МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ**
**ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра фізичної культури та спорту

**ЗАТВЕРДЖЕНО**
Директор із науково-педагогічної
роботи
Сергій СЛОБОДЯН

# *РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ*

**Program of the Discipline**

# *ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ*

***Fundamentals of Health and Sports Nutrition***

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

**Миколаїв – 2025**

Робоча програма навчальної дисципліни «*Основи оздоровчого та спортивного харчування*» скерована на підготовку фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей.

«1» вересня 2025 р. 16 с.

Розробник: *Цвях Ольга Олександрівна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту.*

*Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ» розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури та спорту*
*Протокол № 4 від «1» вересня 2025 р.*

*Завідувач кафедри* *Віталій Лелека*

*Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського*
*Протокол № 1 від «14» жовтня 2025 р.*

*Голова* *Людмила Хрящевська*

*Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ» погоджено з навчальним відділом*

*Начальник відділу* *Андрій Лавартікава*

Робочу програму навчальної дисципліни «*ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ*» *затверджено Навчально-методичною радою НУК*
*Протокол № 8 від «29» жовтня 2025 р.*

*Голова НМР НУК* *Сергій Свободян*

© НУК, 2025
© Цвях О.О., 2025

**ЗМІСТ**

*Вступ* *4*
*1. Опис навчальної дисципліни* *5*
*2. Мета вивчення навчальної дисципліни* *6*
*3. Передумови для вивчення дисципліни* *6*
*4. Очікувані результати навчання* *6*
*5. Програма навчальної дисципліни* *7*
*6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування* *12*
*7. Форми поточного та підсумкового контролю* *12*
*8. Критерії оцінювання результатів навчання* *13*
*9. Засоби навчання, Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна;* *16*
*10. Рекомендовані джерела інформації* *16*

## *ВСТУП*
## *Анотація*

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Є вибірковою компонентою загальної та професійної підготовки. Загальна кількість годин та кредитів становить 150 годин 5 кредитів ECTS.

Програма навчальної дисципліни «ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ» складена відповідно до освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура)

Мета навчальної дисципліни вивчення хімічного складу їжі людини, незамінних речовин для організму людини, вивчення біохімічних процесів в живих клітинах, обміни речовин та енергії, розрахунки індексу маси тіла, корекція маси тіла, вивчення особливостей раціону пересічних українців та спортсменів окремих видів спорту.

Студенти опановують особливості будови та властивостей біоорганічних сполук. В курсі студенти вивчають метаболізм основних речовин: катаболічні процеси, анаболічні процеси, контроль і регуляцію метаболізму, контроль та корекція маси тіла, з'ясовують недоліки в харчуванні сучасної людини. Окремий розділ присвячений спортивному харчуванню. Студенти опановують сучасні методи експериментальних досліджень, набувають умінь та навичок аналізувати отримані результати.

***Ключові слова:***
анаболізм, білки, біодобавки, біосинтез, вітаміни, вуглеводи, енергозабезпечення, катаболізм, ліпіди, метаболізм, раціон спортсменів, харчування.

## Abstract
of the discipline **" *FUNDAMENTALS OF HEALTH AND SPORTS NUTRITION*"**

for applicants for higher education of the first (bachelor's) level. It is a part of professional training. The total number of hours and credits is 150 hours 5 ECTS credits.

In the process of studying the discipline, the subject and tasks of the " *Fundamentals of Health and Sports Nutrition*" course will be consider. The place in the individual plan of the student of higher education is selective.

The program of the study discipline " *Fundamentals of Health and Sports Nutrition*" " is compiled in accordance with the educational and professional program Secondary education (Physical culture).

The purpose of the educational discipline is to study the chemical composition of human food, essential substances for the human body, study biochemical processes in living cells, metabolism of substances and energy, calculations of body mass index, correction of body weight.

Students master the peculiarities of the structure and properties of bioorganic compounds. In the course, students study the metabolism of the main substances: catabolic processes, anabolic processes, control and regulation of metabolism, control and correction of body weight, find out the deficiencies in the nutrition of a modern person. A separate section is devoted to sports nutrition. Students master modern methods of experimental research, acquire skills and abilities to analyze the obtained results.

***Keywords***: anabolism, biosupplements.biosynthesis, carbohydrates, catabolism, diet of athletes, energy supply, lipids, metabolism, nutrition, proteins, vitamins,

## 1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Електронний адрес РПНД на сайті Університету<br><br>Індивідуальне науково-дослідне завдання<br>–<br><br>Загальна кількість годин – 150</td><td rowspan="8">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>4</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год.</td><td>0 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 4;<br><br>самостійної роботи студента – 6</td><td rowspan="6">Освітній рівень:<br>перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>138 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: 0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: письмова</td></tr>
</table>

## 2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни оволодіння майбутніми тренерами та педагогами з фізичного виховання знаннями про правильне харчування, яке б сприяло зміцненню та збереженню їх здоров'я. Поглибити знання студентів в розумінні.

