

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та туризму

М.В. Маліков

(підпис)

(ініціали та прізвище)

« 25 / » грудня 2025 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НУТРИЦІОЛОГІЯ

(курс за вибором)

підготовки бакалаврів

денної форми здобуття освіти

освітньо-професійна програма «Фізична терапія, ерготерапія»

спеціалізації І7.01 «Фізична терапія»

спеціальності І7 «Терапія та реабілітація»

галузі знань Охорона здоров'я та соціальне забезпечення

ВИКЛАДАЧ: Страколист Ганна Миколаївна, к.б.н., доцент, доцент

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри
терапії та реабілітації

Протокол № 1 від 29.08.2025 р.

В.о. зав. Кафедри, к.м.н., доцент



І.В. Кальонова

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми



І.В. Кальонова

(підпис)

(ініціали, прізвище)

2025 рік

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Силабус навчальної дисципліни

НУТРИЦІОЛОГІЯ

Викладач: кандидат біологічних наук, доцент Страколист Ганна Миколаївна
Кафедра: фізичної терапії та ерготерапії, 4-й корпус, ауд. 301
Email: strakolist_anna@ukr.net
Телефон: (061) 289-75-53
Інші засоби зв'язку: Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)

Освітня програма, рівень вищої освіти:	Фізична терапія, ерготерапія. Бакалавр						
Статус дисципліни	Цикл професійної підготовки освітньої програми						
Кредити ECTS	3	Навч.рік	2025-2026	Рік навчання	3	Тижні	24
Кількість годин	90	Кількість змістовних модулів*	2		Лекційні заняття – 22 Лабораторні заняття – 22 Самостійна робота - 54		
Вид контролю:	Екзамен						
Посилання на курс в Moodle							
Консультації:	<i>особисті – 4 корпус, ауд.301; дистанційні - Zoot, за попередньою домовленістю.</i>						

* - 1 змістовий модуль = 15 годин (0,5 кредита ECTS)

ОПИС КУРСУ

Метою вивчення дисципліни є формування у студентів вміння і навички з організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та з організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати комплексні проблеми, проводити незалежне оригінальне наукове дослідження та здійснювати педагогічну, професійну, дослідницьку та інноваційну діяльність в галузі охорони здоров'я.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність до вдосконалення та розвитку власного інтелектуального та загальнокультурного рівню.

ЗК 3. Навички до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 4. Здатність до спілкування і роботи у професійному середовищі та з представниками інших професій у національному та міжнародному контексті.

ЗК 5. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми, здатність генерувати нові ідеї.

ЗК 6. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК 7. Вміння планувати та управляти часом.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Силабус навчальної дисципліни

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Лекції, плани лабораторних занять, навчальні посібники, відеоматеріали, розміщені на платформі Moodle:

КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку/ екзамену.

Поточні контрольні заходи (тах 60 балів)

Обов'язкові види роботи:

Контрольне експрес-опитування (тах 2 бали) – на початку кожного лабораторного заняття за результатами освоєння матеріалу попереднього лабораторного заняття, лекційного матеріалу.

Робота у групі над виконанням лабораторного завдання (відпрацювання практичних навичок фізичного терапевта при аліментарних захворюваннях, поставленого викладачем (тах 3 бали) – на кожному лабораторному занятті.

Контрольне тестування у системі Moodle ЗНУ за результатами вивчення окремих тем (тах 10 балів за модуль).

Підсумкові контрольні заходи (тах 40 балів)

Захист індивідуального дослідницького завдання (тах 10 балів) здійснюється на заліковому тижні. Публічний захист є обов'язковою вимогою для зарахування результатів за даними видами робіт. Індивідуальне дослідницьке завдання (ІДЗ) варто обрати тим, хто володіє базовими методами проведення наукових досліджень і прагне поглибити власні знання. Тема ІДЗ обирається впродовж перших двох тижнів семестру з переліку запропонованих тем за узгодженням викладача курсу. Результати ІДЗ можуть стати основою для доповідей на студентських науково-практичних конференціях.

Груповий інформаційний проект (тах 10 балів на кожного учасника проекту) варто обрати тим, хто володіє навичками візуалізації інформації, розкладування нарративу, вміє працювати з графічними та відеоредакторами і бажає розвинути навички проектного мислення, інтермедіального аналізу та командної роботи.

Формат проекту: науковий відеофільм тривалістю до 15 хвилин. Кількість учасників у групі: до 5 осіб. Для запису на груповий творчий проект слід впродовж перших двох тижнів семестру подати заявку із зазначенням обраної теми, прізвищ та функцій виконавців, контактних даних керівника проекту за посиланням.

Складання заліку/екзамену –передбачає підсумковий контроль та відбувається у вигляді тестування.

