

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та навчальної роботи

Олексій Жильцов

2023 року

## РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

### Основи здорового харчування

Спеціальності: 017 – Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту

017.00.03 Фітнес та рекреація

Київ - 2023

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 02136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Процес № <u>3564/23</u>	
<u>Жильцов</u> (підпис)	(прізвище, ініціали)
«    »	20 <u>23</u> р.

**Розробники:**

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

**Викладачі:**

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

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30.08.2022 р. № 9

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Олена Ярмолук)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником проектної групи)

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 р.

Гарант освітньої програми  
(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_ (Виноградов В.Є)  
(підпис)

Гарант освітньої програми  
(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_ (Білецька В.В)

Робочу програму перевірено

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 р.

Заступник директора/декана \_\_\_\_\_ (Оксана Комоцька)  
(підпис)

Пролонговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) . «\_\_» 20\_\_ р., протокол №\_\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	4	
Семестр	7,8	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	—	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	Залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** формування у студентів вміння і навички з організації системи оздоровчого харчування, способів збереження і зміцнення здоров'я, раціональної корекції складу тіла за допомогою здорового, раціонального харчування.

### Завдання дисципліни

1. Ознайомити студентів з основами здорового харчування
2. Навчити студентів проводити аналіз раціонів харчування різних груп населення
3. Сформувати у студентів вміння і навички з організації системи контролю та корекції адаптаційних реакцій за допомогою здорового харчування

## 3. Результати навчання за дисципліною

1. Здобувач демонструє знання основ фізіології та біохімії харчування, раціонального харчування; теоретичних і практичних аспектів впливу харчування на стан здоров'я людей різних груп; властивостей окремих груп харчових продуктів та їх значення для зміцнення здоров'я;
2. Здобувач здатен з'ясувати актуальні проблеми сучасних напрямів в фізіології харчування та встановити їх зв'язок зі здоров'ям та працездатністю населення;

3. Здобувач здатен 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;
4. Здобувач демонструє вміння розробляти практичні рекомендації щодо організації раціонального харчування різних груп населення, оцінювати харчові продукти за гігієнічними показниками;

## 4. Структура навчальної дисципліни

### Тематичний план для денної форми навчання

№	п/п	Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин							
			усього	Лекцій	Практичних	Семинарських	Самостійної роботи	Модульній контроль	Семестровий контроль	
<b>Змістовий модуль I</b>										
<b>Основи раціонального харчування</b>										
1		Роль харчування у збереженні здоров'я людини	2		2		2			
2		Роль білків у харчуванні	6		2		2	4		
3		Роль жирів у харчуванні	6		2		2	4		
4		Роль вуглеводів у харчуванні	4		2		2	4		
5		Роль вітамінів у харчуванні.	4				2	4		
6		Роль мікроелементів у харчуванні.	4				2	4		
7		Роль води у харчуванні.	4				2	4		
8		Основи раціонального харчування	2				2			
9		Принципи раціонального харчування Піраміди харчування	8				4	4	4	
<i>Разом</i>			<b>60</b>		<b>8</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>Змістовий модуль II</b>										
<b>Особливості корекція маси тіла</b>										
10		Енергетика і інтенсивність метаболізму	2		2		4	6		
11		Метаболізм	4		2		4	6		
12		Контроль маси тіла	2		2		4	6		
13		Регуляція вживання їжі і запасання енергії Порушення харчування	4		2		4	6		
14		Корекція маси тіла Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки	8				4	4	4	
<i>Разом</i>			<b>60</b>		<b>8</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<i>Разом за навчальним планом</i>			<b>120</b>		<b>16</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>0</b>

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### СЕМЕСТР 5

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

#### ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО 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 питання / ключові слова:** Харчування, раціональне харчування, здоров'я, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи, вода, нутрієнти.