Мета навчальної дисципліни вивчення хімічного складу їжі людини, незамінних речовин для організму людини, основами раціонального харчування, вивчення біохімічних процесів в живих клітинах, обміни речовин та енергії, розрахунки індексу маси тіла, корекція маси тіла. Сформувати уявлення у студентів про повноцінне, здорове харчування. Основним направленням цієї дисципліни є дослідження впливу компонентів харчування на організм людини.

*Завдання курсу: п*оказати основні досягнення нутрицилогії, ознайомити студентів з сучасними методами розрахунків індексу маси тіла, калорійності раціону, ознайомити з основами теорії та методики спортивного харчування та раціонального харчування спортсменів. Формувати наукову базу, яка дозволяє студентам орієнтуватися в широкому колі питань. Отримати знання про закономірності біохімічних процесів, що протікають в організмі, які дозволять розробити нові методи та засоби керування вагою тіла та бути здоровими. Ознайомитися з основними принципами харчування, їх варіативність та вплив на динаміку силових показників та м’язової маси студентів. Вміти складати раціон харчування та розраховувати харчову цінність продуктів.

## 3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумов для вивчення дисципліни немає.

## 4. Очікувані результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:
Використовувати міжпредметні зв’язки, інтеграцію змісту різних освітніх галузей.
Застосовувати методики і технології розвитку критичного мислення в учнів
Володіти методиками формування та розвитку ціннісних ставлень в учнів.
Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня, зокрема фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах фізичної активності.
Застосовувати засоби контролю і корекції морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості, рівня здоров’я, а також техніко-тактичної підготовленості до виконання ігрових дій фізичних вправ.
Уміти формувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою, здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності через розвиток грамотності у фізичній культурі.
Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
Здатність цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність.
Здатність виконувати вимоги.
Здатність формувати та розвивати в учнів ключові компетентності та уміння, спільні для всіх компетентностей.

Здатність враховувати в освітньому процесі вікові та індивідуальні особливості учнів для формування мотивації учнів та організації їхньої пізнавальної діяльності, розвитку позитивної самооцінки, я-ідентичності.
Здатність використовувати інновації у професійній діяльності.

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Кредит 1.
### Історія розвитку харчування.

**Тема 1. Вступ.** Історія розвитку науки про харчування. Поняття про нутріціологію. Теорії та концепції харчування. Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Концепція оптимального харчування. Концепція функціонального (оздоровчого) харчування. Основні класи біоорганічних речовин їжі. Неорганічні та органічні речовини в раціоні людини. Піраміда харчування. Системи нетрадиційного харчування.

### Кредит 2
### Білки, жири, вуглеводи в раціоні людини

**Тема 2.** Функції білків, жирів та вуглеводів. Поняття про незамінні есенціальні сполуки. Білки в харчуванні, їх цінність. Незамінні амінокислоти. Роль білка в організмі людини. Вуглеводи в продуктах харчування (швидкі та повільні вуглеводи). Ліпіди та їх роль в організмі. Незамінні жирні кислоти у харчуванні.
**Тема 3.** Роль води у добовому раціоні. Споживання соків-фрешів. Чаї та фіто чаї в оздоровчому харчуванні.

### Кредит 3
### Калорії та енергетичний баланс.

**Тема 4.** Глікемічний індекс продуктів харчування. Методика розрахунку глікемічного індексу продуктів.
**Тема 5.** Метаболізм. Термічний ефект їжі. Поняття про термогенез.

### Кредит 4.
### Індивідуальний раціон спортсмена.

**Тема 6.** Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування. Розрахунок енергетичної цінності продуктів дозволяє оцінити, скільки енергії організм отримує з кожної порції їжі. Таблиці енергетичної цінності, онлайн-калькулятори.

**Тема 7.** Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена в залежності від цілі (для набору маси, для сушки, для підтримання ваги тощо).

### Кредит 5.
### Спортивні добавки в раціоні спортсмена.

**Тема 8**. Роль спортивного харчування та їх різновиди. Основні принципи. Вітаміни. Водно-сольовий баланс. Особливості харчування спортсменів. Протеїни, креатин, гейнери, жироспалювачі, вітаміни та мінерали, передтренувальні комплекси.

