Рівненський державний гуманітарний університет

Психолого-природничий факультет

Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

СИЛАБУС

Назва дисципліни / освітнього компонента	Основи раціонального харчування
Освітня програма	«Фізична терапія»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	4 кредити / 120 годин
Вид підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Толочик Інна Леонідівна; кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної терапії
CV викладача на сайті кафедри	https://www. kbmf-rshu.org.ua
E-mail викладача	inna.tolochyk@rshu.edu.ua
Консультації	*Очні консультації*: кожної середи о 15^{00}, ауд. 13 *Он лайн-консультації:* згідно розкладу на сайті кафедри kbmf-rshu.org.ua

Мета та завдання навчальної дисципліни

Основною **метою** навчальної дисципліни є: формування знань щодо анатомічної будови травної системи, біологічних та біохімічних компонентів їжі, основ раціонального харчування та складання харчового раціону. Дисципліна «Основи раціонального харчування» забезпечує формування знань про біохімічні та біоорганічні складові харчових продуктів, анатомо-фізіологічну будову травної системи, особливості лікувально-дієтичного та нетрадиційних методів харчування, вплив харчових додатків на здоров'я людини та

захворювання при ентеральному харчуванні.

Дана дисципліна забезпечує підготовку висококваліфікованого, конкурентно спроможного, інтегрованого у європейський та світовий науково-освітній простір фахівця з фізичної реабілітації, що може якісно здійснювати реабілітаційну діяльність з різними контингентами населення. Майбутні фахівець повинен вирішувати складні завдання та практичні проблеми, пов'язані з порушеннями функцій травної системи із застосуванням медичних та клінічних методів, визначати перспективні шляхи використання засобів фізичної реабілітації, створювати програми оздоровлення організму людини, здійснювати наукові дослідження професійного спрямування.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Основи раціонального харчування» є:

- сформувати у здобувачів знання про основи раціонального харчування;
- розглянути поняття біохімічних та біоорганічних складових харчових продуктів, анатомо-фізіологічну будову травної системи;
- розкрити суть складання харчового раціону;
- навчити здобувачів вищої освіти комплексно підходити до вивчення захворювань травної системи при порушенні харчового раціону;
- ознайомити здобувачів із прикладами застосування лікувально-дієтичного та нетрадиційних методів харчування.

Очікувані результати навчання

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Вступ. Основи раціонального харчування як наука і галузь практичної діяльності.

Тема 2. Анатомія і фізіологія кишково-шлункового тракту.

Тема 3. Захворювання пов'язані з недоліками харчування. Принципи раціонального харчування.

Тема 4. Характеристика поживних речовин та їх роль у харчуванні людини. Білки, жири та вуглеводи.

Тема 5. Вітаміни, мінеральні речовини та їх роль у харчуванні людини.

Тема 6. Обмін речовин та енергії, води та солей в організмі людини.

Змістовий модуль 2.

Тема 7. Харчова та біологічна цінність продуктів харчування.

Тема 8. Харчові отруєння.

Тема 9. Експертиза та консервування харчових продуктів.

Тема 10. Особливості харчування окремих груп населення.

Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. Київ: Центр учбової літератури. 2010. 336 с.

2. Зубар Н. М., Руль Ю. В., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум. К.: Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
3. Мотузюк О. П., Хмелькова А. І., Міщенко І. В. Практикум з фізіології людини. Київ: ВСВ «Медицина». 2017. 160 с.
4. Розборська Л. В. Основи фізіології і гігієни харчування: опорний конспект лекцій. Умань: УНУС. 2016. 124 с.
5. Основи харчування: підручник / М. І. Кручаниця, І. С. Миронюк, Н. В. Розумикова та ін. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
6. Розборська Л. В. Основи фізіології і гігієни харчування: опорний конспект лекцій. УНУС, 2016. 124 с.
7. Толочик І. Л. Методичні вказівки до виконання лабораторних занять з дисципліни «Основи раціонально харчування». Рівне: РДГУ. 2024. 27 с.

Допоміжна

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанова В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Київ: Центр учбової літератури. 2016. 336 с.
2. Григоров Ю. Г., Семесько Т. М., Синєок Л. Л. Особливості здорового харчування українців. К.: Медкнига, 2007. 56 с.
3. Коляденко Г. І. Анатомія людини: підручник. Київ: Либідь. 2009. 383 с.
4. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навч.-метод. посіб. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
5. Основи харчування. Теорія і практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2010. 882 с.
6. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування. К.: «Здоров'я», 2000. 126 с.

19. Інформаційні (інтернет) ресурси

1.https://ukrhealth.net/pravda-pro-steroidi

2. https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/646/steroidi

Система оцінювання

Рівень знань здобувачів вищої освіти оцінюється відповідно до Положення про оцінювання знань та умінь здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету.

Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за виконання лабораторних досліджень; оцінка (бали) за практичну діяльність; оцінка за ІНДЗ; оцінка (бали) за курсову роботу; оцінка (бали) за участь у наукових конференціях, олімпіадах, підготовку наукових публікацій; оцінка (бали) за залік.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни

Поточне тестування та самостійна робота										ІНДЗ	Сума
Змістовий модуль №1						Змістовий модуль №2					
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	6	100
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
Модульний контроль-7						Модульний контроль-7					

Критерії оцінювання по видах діяльності

№з/п	Вид навчальної діяльності	Оціночні бали	Кількість балів
Обовя'зкові			
Т1	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Т2	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Т3	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Т4	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Т5	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Т6	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Модульний контроль 1		7	7
Т7	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Т8	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Т9	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Т10	Виконання завдань лабораторних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Модульний контроль 2		7	7
ІНДЗ		6	6
Разом		100	

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Завдання здобувачі вищої освіти мають виконувати і здавати відповідно до графіку освітнього процесу. Перескладання модулів, заліків, екзаменів відбувається у терміни ліквідацій академічних заборгованостей, визначених кафедрами та деканатами.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувач вищої освіти під час виконання самостійної або індивідуальної роботи повинен дотримуватись політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти він отримує незадовільну оцінку і повинен повторно виконати завдання, які передбачені у силабусі.

Силабус розроблено на основі робочої програми навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» (протокол №7 від 24 червня 2025 р.)