**Семінар 1.** Роль білків у харчуванні – 2 години.

**Основні питання / ключові слова:** Вміст білків в окремих тканинах організму, Склад білків, Класифікація білків, Біологічні функції білків, Джерела надходження білків до організму, Переварювання білків, Потреби білків, Дієтичні стандарти вживання білків, Ризик надлишкового вживання білків

#### **Рекомендована література:**

1. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лакно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

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

**Основні питання / ключові слова:** Вміст жирів в окремих тканинах організму, Склад жирів, Класифікація жирів, Біологічні функції жирів, Джерела надходження жирів до організму, Переварювання жирів, Потреби жирів, Дієтичні стандарти вживання жирів, Ризик надлишкового вживання жирів

**Рекомендована література:**

1. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лохно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

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

**Основні питання / ключові слова:** Вміст вуглеводів в окремих тканинах організму, Склад вуглеводів, Класифікація вуглеводів Біологічні функції вуглеводів, Джерела надходження вуглеводів до організму Переварювання вуглеводів, Потреби вуглеводів, Дієтичні стандарти вживання вуглеводів, Ризик надлишкового вживання вуглеводів

**Рекомендована література:**

2. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лохно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

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

**Основні питання / ключові слова:** Вміст вітамінів в окремих тканинах організму, Класифікація вітамінів, Біологічні функції вітамінів, Джерела надходження вітамінів до організму вітамінів, Переварювання вітамінів, Потреби у вітамінах, Дієтичні стандарти вживання вітамінів, Ризик надлишкового вживання вітамінів

**Рекомендована література:**

1. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лохно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

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

**Основні питання / ключові слова:** Вміст мікроелементів в окремих тканинах організму, Класифікація мікроелементів, Біологічні функції мікроелементів, Джерела надходження мікроелементів до організму, Переварювання мікроелементів, Дієтичні стандарти вживання: мікроелементів

Ризик надлишкового вживання мікроелементів

**Рекомендована література:**

2. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лохно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

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

**Основні питання / ключові слова:** Вміст води в окремих тканинах організму, Біологічні функції води. Джерела надходження води до організму

Харчові дози, що рекомендуються, Дієтичні стандарти вживання води

Ризик надлишкового вживання води.

**Рекомендована література:**

1. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лохно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

**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 7.** Принципи раціонального харчування Піраміди харчування – 2 години.

**Основні питання / ключові слова:** Принципи раціонального харчування

Основні фізіологічні принципи складання харчових раціонів, Співвідношення



основних поживних речовин, що рекомендується, для населення, Піраміди хачування.

**Рекомендована література:**

1. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лохно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

### ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЯ МАСИ ТІЛА

**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 8.** Метаболізм – 2 години.

**Основні питання / ключові слова:** Анаболізм катаболізм, Визначення інтенсивності метаболізму, Одиниці виміру витрати енергії, Чинники, що впливають на витрати енергії

**Рекомендована література:**

3. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лохно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

**Лекція 4.** Контроль маси тіла. – 2 години.

Регуляція вживання їжі і запасання енергії, Порушення харчування, Невротична анорексія, булімія, Порушення, пов'язане з переїданням, Голодування, Ожиріння, Корекція маси тіла, Збільшення маси тіла, Зниження маси тіла, Дієти, Дієтичні препарати і пристрої, Харчові добавки.

**Основні поняття теми:** Харчування, анорексія, булімія, переїдання, голодування, ожиріння, корекція складу тіла, дієта, харчові добавки.

**Семінар 9.** Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення хачування. – 2 години.

**Основні питання / ключові слова:** Регуляція вживання їжі і запасання енергії, Порушення хачування, Невротична анорексія, булімія, Порушення, пов'язане з переїданням, Голодування, Ожиріння

**Рекомендована література:**

1. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лахно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

**Семінар 10.** Корекція маси тіла. Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки – 2 години.

**Основні питання / ключові слова:** Корекція маси тіла, Збільшення маси тіла, Зниження маси тіла, Дієти, Дієтичні препарати і пристрої, Харчові добавки