**Тематичний план навчальної дисципліни**

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | денна форма | | | | | Заочна форма | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | усього | у тому числі | | | |
| | | лек | пр | лаб | с.р. | | лек | пр | лаб | с.р. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **Кредит 1. Історія розвитку харчування.** | | | | | | | | | | |
| **Тема 1. Вступ.** Історія розвитку науки про харчування. Поняття про нутріціологію. Теорії та концепції харчування. Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Концепція оптимального харчування. Концепція функціонального (оздоровчого) харчування. Основні класи біоорганічних речовин їжі. Неорганічні та органічні речовини в раціоні людини. Піраміда харчування. Системи нетрадиційного харчування. | 30 | 6 | 6 | | 18 | | 1 | 1 | | |
| ***Усього годин*** | **30** | **6** | **6** | | **18** | **30** | **1** | **1** | | **28** |
| **Кредит 2 Білки, жири, вуглеводи в раціоні людини** | | | | | | | | | | |
| **Тема 2.** Функції білків, жирів та вуглеводів. Поняття про незамінні есенціальні сполуки. Білки в харчуванні, їх цінність. Незамінні амінокислоти. Роль білка в організмі людини. Вуглеводи в продуктах харчування (швидкі та повільні вуглеводи). Ліпіди та їх роль в організмі. Незамінні жирні кислоти у харчуванні. | | 4 | 4 | | 7 | | 1 | 1 | | |
| **Тема 3.** Роль води у добовому раціоні. Споживання соків-фрешів. Чаї та фіто чаї в оздоровчому харчуванні | | 2 | 2 | | 11 | | | | | |
| ***Усього годин*** | **30** | **6** | **6** | | **18** | **30** | **1** | **1** | | **28** |
| **Кредит 3 Калорії та енергетичний баланс.** | | | | | | | | | | |
| **Тема 4.** Глікемічний індекс продуктів харчування. Методика розрахунку глікемічного індексу продуктів. | 15 | 4 | 2 | | 9 | | 1 | 1 | | 14 |
| **Тема 5.** Метаболізм. Термічний ефект їжі. | 15 | 2 | 4 | | 9 | | | | | 14 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Поняття про термогенез. | | | | | | | | | | |
| ***Усього годин*** | **30** | **6** | **6** | | **18** | **30** | **1** | **1** | | **28** |
| **Кредит 4. Індивідуальний раціон спортсмена.** | | | | | | | | | | |
| **Тема 6.** Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування. Розрахунок енергетичної цінності продуктів дозволяє оцінити, скільки енергії організм отримує з кожної порції їжі. Таблиці енергетичної цінності, онлайн-калькулятори. | 15 | 4 | 2 | | 9 | 15 | 0,5 | 0,5 | | 14 |
| **Тема 7.** Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена в залежності від цілі (для набору маси, для сушки, для підтримання ваги тощо). | 15 | 2 | 4 | | 9 | 15 | | | | 15 |
| ***Усього годин*** | **30** | **6** | **6** | | **18** | **30** | **0,5** | **0,5** | **–** | **29** |
| **Кредит 5. Спортивні добавки в раціоні спортсмена.** | | | | | | | | | | |
| **Тема 8**. Роль спортивного харчування та їх різновиди. Основні принципи. Вітаміни. Водно-сольовий баланс. Особливості харчування спортсменів. Протеїни, креатин, гейнери, жироспалювачі, вітаміни та мінерали, передтренувальні комплекси. | | 6 | 6 | | 18 | | 0,5 | 0,5 | | |
| | | | | | | | | | | |
| ***Усього годин*** | **30** | **6** | **6** | | **18** | **30** | **0,5** | **0,5** | **–** | **29** |
| | | | | | | | | | | |
| ***Разом за курсом*** | **150** | **30** | **30** | **0** | **90** | **150** | **4** | **4** | **0** | **142** |

**Розподіл годин лекцій**

| № з/п | Назва теми | Кіл-ть годин ДФН | Кіл-ть годин ЗФН |
|---|---|---|---|
| 1. | **Тема 1. Вступ.** Історія розвитку науки про харчування. Поняття про нутріціологію. Теорії та концепції харчування. Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Концепція оптимального харчування. Концепція функціонального (оздоровчого) харчування. Основні класи біоорганічних речовин їжі. Неорганічні та органічні речовини в раціоні людини. Піраміда харчування. Системи нетрадиційного харчування. | 6 | 1 |
| 2. | **Тема 2.** Функції білків, жирів та вуглеводів. Поняття про незамінні есенціальні сполуки. Білки в харчуванні, їх цінність. Незамінні амінокислоти. Роль білка в організмі людини. Вуглеводи в продуктах харчування (швидкі та повільні вуглеводи). Ліпіди та їх роль в організмі. Незамінні жирні кислоти у харчуванні. | 4 | 1 |
| 3. | **Тема 3.** Роль води у добовому раціоні. Споживання соків-фрешів. Чаї та фіто чаї в оздоровчому харчуванні | 2 | |
| 4. | **Тема 4.** Глікемічний індекс продуктів харчування. Методика розрахунку глікемічного індексу продуктів. | 4 | 1 |
| 5. | **Тема 5.** Метаболізм. Термічний ефект їжі. Поняття про термогенез. | 2 | |
| 6. | **Тема 6.** Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування. Розрахунок енергетичної цінності продуктів дозволяє оцінити, скільки енергії організм отримує з кожної порції їжі. Таблиці енергетичної цінності, онлайн-калькулятори. | 4 | 0.5 |
| 7. | **Тема 7.** Перетворення і використання енергії. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена в залежності від цілі (для набору маси, для сушки, для підтримання ваги тощо). | 2 | |
| 8. | **Тема 8**. Роль спортивного харчування та їх різновиди. Основні принципи. Вітаміни. Водно-сольовий баланс. Особливості харчування спортсменів. Протеїни, креатин, гейнери, жироспалювачі, вітаміни та мінерали, передтренувальні комплекси. | 6 | 0.5 |
| **Разом:** | | **30** | **4** |

