

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ДІЄТОЛОГІЇ ТА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

Освітня програма Фізична культура і спорт
другий (магістерський) рівень
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт
Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 7 від «30» грудня 2025 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи дієтології та раціонального харчування
Викладач (і)	Синиця Андрій Володимирович
Контактний телефон викладача	+380505497670
E-mail викладача	aandrii.synitsia@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно - педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/

2. Анотація до навчальної дисципліни

Курс «Основи дієтології та раціонального харчування» спрямований на формування у студентів базових знань і практичних навичок з раціонального харчування, оцінки харчового статусу та розробки дієтологічних рекомендацій. У рамках курсу вивчаються основи фізіології харчування, принципи складання збалансованих раціонів, вплив харчування на здоров'я людини, а також роль харчової поведінки у профілактиці та лікуванні поширених захворювань. Особлива увага приділяється науково-доказовим підходам у дієтології, а також навчанню студентів працювати з різними групами населення, враховуючи вікові, статеві, професійні та медичні особливості.

Курс орієнтований на формування навичок аналізу харчових звичок, створення індивідуальних і групових харчових планів, а також роз'яснювальної роботи серед пацієнтів і їхніх родин. Отримані знання і вміння дозволять студентам ефективно впроваджувати принципи раціонального харчування в медичну практику, покращувати якість життя населення та сприяти зміцненню громадського здоров'я..

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета: 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.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
<p>ІК. Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>Загальні компетентності : ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p> <p>Фахові компетентності : ФК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту. ФК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.</p>
Програмні результати навчання
<p>ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.</p> <p>ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.</p> <p>ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.</p>

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин 90	
лекції		12	
семінарські заняття / практичні / лабораторні		18	
самостійна робота		60	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
3	A7 Фізична культура і спорт	2	Вибіркова
Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год. 90		
	Лекції	Практичні заняття	Сам. робота
Тема 1. Основи раціонального харчування. Основи нутриціології.	2	2	8
Тема 2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення	2	4	10
Тема 3. Наукові основи нормування цінності раціонів	2	4	10
Тема 4. Застосування дієтології у фізичній терапії при захворюваннях шлунково-	2	2	8

кишковго тракту			
Тема 5. Особливості лікувально-дієтичного харчування у відновленні здоров'я	2	2	8
Тема 6. Нетрадиційні види харчування	2	4	8
Всього	12	18	60

6. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	50
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	20
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	30
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу								ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття									
	1	2-3	4	5	6-7	8	9	КСР		
Т	100		100		100		100			10
УВ	100	100	100	100	100	100	100			10
ПН	100	100	100	100	100	100	100			50
СР								100	100	30
Разом										100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **30 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**).

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на

заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навики. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навики** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

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 уміння 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.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

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 уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна
добročесність

Дотримання академічної добročесності засновується на низці положень та принципів академічної добročесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:

- [Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної добročесності](#)
- [Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної добročесності](#)
- [Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету”](#)
- [Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”](#)
- [Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про Комісію з питань етики та академічної добročесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.](#)
- [Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної добročесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.](#)
- [Наказ 1093 про створення комісії](#)
- [Склад комісії з питань етики та академічної добročесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника](#)
- [Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної добročесності”](#)
- [Корисні посилання](#)
- [Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: <https://naqa.gov.ua/академічна-добročесність/>](#)
- [Ініціатива академічної добročесності та якості освіти <https://academiq.org.ua/>](#)
- [Закон України “Про запобігання корупції”- <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18>](#)
- [Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX>](#)
- [Викривачі корупції \(відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції\) – <https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vuyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/>](#)
- [Вебінари “Академічна добročесність” – <https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobročesnist/>](#)
- [Інформаційні бюлетені “Академічна добročесність Infobulletin” в межах проекту сприяння академічній добročесності в Україні \(Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP\) – <https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/>](#)

Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: <https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/>

<p>Пропуски занять (відпрацювання)</p>	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається 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.):</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 «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</p>	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</p> <p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Невідповідна поведінка під час заняття</p>	<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» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>Неформальна освіта</p>	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

