

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



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи раціонального та  
дієтичного харчування**

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Освітня програма «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров'я

Затверджено на засіданні кафедри  
фізичної терапії, ерготерапії  
Протокол №5 від “19” жовтня 2021 р.

## 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	Основи раціонального та дієтичного харчування
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія
Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Освітній рівень	Бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	3/5
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Практичні заняття – 18 год. Самостійна робота – 60 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>
<p><b>Мета курсу</b> – формування у студентів системних знань та практичних навичок із дієтології та раціонального харчування для забезпечення індивідуального підходу до харчування здорових людей і пацієнтів із захворюваннями. Курс спрямований на вивчення основ фізіології травлення, енергетичних потреб організму, принципів складання збалансованих раціонів харчування, а також методів корекції харчових звичок з урахуванням вікових, статевих, професійних та фізіологічних особливостей. Особлива увага приділяється дієтотерапії при поширених хронічних і гострих захворюваннях, профілактиці захворювань через зміну харчової поведінки, а також впровадженню знань про раціональне харчування в сучасну медичну практику та життя різних груп населення.</p>
<b>Компетентності</b>
<p><b>Загальні компетентності</b></p> <p>ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b></p> <p>СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.</p>

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

### **Програмні результати навчання**

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

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

ПРН 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

ПРН 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

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

ПРН 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

### **3. Структура курсу**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Результати навчання</b>	<b>Завдання</b>
1.	<b>Тема 1. Основи раціонального харчування. Основи нутриціології.</b>	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.	Тести вхідного рівня знань. Тести вихідного рівня знань. Контрольні запитання. Кейси. Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.

2.	<b>Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення.</b>	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.	Тести вхідного рівня знань. Тести вихідного рівня знань. Контрольні запитання. Кейси. Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.
3.	<b>Тема 3. Наукові основи нормування цінності раціонів.</b>	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.	Тести вхідного рівня знань. Тести вихідного рівня знань. Контрольні запитання. Кейси. Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.
4.	<b>Тема 4. Застосування дієтології у фізичній терапії при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.</b>	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).	Тести вхідного рівня знань. Тести вихідного рівня знань. Контрольні запитання. Кейси. Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.
5.	<b>Тема 5. Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я.</b>	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.	Тести вхідного рівня знань. Тести вихідного рівня знань. Контрольні запитання. Кейси. Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.
6.	<b>Тема 6. Нетрадиційні види харчування.</b>	Розглянути поняття, формувати знання, узагальнити основні положення для формування	Тести вхідного рівня знань. Тести вихідного рівня знань.

	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.	Контрольні запитання. Кейси. Завдання для індивідуальної роботи. Завдання для самостійної роботи.
--	--	--

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	80
Самостійна робота	10
Додаткова робота	10
Максимальна кількість балів	100

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (відносна вага)

Робота на парах	Оцінка за контроль самостійної роботи	Оцінка за додаткову роботу	Разом
80	10	10	100
<ul style="list-style-type: none"> <li>Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</li> <li>По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,8, відповідно – максимальний бал за всі отриманні заняття у підсумку може скласти 80 балів.</li> </ul> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 80 балів), отриманих балів за контроль самостійної роботи (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, зарахування результатів неформальної освіти і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і</p>			

множить на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 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).

**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 вміння 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 вміння 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 вміння 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), таблиці та інше.
Література:	
<b>Основна</b>	
1. Гречанюк Анатолій Миколайович. Основи дієтології: теорія та практика [Текст]: навч. посібник. – Одеса: Одеський медичний університет, 2020. – 212 с.	
2. Mahan, Kathleen L.; Escott-Stump, Sally. Krause's Food & the Nutrition Care Process [Text]: 15th ed. – St. Louis: Elsevier, 2020. – 1100 p.	
3. Gropper, Sareen S.; Smith, Jack L. Advanced Nutrition and Human Metabolism [Text]: 7th ed. – Boston: Cengage Learning, 2020. – 850 p.	
4. Прокопчук Олена Володимирівна. Основи раціонального харчування [Текст]: навч. посібник. – Київ: Вища школа, 2021. – 220 с.	
5. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ: Медицина, 2010. – 352 с.	
6. Філак Я. Ф. Методика реабілітаційного масажу при захворюваннях внутрішніх органів: метод. реком. / Я. Ф. Філак, Ф. Г. Філак. – Ужгород: ІВА, 2013. – 28 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
Контактна інформація викладача	<a href="mailto:anastasii.makar@pnu.edu.ua">anastasii.makar@pnu.edu.ua</a>

## 8. Політика навчальної дисципліни

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><input type="checkbox"/> <a href="#">Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</a></li><li><input type="checkbox"/> <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li><li><input type="checkbox"/> <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li><li><input type="checkbox"/> <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</a></li></ul>
--------------------------	--

	<p><a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</a>.</p> <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>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <a href="#">Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.)</a>:</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</a> (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</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 Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника » (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)</a> – стор. 4-5.</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 розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«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></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри фізичної терапії, ерготерапії 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 Прикарпатського</a></p>

	<u>національного університету ім. Василя Стефаника ” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</u>
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <u><a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></u>

**Викладач: Ракаєва Анастасія Євгенівна**