**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ВСП «ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

**ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Є.Грибанова

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025

**ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**підготовки** *фахових молодших бакалаврів*

**галузі знань:** *01 освіта*

### спеціальності

### 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

**Укладач/Укладачі:** Есаулова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні циклової комісії природничих дисциплін і фізичного виховання  Протокол № 1 від “” вересня 2025  Голова ЦК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Багорка  (підпис) (ініціали, прізвище ) | Ухвалено методичною радою коледжу  Протокол № \_ від “\_\_” вересня 2025  Заступник директора з НМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Ходаковська  (підпис) (ініціали, прізвище ) |

2025 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань,  спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма здобуття освіти** |
| Кількість кредитів - 2 | Галузь знань  (шифр і назва) | *вибіркова* |
| Розділів – 2 | Спеціальність 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ (шифр і назва) | **Рік підготовки: 3** |
| 5 семестр |
| Загальна кількість годин - 60 |
| **Лекції**  **-** |
| Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 2 год | Освітньо-професійна програма  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (якщо програм декілька, вписати назви усіх програм ) | - |
| **Практичні, семінарські** |
| 28 год. |
| Освітньо-професійний ступінь:  фаховий молодший бакалавр | **Самостійна робота** |
| 62 год. |
| **Вид контролю**:  залік |

### *2. Мета та завдання навчальної дисципліни*

**Мета**:

метою вивчення дисципліни є послідовне формування теоретичних знань про формування у студентів системи знань та практичних навичок щодо впливу їжі та її компонентів на функціонування основних фізіологічних систем організму.

**Завдання дисципліни:**

- сформувати теоретичні знання про основи раціонального та оздоровчого харчування;

- поглибити анатомо-фізіологічні знання щодо структури і функцій органів травлення;

- вивчити основні теорії харчування та фізіологічну потребу людини в основних складових продуктів харчування;

- ознайомити з основами дієтології;

- сформувати практичні навички по складанню харчового раціону для різних верст населення;

- навчити використовувати отримані знання на практиці.

**Загальні компетентності:**

**ЗК2** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місце у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для

активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**ЗК3** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК4** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК8** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Спеціальні компетентності:**

**СК3** Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.

**СК4** Здатність до використання знань про будову й; функціонування організму людини для ефективної розробки індивідуальних та групових оздоровчих, навчально-тренувальних програм.

**СК13** Здатність здійснювати виміри у відповідності до

метрологічних вимог.

**Результати навчання:**

**РН 2** Спілкування українською та іноземною мовами у професійному

середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.

**РН 3** Обробляти статистичні дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

**РН 4** Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації

самостійної роботи та саморозвитку

**РН 5** Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.

**РН 10** Зміцнювати особистісне та громадське здоров’я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

**РН 13** Проводити роз’яснювальну роботу серед різних груп населення щодо ведення здорового способу життя.

**Міждисциплінарні зв’язки.** Анатомія, фізіологія людини, фізіологія рухової активності з основами біохімії.

**3. Програма навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Основи харчування**

***Тема 1.*** Вступ. Основи харчування та теорії харчування. Нутриціологія – наука про харчування. Макронутнієнти, мікронутрієнти. Хімічний склад харчових продуктів. Хімічний склад овочів та фруктів. Харчовий раціон людини. Режим харчування. Біологічна дія їжі на організм людини. Теоретичні аспекти харчування. Чотири різновиди харчування. Теорія збалансованого харчування. Теорія адекватного харчування. Теорія раціонального харчування. Принципи раціонального (здорового) харчування, рекомендовані ВООЗ. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах.

***Тема 2.*** Сучасні тенденції у харчуванні. Генетично модифіковані організми: поняття про ГМО, властивості ГМО, ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування. Харчові добавки (Е): що таке харчові добавки, групи харчових добавок.

***Тема 3.*** Оздоровче харчування. Оздоровлення організму. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування. Біологічно активні добавки. Види БАД: нутрицевтики, пробіотики, пребіотики, парафармацевтики, ентеросорбенти.

***Тема 4.*** Дієти та їх значення. Розвантажувально-дієтична терапія. Дієтичні продукти. Групи дієтичних продуктів. Види дієт. Популярні немедичні дієти. Медичні дієти по проф. М.І. Певзнеру. Дієтичне харчування в США та Західній Європі. Штучне харчування: параентеральне та ентеральне штучне харчування. Види голодування. Покази та протипокази до розвантажувально-дієтичної терапії. Періоди розвантажувально-дієтичної терапії: підготовчий період, період розвантаження, період відновлення. Методика проведення періоду відновлення. Профілактика можливих ускладнень при проведенні РДТ.

**Змістовий модуль 2. Види харчування.**

***Тема 5.*** Роздільне харчування та сироїдіння. Роздільне харчування по Г.Шелтону: історія роздільного харчування, загальні правила харчування за Г.Шелтоном. Сироїдіння (харчування предків), принципи сироїдіння. Індивідуальне та редуковане харчування.