<p>Матеріально-технічне забезпечення</p>	<p>Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, становий).</p>
--	---

Рекомендована література

Основна

1. Борисова Наталія Іванівна. Основи дієтології [Текст]: навч. посібник. – Київ: Академвидав, 2021. – 345 с.
2. Шевченко Людмила Володимирівна. Раціональне харчування в умовах сучасної медицини [Текст]: навч. посібник. – Харків: Медицина, 2022. – 270 с.
3. Кузьмінська Олена Андріївна. Принципи раціонального харчування для здоров'я [Текст]: підручник. – Київ: Здоров'я, 2023. – 290 с.
4. Гречанюк Анатолій Миколайович. Основи дієтології: теорія та практика [Текст]: навч. посібник. – Одеса: Одеський медичний університет, 2020. – 212 с.
5. Іванова Марія Олександрівна. Харчування при захворюваннях органів травлення [Текст]: навч. посібник. – Львів: Сполом, 2024. – 158 с.
6. Семенова Олена Ігорівна. Раціональне харчування: основи дієтології та харчової гігієни [Текст]: навч. посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2025. – 223 с.
7. Sullivan, Lisa. Nutrition and Dietetics: Principles and Practice [Text]: textbook. – New York: Wiley-Blackwell, 2021. – 450 p.
8. Mahan, Kathleen L.; Escott-Stump, Sally. Krause's Food & the Nutrition Care Process [Text]: 15th ed. – St. Louis: Elsevier, 2020. – 1100 p.
9. Gropper, Sareen S.; Smith, Jack L. Advanced Nutrition and Human Metabolism [Text]: 7th ed. – Boston: Cengage Learning, 2020. – 850 p.
10. Whitney, Elaine N.; Rolfes, Sharon R. Understanding Nutrition [Text]: 15th ed. – Boston: Cengage Learning, 2021. – 992 p.
11. Binns, Colin W.; Lee, M. A. Food and Nutrition: A New Perspective [Text]: 2nd ed. – London: Routledge, 2023. – 380 p.

Додаткова

1. Прокопчук Олена Володимирівна. Основи раціонального харчування [Текст]: навч. посібник. – Київ: Вища школа, 2021. – 220 с.
2. Романова Оксана Іванівна. Раціональне харчування та дієтологія: теорія і практика [Текст]: підручник. – Львів: Новий Світ-2000, 2022. – 300 с.
3. Семенова Олена Ігорівна. Харчові добавки та їх вплив на здоров'я [Текст]: навч. посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2023. – 198 с.
4. Whitney, Elaine N.; Rolfes, Sharon R. Understanding Nutrition [Text]: 16th ed. – Boston: Cengage Learning, 2024. – 1020 p.
5. Krause, Morton V.; Mahan, Kathleen L. Food, Nutrition, and Diet Therapy [Text]: 14th ed. – St. Louis: Elsevier, 2021. – 1200 p.
6. Nelms, Marilyn; Sucher, Kathryn P.; Lacey, M. K. Nutrition Therapy and Pathophysiology [Text]: 2nd ed. – Boston: Cengage Learning, 2023. – 752 p.
7. Murray, Michael T.; Pizzorno, Joseph. Textbook of Natural Medicine [Text]: 4th ed. – Philadelphia: Elsevier, 2022. – 1850 p.
8. Lang, Julia; Renfrew, Marcia. Human Nutrition: Science for Healthy Living [Text]: 3rd ed. – Oxford: Oxford University Press, 2022. – 635 p.
9. Fulgoni, Victor L.; Drewnowski, Adam. The Science and Practice of Dietetics [Text]: 4th ed. – New York: McGraw-Hill, 2023. – 850 p.
10. Patterson, Stephen M.; Smith, Linda L. Nutrition and Dietetics in Health Care [Text]: 2nd ed. – London: Springer, 2023. – 390 p.