Шкала оцінювання:національна за ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90-100 (відмінно)	5 (відмінно)	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 – зобов'язковим повторним курсом)		

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
 Силабус навчальної дисципліни

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема заняття	Контрольний захід	Ба ли
Тиждень 1 Лекція 1 Лаб. робота 1	Основи нутриціології	1. Виконання лабораторної роботи	5
Тиждень 2 Лекція 2 Лаб робота 2	Харчування як засіб оздоровлення	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи	5
Тиждень 3 Лекція 3 Лаб робота 3	Сучасні проблеми харчування людини	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи	10
Тиждень 4 Лекція 4 Лаб робота 4	Харчові отруєння та їх профілактика	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи	5
Тиждень 5 Лекція 5 Лаб робота 5	Основні принципи лікувального харчування	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи	5
Тиждень 6 Лекція 6 Лаб робота 6	Спеціальні дієти	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи	5
Тиждень 7 Лекція 7 Лабораторна робота 7	Авторські дієти	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи 3. Контрольне тестування 4. Письмова контрольна роб.	5
Тиждень 8 Лекція 8 Лабораторна робота 8	Загальні принципи дієтотерапії вагітних жінок та жінки при годуванні груддю.	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи	5
Тиждень 9 Лекція 9 Лабораторна робота 9	Раціональне харчування дітей різних вікових груп	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи	5
Тиждень 10 Лекція 10 Лабораторна робота 10	Раціональне харчування в похилому віці та старості	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи	5
Тиждень 11 Лекція 11 Лаб робота 11	Раціональне харчування спортсменів	1. Експрес-опитування. 2. Виконання лаб. роботи	5
Підсумковий контроль			
Заліковий тиждень	Захист індивідуального дослідницького завдання Підсумковий тестовий контроль у системі Moodle ЗНУ Залік		40

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

1. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
2. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування: Підручник / В.І. Смоляр. - Київ : Здоров'я, 2000. - 336 с.
3. Дієтологія у термінах, схемах, таблицях, тестах: навч. посіб. / М. В. Погорелов, В. В. Бабієнко. - Дніпро : Акцент ПП, 2018. – 248 с.
4. Григоренко А. Методичні рекомендації для лікарів загальної практики - сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування, згідно наказу МОЗ № 16 від 14.01.13 /А. Григоренко. К., 2013. - 30 с.
5. Дієтологія: підручник / Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна, О.Я. Бабак та ін.; за ред.: Н.В. Харченко, Г.А. Анохіної. К.: МЕРИДІАН, 2012. - 527 с.
6. Рибальченко В.К., Берегова Т.В., Рибальченко Т.В. Цитофізіологія травлення. – К.: ВПЦ «Київський університет», 2004. – 245 с.
7. Гігієна харчування з основами нутриціології: підруч. для студ. вищ. навч. мед. закл. III-IV рівнів акредитації, лікарів-інтернів і курсантів ін-ту удоскон. лікарів / За ред. В.І. Ципріяна та ін. – К.: Здоров'я, 1999. - 568 с.
8. Цитофізіологія і біохімія травлення. Практикум. / під ред. Л.І. Остапченко, В.К. Рибальченка. - ВПЦ «Київський університет», 2006. – 272 с.
9. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник. - К.: Центр учбової літератури, 2010. – 336 с. 5.
10. Олійник О.М., Основи фізіології, санітарії та гігієни харчування. - Львів, «Оріяна нова», 1998 – 124 с. 11. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. - К.: Центр учбової літератури, 2013. – 208 с.
11. Н.М.Зубар/ Фізіологія харчування/Практикум/ Київ-2013 – 208с.
12. GENIUS FOODS. Max Lugavere/ Digital Edition MARCH 2018/ 561с.
13. Лікувально-профілактичні властивості харчових продуктів та основи дієтології / Л.В. Смоляр В.І. Фізіологія та гігієна харчування. – К.: Здоров'я, 2000.- 336 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ:

1. Презентація «Вступ до нутриціології» [Електронний ресурс]. – Режимдоступу: <https://www.youtube.com/watch?v=UhhDQsv5Js0>
 2. Лекція «Нейробиологія апетиту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=Q9ijno02JZM>
- Інтерактивні курси з нутриціології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.youtube.com/results?search_query=nutrition+cours

РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування занять обов'язкове, оскільки курс зорієнтовано на максимальне практичне відпрацювання навичок фізичного терапевта, що можливо виключно при виконанні лабораторних завдань при спостереженні викладача, який корегує техніку втручання та виправляє помилки.

Теоретична підготовка до лабораторної роботи має бути виконана перед заняттям. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності.

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Індивідуальні дослідницькі завдання та інші письмові роботи з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Будь-яка використана інформація (текст, фото, ілюстрації тощо) має бути правильно процитована з посиланням на автора. Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим.

Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності (див. посилання у додатку до силабусу). Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у Zoom та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам». Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Силабус навчальної дисципліни

позначкою «Важливо» на адресу turakhina@znu.edu.ua. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2023-2024

ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2020-2021 н. р. (гіперпосилання на сторінку сайту)

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених Кодексом академічної доброчесності ЗНУ: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad> Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>

ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5> Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yeds57la>

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8ggt4xs>

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yctfws9v> Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9> Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>

ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ. Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Силабус навчальної дисципліни

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua> Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):

[HTTPS://MOODLE.ZNU.EDU.UA](https://moodle.znu.edu.ua)

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами: · для студентів ЗНУ - moodle.znu@gmail.com Савченко Тетяна Володимирівна · для студентів Інженерного інституту ЗНУ - alexvask54@gmail.com, Василенко Олексій Володимирович У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

Школа Конфуція (вивчення китайської мови): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>