***Тема 6.*** Вегетаріанство та харчування з позиції релігій. Вегетаріанство. Різновиди вегетаріанства. Історія вегетаріанства. Вегетаріанське харчування і здоров'я. Вміст незамінних амінокислот в їжі Харчування з позиції релігії. Харчування під час посту у пізніх релігіях.

***Тема 7.*** Харчування за системою М. Монтіньяка. Історія створення харчування за системою Монтіньяка. Поняття глікемічного індексу. Глікемічний індекс продуктів харчування. Основні принципи харчування по методу Монтіньяка.

***Тема 8.*** Основи дієтотерапії у східній медицині. Основи дієтотерапії у китайській медицині: характер продукту, смак продукту, теорія входження в канал, загальні правила прийому їжі згідно китайської медицини. Основи дієтотерапії по Аюрведі: конституції людини у тибетській медицині, харчування за різними типами доз, вплив продуктів харчування на організм людини, лікування аюрведичними травами.

***Тема 9.*** Органічне харчування. Органічна та здорова їжа.

***Тема 10.*** Харчування спортсменів. Харчування в період підготовки до змагань. Харчування під час змагань. Харчування у відновлювальний період. Особливості харчування юних спортсменів.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назви тематичних розділів і тем** | **Кількість годин** | | | | | | | |
| **денна форма** | | | | | | | |
| **усього** | | **у тому числі** | | | | | |
| **л** | **с/п** | | **лаб** | | **сам. роб.**  **інд. завд.** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | 5 | | 6 |
| **Змістовий модуль 1. Основи харчування** | | | | | | | | |
| Тема 1. Вступ. Основи харчування та теорії харчування. | 8 | - | | | 4 | | - | 4 |
| Тема 2. Сучасні тенденції у харчуванні. | 6 | - | | | 2 | | - | 4 |
| Тема 3. Оздоровче харчування. Оздоровлення організму. | 10 | - | | | 4 | | - | 6 |
| Тема 4. Дієти та їх значення. | 6 |  | | | 2 | |  | 4 |
| Разом за розділом 1 | 30 | - | | | 12 | | - | 18 |
| **Змістовий модуль 2. Види харчування.** | | | | | | | | |
| Тема 5. Роздільне харчування та сироїдіння. | 6 | | - | 2 | | - | | 4 |
| Тема 6. Вегетаріанство та харчування з позиції релігій. | 6 | | - | 2 | | - | | 4 |
| Тема 7. Харчування за системою М. Монтіньяка. | 6 | | - | 2 | | - | | 4 |
| Тема 8. Основи дієтотерапії у східній медицині. Кухні світу | 6 | | - | 2 | | - | | 4 |
| Тема 9. Органічне харчування. Органічна та здорова їжа. | 6 | | - | 2 | | - | | 4 |
| Тема 10.Харчування спортсменів | 30 | | - | 6 | | - | | ідз20  4 |
| Разом за розділом 2 | 60 | | - | 16 | | - | | 44 |
| Усього годин | 90 | | - | 28 | | - | | 62 |

**5. Теми семінарських занять (практичних/лабораторних)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
|  | Тема 1. Вступ. Основи харчування та теорії харчування. | 4 |
|  | Тема 2. Сучасні тенденції у харчуванні. | 2 |
|  | Тема 3. Оздоровче харчування. Оздоровлення організму. | 4 |
|  | Тема 4. Дієти та їх значення. | 2 |
|  | Тема 5. Роздільне харчування та сироїдіння. | 2 |
|  | Тема 6. Вегетаріанство та харчування з позиції релігій. | 2 |
|  | Тема 7. Харчування за системою М. Монтіньяка. | 2 |
|  | Тема 8. Основи дієтотерапії у східній медицині | 2 |
|  | Тема 9. Органічне харчування. Органічна та здорова їжа. | 2 |
|  | Тема 10.Харчування спортсменів | 6 |
|  | Разом | 28 |

**6. Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  годин |
|  | Тема 1. Фізіологічні потреби організму людини в енергії та харчових продуктах. | 4 |
|  | Тема 2.  Генетично модифіковані організми: поняття про ГМО, властивості ГМО, ризики, пов'язані з ГМ продуктами харчування. Харчові добавки (Е): що таке харчові добавки, групи харчових добавок | 4 |
|  | Тема 3. Оздоровлення організму. Кислотні та лужні властивості продуктів харчування. Біологічно активні добавки. Види БАД: нутрицевтики, пробіотики, пребіотики, парафармацевтики, ентеросорбенти. | 6 |
|  | Тема 4. Види дієт. | 4 |
|  | Тема 5. Роздільне харчування та сироїдіння.. | 4 |
|  | Тема 6. Харчові настанови різних релігій. | 4 |
|  | Тема 7. Харчування за системою М. Монтіньяка | 4 |
|  | Тема 8. Основи дієтотерапії у східній медицині. | 4 |
|  | Тема 9 Органічне харчування. Органічна та здорова їжа. | 4 |
|  | Тема 10Харчування спортсменів | 24 |
|  | Разом | 62 |

**Індивідуальне завдання**

Виконання студентами індивідуальних завдань з дисципліни протягом семестру передбачає варіанти на вибір студента: проходження курсу на платформі Прометеус «4 кроки до здорового харчування» і отримання сертифікату; розробка системи харчування для людини з конкретними параметрами і конкретною метою системи; розробка системи харчування спортсмена конкретного виду спорту , віку, періоду підготовки.