**Рекомендована література:**

1. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лахно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 1	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	4	4	4	4
Відвідування семінарських	1	10	10	10	10
Відвідування практичних занять					
Робота на семінарському занятті	10	10	100	10	100
Робота на практичному занятті					
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	7	35	5	25
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Виконання ІНДЗ					
Разом			199		189
Максимальна кількість балів : 388					
Розрахунок коефіцієнта : $388 / 100 = 3,88$					

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль, теми курсу	Бали	
<b>Змістовий модуль I Основи раціонального харчування</b>		
Роль білків у харчуванні (4 год.)	5	
Роль жирів у харчуванні (4 год.)	5	
Роль вуглеводів у харчуванні (4 год.)	5	
Роль вітамінів у харчуванні. (4 год.)	5	
Роль мікроелементів у харчуванні. (4 год.)	5	
Роль води у харчуванні (4 год.)	5	
Принципи раціонального харчування. Піраміди харчування. (4 год.)	5	
<b>Змістовий модуль II Особливості корекція маси тіла</b>		
Енергетика і інтенсивність метаболізму (6 год)	5	
Метаболізм (6 год.)	5	
Контроль маси тіла (6 год)	5	
Регуляція вживання їжі і запасання енергії Порушення харчування (6 год.)	5	
Корекція маси тіла Дієти Дієтичні препарати і пристрої Харчові добавки (4 год.)	5	
<b>Разом: 56 годин</b>		<b>Разом: 60 балів</b>



Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

### 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

Не передбачено.

### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год., лекції –16 год., семінарські заняття – 40 год., самостійна робота – 56 год., модульний контроль – 8 год.

Модулі	Змістовий модуль I									Змістовий модуль II				
Назва модуля	Основи раціонального харчування									Засоби корекції маси тіла				
Лекції	1	2	3	4						5	6	7	8	
Теми лекцій	Роль харчування у збереженні здоров'я людини	Роль білків у харчуванні	Роль жирів у харчуванні	Роль вуглеводів у харчуванні						Енергетика і інтенсивність метаболізму	Метаболізм	Контроль маси тіла	Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування	
Відвідування лекцій	1	1	1	1						1	1	1	1	
Семінари	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20
Теми семінарських занять	Роль харчування у збереженні 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	Основи раціонального харчування	Принципи раціонального харчування. Піраміди харчування	Енергетика і інтенсивність метаболізму	Метаболізм	Контроль маси тіла	Регуляція вживання їжі і запасання енергії. Порушення харчування	Корекція маси тіла. Дієти. Дієтичні препарати і пристрої. Харчові добавки
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20

Робота на семінарах, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20
Самостійна робота, бали		5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5
МК	25+25									25+25					
Підсумковий контроль	Залік														

$$388 : 100 = 3,88 \text{ балів}$$



## **8. Рекомендовані джерела**

### *Основні:*

1. Бомба М.Я. Оздоровче харчування: навч. посіб.; тлумачний українсько-англійський словник / М.Я. Бомба, Л.Я. Івашків, А.Є. Шах, Ю.О. Матвіїв-Лозинська, У.Б. Лотоцька-Дудик. - Львів : Ліга-Прес, 2016. - 130 с.
2. Гаубер-Швенк, Габі. Харчування : пер. з нім. / Габі Гаубер-Швенк, Міхаель Швенк; Пер. В. І. Лохно; Наук. ред. перекладу В. Г. Передерій, Ю. Г. Григоров; Худож. Йорг Майр.– К. : Знання-Прес, 2004.– 183 с. : іл.
3. Карпенко П.О. Основи раціонального і лікувального харчування : [навч. посіб.] / П.О. Карпенко, С.М. Пересічна, І.М. Грищенко [та ін.]; за заг. ред. П.О. Карпенка. - К. : КНТЕУ, 2011. -504 с.

### *Додаткові:*

1. Нестерова Т.В., Сердюк М.Г., Пітенко С.Л. Особливості харчування кваліфікованих спортсменок в художній гімнастиці Третя всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві», 13-14 травня 2010 р.