчення якої закінчується складанням заліку або екзамену, оцінюється максимальною оцінкою у 100 балів.

**Підсумковий контроль** результатів навчання з навчальної дисципліни «Здорове харчування» проводиться у формі заліку.

Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Здорове харчування», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як

форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов’язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початка екзаменаційної сесії.

У разі отримання оцінки «незадовільно» здобувач має право на два перескладання: викладачу та комісії. Замість перескладання комісії здобувач може обрати повторне вивчення навчальної дисципліни.

### **Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти**

<b>За накопичувальною 100-бальною шкалою</b>	<b>За національною шкалою</b>	
	<b>для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт</b>	<b>для заліків</b>
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

### **6. Засоби діагностики результатів навчання**

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; виконання компетентнісно орієнтованих завдань; розробка та складання раціону харчування, програм оздоровлення та відновлення засобами здорового харчування; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) залік, з дисципліни проводиться в кінці семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового семестрового контролю становить 100 балів.

## **7. Рекомендована література**

### **7.1. Основна:**

1. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров’я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук’яничук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с.

2. Наказ МОЗ України від 03.09.2017 №1073 "Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії"

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. Міхеєнко. Суми: Університетська книга, 2017. 189 с.

5. Павлоцька Л. Ф. Фізіологія харчування / Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2018. – 416 с.

6. Дієтичне харчування / О. І. Черевко, Н. В. Дуденко, Л.Ф. Павлоцька. та ін. – Харків: Світ книг, 2016. – 359 с.

7. Павлоцька Л. Ф. Фізіолого-гігієнічні аспекти оцінки якості продуктів / /Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, В. В. Євлаш. – Харків: Світ книг, 2016. – 531 с.

## **7.2. Допоміжна:**

1. Кузьмін О. В., Дяченко Т. Б. Вплив якості харчових продуктів на рівень життя. Якість і безпека харчових продуктів: тези доп. III Міжнар. наук. -практ. конф., 16-17 листопада 2017 р. / Національний університет харчових технологій; М-во освіти і науки України. Київ: НУХТ, 2017. С. 46–4

3. Павлоцька Л. Ф. Основи фізіології, гігієни харчування та проблеми безпеки харчових продуктів. Суми: Університетська книга, 2017. 440 с.

4. Пішак В. П. Вплив харчування на здоров'я людини. Чернівці: Книги-XXI, 2016. 499Неповноцінне харчування спричиняє найбільшу кількість смертей в світі. URL: <https://bit.ly/2UGLUYN> (дата звернення: 09.12.2020).

5. Половина товарів на українському ринку не відповідає нормам. URL: <https://bit.ly/3gSROi3> (дата звернення: 11.12.2020).

6. Гуменюк Г. Д., Кійко В. В. Контролювання якості та безпечності харчових продуктів у зарубіжних країнах. Стандартизація, сертифікація, якість. 2019. № 4(116). С. 24–30.

7. About The SQF Program. URL: <https://bit.ly/3qXzTvi> (дата звернення: 11.12.2020).

## **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

[www.sport-health.com.ua](http://www.sport-health.com.ua)

[www.sportzal.com](http://www.sportzal.com)

[www.bookmed.com](http://www.bookmed.com)

[www.zdorow.com](http://www.zdorow.com)

<http://sportforall.gov.ua/>

<http://sportforall.lg.ua/uacenters.html>

<http://www.kaskad.tv/media/sport4all.php>

[http://www.asiu.org.ua/ru/members/interatletika/sport\\_for\\_all.html](http://www.asiu.org.ua/ru/members/interatletika/sport_for_all.html)

<http://www.stakhanov.org.ua>

<http://www.asiu.org.ua>

<http://ru.Wikipedia.org>

## **9. Посилання на дистанційний курс**

Вивчення навчальної дисципліни «Здорове харчування» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1640> денна

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1994> заочна

Дистанційний курс розраховано на одинадцять тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, та компетентнісно-орієнтовані завдання, завдання до самостійної роботи.