**7. Види контролю і система накопичення балів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточний контроль знань | | Самостійна робота  інд. завд. | Залік | Сума |
| Модульна атестація № 1  (30 балів) | Модульна атестація № 2  (30 балів) |
| ***1. Поточний контроль***  *(20 балів):*   * *робота на практичних заняттях – 10 б.* * *виконання домашніх завдань – 10 б.*   ***2.******Рубіжний контроль***  *(10 балів):*  *Здача практичної*  *– 5 б.*  *Складання тесту – 5 б.* | ***1. Поточний контроль***  *(20 балів):*   * *робота на практичних заняттях – 10 б.* * *виконання домашніх завдань – 10 б.*   ***2.******Рубіжний контроль***  *(10 балів):*  *Здача практичної*  *– 5 б.*  *Складання тесту – 5 б.* | 20 | 20 | 100 |

*Примітка:* розробляючи систему накопичення балів, треба враховувати, що студентам бали виставляються за виконані завдання (вміння) та за засвоєння певного обсягу теоретичного матеріалу (знання).

Оскільки ЄКТС передбачає накопичення балів протягом вивчення курсу, то має бути певна кількість контрольних заходів - мінімум 1 захід на 0,5 кредиту)

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| За шкалоюECTS | За шкалою **університету** | *За національною шкалою* | |
| Екзамен | Залік |
| A | 90 – 100  (відмінно) | *55 (відмінно)* | З*Зараховано* |
| B | 85 – 89  (дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84  (добре) |
| D | 70 – 74  (задовільно) | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69  (достатньо) |
| FX | 35 – 59  (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34  (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

**8. Рекомендована література**

## 1 Оздоровче харчування.Лиходiд Віктор Степанович, Владімірова Оксана Вадимiвна, Дорошенко Вероніка Вадимівна.Фізична культура та спорт.Медико-біологічні основи фізичного виховання.22.11.2017 -- Запоріжжя : ЗНУ

2 Кузнєцова, О. "Ми - це те, що ми їмо". Оздоровче харчування. Сучасні і традиційні системи харчування. Основи безпеки харчування : [бінарний урок зарубіжної літератури та біології] [Текст] / О. Кузнєцова, Л. Черкасова // Зарубіжна література. – 2012. – № 15, серпень. – С. 13-16. – Бібліогр.: 7 назв.

3 Лиходід, Віктор Степанович Оздоровче харчування [Текст] : (практикум для студ. ф-ту фіз. вих-ня / Віктор Степанович Лиходід, Вероніка Вадимівна Дорошенко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2009. – 142 с. – 15.00.

4 Оздоровче (функціональне) харчування та функціональні продукти харчування, перспективи їх використання в практиці фізичної культури [Текст] / О. Циганенко, Л. Путро, Н. Склерова [та ін.] // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 79-84. – Бібліогр.: с. 84.  
 5 Земцова, І. І. Сучасні концепції харчування спортсменів [Текст] / І. І. Земцова // Спортивна медицина. – 2012. – № 2. – С. 77-84. – Бібліогр.: с. 83-84.

6 Ящур, М. Розробка інформаційної технології "Тест раціонального харчування" для оцінки фактичного харчування спортсменів та його корекції [Текст] / М. Ящур // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 112-116. – Бібліогр.: с. 116.

7 Еколого-гігієнічні проблеми сучасного харчування спортсменів. Шляхи вирішення [Текст] / О. І. Циганенко, Я. В. Першегуба, Н. А. Склярова, Л. Ф. Оксамитна // Спортивна медицина і фізична реабілітація. – 2016. – № 2. – С. 31-36

8 Самошкін, В. Дієтичне харчування та оздоровча фізкультура як комплексні складові в профілактиці і лікуванні ожиріння [Текст] / В. Самошкін, Н. Денисенко, Я. Ковров // Спортивний вісник Придніпров`я. – 2016. – № 1. – С. 258-272. – Бібліогр.: с. 272

9 Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР (поточна редакція від 01.01.2016, підстава 867-19)

10 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. – ISBN 978- 617-397-118-1.

11 Ванханен В.В. Нутріціологія : підручник / В.В. Ванханен, В.Д. Ванханен, В.І. Ципріян [Електронний ресурс]. – Донецьк : Донеччина, 2001. – 474 с.

12 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. – Київ : КНТЕУ, 2011. – 504 с.

13 Нутріціологія : навч. посіб. / Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред. Н. В. Дуденко.– Харків : Світ Книг, 2013. – 560 с.

14 Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров’я людини : навч.- метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов, О. П.

**9. Інформаційні ресурси**

1. Посилання на Ваш курс в системі електронного забезпечення навчання Moodle: https://epkmoodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=834

Додаток

**Доповнення та зміни до робочої програми навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Протокол засідання циклової комісії (дата та номер)** | **Внесені зміни** | **Підпис голови ЦК, дата** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |