

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра технології м'ясних, рибних та морепродуктів



**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Декан факультету  
Баль-Прилипко Л.В.  
“18” травня 2021р.

**“СХВАЛЕНО”**

на засіданні кафедри технології  
м'ясних, рибних та морепродуктів  
Протокол № 8 від “18” 05 2021р.  
Завідувач кафедри  
Слободянюк Н.М.

**”РОЗГЛЯНУТО”**

Гарант ОНЦ «Нутриціологія»  
Тищенко Л.М.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПРОМОЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

спеціальність 181 «Харчові технології»

освітня наукова програма нутриціологія

Факультет харчових технологій та управління якістю продукції АПК

Розробники: доцент, к.м.н., Мартинчук Олександр Аркадійович

старший викладач, к.т.н., Ніколаєнка Микола Станіславович

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2021 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ПРОМОЦІЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	«Магістр»	
Спеціальність	181 «Харчові технології»	
Освітня програма	Нутриціологія	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	вибіркова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект	-	
Форма контролю	екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки	2	
Семестр	3	
Лекційні заняття	30 год.	год.
Практичні, семінарські заняття	год.	год.
Лабораторні заняття	30 год.	год.
Самостійна робота	60 год.	год.
Індивідуальні завдання	год.	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	4 год.	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** дисципліни «Промоція здорового харчування» є формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості; формування основ особистісної фізичної культури та навичок здоров'я збережувальної поведінки, як умов ефективної навчально-професійної діяльності і узагальненого показника професійної культури майбутнього спеціаліста.

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни є ефективне формування здорового способу життя, а також збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом вдосконалення умов життєдіяльності індивіда на основі валеологічного виховання.

**Міждисциплінарні зв'язки** з безпека існування людини в навколишньому середовищі; вступ до спеціальності і основи наукових досліджень у валеології; вікова анатомія і фізіологія; гігієна з основами шкільної гігієни, основи раціонального харчування; діагностика і моніторинг рівня здоров'я; валеопрфілактика і корекція відхилень поведінки; основи репродуктивного здоров'я та планування сім'ї тощо.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Промоція здорового харчування» є вивчити основи життєдіяльності людини та здорового способу життя; дати уявлення про методи та способи, які зберігають та укріплюють здоров'я; розглянути фактори, які порушують здоров'я та головні прийоми та методи реабілітації людини; сформувавши розуміння сутності культури, культури здоров'я та здорового способу життя; сформувавши мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку; виховати потребу в реальній оздоровчій практиці по засвоєнню цінностей фізичної культури, їх активного творчого використання для досягнення життєвих та професійних цілей; сформувавши вміння самостійно розробляти програми індивідуального оздоровлення, спрямовані на профілактику, корекцію слабких ланцюгів особистого здоров'я, підтримку та розвиток ресурсів організму.

У результаті вивчення освітнього компоненту здобувачі вищої освіти оволодіють такими **компетентностями**:

***інтегральна:***

- здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері харчових технологій;

***загальні компетентності:***

- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

***спеціальні (фахові, предметні) компетентності:***

- здатність планувати і виконувати наукові дослідження з урахуванням світових тенденцій науково-технічного розвитку галузі;

- здатність розробляти програми ефективного функціонування підприємств харчової промисловості та/або закладів ресторанного господарства відповідно до прогнозів розвитку галузі в умовах глобалізації;

- здатність презентувати та обговорювати результати наукових досліджень і проектів; здатність комерціалізувати інноваційні розробки;

- здатність прогнозувати подальший розвиток харчової галузі в умовах глобалізації економічного розвитку суспільства.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни для:

- повного терміну денної форми навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	тижн і	усьо го	у тому числі					усьо го	у тому числі					
			л.	п.	лаб.	інд.	с.р.		л.	п.	лаб.	інд.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя</b>														
<b>Тема 1.</b> Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини. Фізичне виховання як складова частина здорового способу життя особистості	1-2	22	6		6			10						
<b>Тема 2.</b> Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.	3-4	22	6		6			10						
<b>Тема 3.</b> Фізичні вправи та функціональні резерви людини. Харчування, шкідливі звички та здоров'я.	5-6	22	6		6			10						
Разом за змістовим модулем 1	6	<b>66</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			<b>30</b>						
<b>Змістовний модуль 2. Культура здоров'я</b>														
<b>Тема 4.</b> Сучасні тенденції в розвитку здоров'я шкільної та студентської молоді.	7-8	21	6		6			15						
<b>Тема 5.</b> Організація оздоровчого фізичного виховання у сім'ї.	9-10	21	6		6			15						
Разом за змістовим модулем 2	10	<b>42</b>	<b>12</b>		<b>12</b>			<b>30</b>						
Усього годин		<b>120</b>	<b>30</b>		<b>30</b>			<b>60</b>						

#### 4. Теми лабораторних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
<b>1-й змістовий модуль</b>		
1.	Організація роботи студента з вивчення курсу з реклама здоров'я. Рівні організації управління в сфері здоров'я людини та всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я.	4
2.	Основні поняття здоров'я людини. Спадковість та її вплив на здоров'я. Здоров'я, його визначення і цінність. Діагностика індивідуального здоров'я.	4
3.	Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. Стан здоров'я населення в Україні.	4
4.	Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини. Основні принципи формування здоров'я. Організація правильного харчування, режиму дня, занять спортом, загартовування та відпочинку.	4
5.	Пропаганда та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері. Фізкультурно-оздоровча робота в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних 2 26 закладах та ВНЗ I-IV рівнів акредитації.	4
6.	Культура життя і здоров'я. Дія голоду на організм. Дієта. Маса тіла і здоров'я. Здоров'я як соціальна цінність. Основи побудови індивідуальної оздоровчої системи.	4
7.	Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія) та Заходу (стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я).	2
8.	Педагогічні функції вчителя та уміння застосування методів валеологічного виховання, впровадження здорового способу життя дітей. Зв'язок фізичного виховання та валеологічної освіти в школі.	4
Всього		30

#### 5. Теми самостійних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Структура і значення здорового способу життя	12
2.	Шкідливі звички, небезпечні для здоров'я	12
3.	Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я. Психогігієна, психологічний самозахист	12
4.	Принципи валеологічного харчування.	12
5.	Духовний світ людини та її здоров'я. Валеологічні аспекти духовної культури	12
Всього		60

#### 6. Контрольні питання, для визначення рівня засвоєння знань студентами

1. Форми контролю, засвоєння курсу реклама здоров'я?
2. Всесвітні тенденції в сфері розвитку здоров'я.
3. Рівні організації управління в сфері здоров'я людини.

4. Основи здорового способу життя.
5. Спадковість та її вплив на здоров'я.
6. Здоров'я, його визначення і цінність.
7. Діагностика індивідуального здоров'я.
8. Значення фізичного виховання і спорту.
9. Стан здоров'я населення в Україні.
10. Які завдання ставляться державою у збереженні здоров'я нації?
11. Вплив здорового способу життя на здоров'я людини.
12. Основні принципи формування здоров'я.
13. Організація правильного харчування.
14. Режим дня і занять спортом.
15. Загартовування та відпочинок.
16. Навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері.
17. Особливості форм і методів занять у дошкільних закладах і молодших класах шкіл.
18. Методика проведення занять в старших класах шкіл та закладах профтехосвіти.
19. Форми проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах.
20. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи на підприємствах і в організаціях.
21. Особливості проведення занять з виробничої гімнастики на підприємствах і в організаціях.
22. Проведення спортивно-масових заходів в трудових колективах.
23. Організація роботи в групах «Здоров'я» трудових колективів.
24. Культура життя і здоров'я.
25. Здоров'я, як соціальна цінність людини і держави.
26. Значення маси тіла для здоров'я.
27. Як побудувати індивідуальну оздоровчу систему?
28. Голодування та його дія на організм людини.
29. Назвати та дати характеристику оздоровчих систем.
30. Охарактеризувати оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія).
31. Охарактеризувати оздоровчі системи Заходу (стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я).
32. Назвати педагогічні функції вчителя.
33. Методи впровадження здорового способу життя для учнів шкіл.
34. Важливість фізичного виховання та валеологічної освіти в школі.
35. Як правильно сформулювати уявлення про дотримання основ здорового способу життя у школярів?
36. Вплив соціальних і економічних умов на формування здорового способу життя.

37. Міжнародний оздоровчий рух. Порівняти здоровий спосіб життя в Україні та інших державах.

38. Назвати форми і методи основ здорового способу життя. Дати характеристику поняття «Здоровий спосіб життя».

### 7. Методи навчання

Лекції, семінарські роботи, самостійні роботи, тестові завдання, написання доповідей та рефератів.

### 7. Форми контролю

Контроль у формі лабораторних занять, семінарів, усного та письмового опитування, захисту рефератів, періодичний та підсумковий.

Формою контролю з дисципліни є **екзамен**.

### 8. Розподіл балів, які отримують студенти.

Оцінювання студента відбувається згідно з положення «Про екзамени та заліки НУБіП України» від 20.02.2015 р. протокол № 6 з табл.1.

Оцінка національна	Визначення ECTS	Рейтинг студента, бали
“Відмінно”	<b>ВІДМІННО</b> – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	<b>90-100</b>
“Добре”	<b>ДУЖЕ ДОБРЕ</b> – вище середнього рівня з кількома помилками	<b>82-89</b>
	<b>ДОБРЕ</b> – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	<b>74-81</b>
“Задовільно”	<b>ЗАДОВІЛЬНО</b> – непогано, але зі значною кількістю недоліків	<b>64-73</b>
	<b>ДОСТАТНЬО</b> – виконання задовольняє мінімальні критерії	<b>60-63</b>
“Незадовільно”	<b>НЕЗАДОВІЛЬНО</b> – потрібно працювати перед тим, як отримати залік (позитивну оцінку)	<b>35-59</b>
	<b>НЕЗАДОВІЛЬНО</b> – необхідна серйозна подальша робота	<b>01-34</b>

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни  $R_{\text{дис}}$  100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтинг студента (слухача) з навчальної роботи  $R_{\text{нр}}$  (до 70 балів):

$$R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат.}}$$

### 9. Методичне забезпечення

Науково-методичне забезпечення навчального процесу передбачає: державні стандарти, навчальні плани, підручники і навчальні посібники; інструктивно-

методичні матеріали лабораторних занять; індивідуальні навчально-дослідні завдання; контрольні роботи; текстові та електронні варіанти тестів для поточного і підсумкового контролю, методичні матеріали для організації самостійної роботи студентів.

## 10. Рекомендована література

### Основна

Валецкая Р.О. Основы валеологии / Валецкая Р.О. – Луцьк : Волинська книга, 2007. –

С. 100 – 115.

2. Еда на здоровье (новейшие советы диетологов): печатается по изданию Food cures / [гл. ред. Н. Ярошенко]. – [б. м.]: ЗАО Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2010. – 352 с.

3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування / Зубар Н.М. – К. : КНТЕУ, 2008. –

341 с.

4. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури : Валеологія : навч. посібн. для студентів вищих педагогічних закладів освіти : [у 2 ч.] / [за ред. В.І. Бобрицької]. – Полтава : Скайтек, – 2000. Ч. 1. – 2000. – 146 с. Ч.2. – 2000. – 160 с.

5. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний. практикум : навч. посіб. / Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К.; [за ред. П.Д. Плахтія]. – Кам'янець-Подільський : п.п. Буйницький О.А., 2010, – 308 с.

6. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології : навч. посіб. / П.Д. Плахтій. – Кам'янець Подільський : п.п. Буйницький О.А., 2000, – 408 с.

7. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / за ред. С. В. Страшка : Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-ге видання, перероблене і доповнене. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.

8. Хорошуха М.Ф. Валеология : учеб. пособие / Хорошуха М.Ф., Мурза В.П., Пушкар М.П. – К. : университет «Украина», 2006. – С. 234 – 347.

### Допоміжна

1. Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.

2. Бабин І.І. Пізнавай себе : навч. посіб. з курсу «Основи валеології» / Бабин І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. – Тернопіль : ТПУ, 1996. – С. 34 – 43.

3. Балбенко, С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. — Х.: Скорпіон, 2004. — 96 с. — (Предметний тиждень).

4. Балич Г.Л. Основи валеології / Балич Г.Л., Назарова Л.В. – СПб, : Водолей, 1998. – С. 242 – 365.
5. Бело М. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. – К.: Генеза, 2005. – 77 с.
6. Вінда О.В. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків : За проектом «Діалог» Навчально-методичний посібник / О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова та ін.; під. ред. О. В. Вінда. – К., 2003. – 284 с.
7. Зубар Н.М. Фізіологія харчування / Зубар Н.М., Руть Ю.В. – К. : КНТЕУ, 2003.
8. Плахтій П.Д. Обмін речовин та енергії. Теорія, завдання для самостійної підготовки, тести: навч. пос. / Плахтій П.Д., Коваль Т.В., Гончаренко М.С. – Кам'янець-Подільський : п. п. Буйницький О.А., 2009. – 336 с.
9. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психологія праці і людської гідності: навчальний посібник для вузів. – М.: Академія, 2001. – 480 с.
10. Смоляр В.И. Рациональное питание / Смоляр В.И. – К. : Наукова думка, 1991. – 365 с.
11. Сорочинська В. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД) : навч.-метод. посіб. / В. Сорочинська [та ін.] . – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2003. – 168 с.
12. Щадилов Е. Идеальное питание / Е. Щадилов. – СПб. : Питер, 2000. – 100 с.
13. Эвенштейн З.М. Популярная диетология / З.М. Эвенштейн. – М. : Экономика, 1990. – 316 с.
14. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. – 207 с.
15. Яцук Г.Ф. Практикум з валеології. Ч. II : посіб. для лаб. і самост. робіт / Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабін І.І., Черняк В.М. – Тернопіль : ТДТПУ, – 1997. – С. 107 – 118.