**Розподіл годин семінарських занять**

| № з/п | Назва теми | К-ть год. |
|---|---|---|
| | Теми семінарських – не передбачено. | |
| **Разом:** | | |

**Розподіл годин практичних занять**

| № з/п | Назва теми | К-ть год. ДФН | К-ть год. ЗФН |
|---|---|---|---|
| 1. | Практична робота 1. Історія та методи нутрицилогії. Основні поняття. Еволюція теорій харчування. Основні класи біоорганічних речовин їжі. | 2 | 1 |
| 2. | Практична робота 2. Неорганічні та органічні речовини в раціоні людини. | 2 | |
| 3. | Практична робота 3. Білки. Біологічні функції. Класифікація білків. Ферменти: будова та функції. Визначення активності ферментів. Застосування ферментів | 2 | |
| 4. | Практична робота 4. Ліпіди. Будова, біологічні функції ліпідів. Класифікація. Жирні кислоти. Нейтральні ліпіди. | 2 | 1 |
| 5. | Практична робота 5. Вуглеводи. Структура, класифікація вглеводів. Моносахариди. Будова, властивості. Олігосахариди. Резервні полісахариди. | 2 | |
| 6. | Практична робота 6. Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі. | 2 | |
| 7. | Практична робота 7. Розрахунок величини основного обміну (ВОО) | 2 | |
| 8. | Практична робота 8. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування | 2 | 1 |
| 9. | Практична робота 9. Розрахунок маси тіла, значення в умовах дієтотерапії. Індекс маси тіла. | 2 | |
| 10. | Практична робота 10. Розрахунок БЖУ у раціоні спортсмена в залежності від цілі (для набору маси, для сушки, для підтримання ваги тощо). | 2 | |
| 11. | Практична робота 11. Біохімічні основи здорового харчування. Основні принципи. | 2 | |
| 12. | Практична робота 12. Вітаміни. Водно-сольовий баланс. | 2 | 1 |
| 13. | Практична робота 13. Особливості харчування спортсменів. | 2 | |
| 14. | Практична робота 14. Складання добового раціону спортсменів різних видів спорту. | 2 | |
| 15. | Практична робота 15. Контроль якості харчових продуктів | 2 | |
| Разом: | | 30 | 4 |

## Розподіл годин самостійної роботи

| № з/п | Назва теми | Кіл-ть Годин ДФН | Кіл-ть Годин ЗФН |
|---|---|---|---|
| 1. | Місце дисципліни у підготовці вчителів фізичної культури та тренерів видів спорту. | 18 | 28 |
| 2. | Українська національна кухня. Набір продуктів. Енергетична цінність | 18 | 28 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Системи нетрадиційного харчування. | 18 | 29 |
| 4. | Споживання соків-фрешів. Чаї та фіто чаї в оздоровчому харчуванні | 18 | 29 |
| 5. | Особливості харчування спортсменів. Протеїни, креатин, гейнери, жироспалювачі, вітаміни та мінерали, передтренувальні комплекси. | 18 | 29 |
| **Разом:** | | **90** | **142** |

## 6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування

***Методи навчання:***

1) на лекційних заняттях:
   - лекція;
   - пояснення;
   - дискусія;
   - диспут;
   - ілюстрування;
   - демонстрація;
   - відеометод;
   - майстер-клас

***Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання***:

- усні відповіді;
- письмові відповіді;
- робота з альбомом;
- проєктні (самостійні) роботи;
- контрольна робота;
- реферати.

## 7. Форми поточного та підсумкового контролю

•

•

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу містить оцінки з поточного контролю та оцінки підсумкового контролю. В кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок, де студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру. Семестровий підсумковий контроль з дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу, та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни: екзамен проводиться у формі тестування.

Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок (усна відповідь, проектні (самостійні роботи), реферат, контрольна робота (максимально 85 балів) й оцінки за контрольну роботу (максимально 15 балів).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі

самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних і проєктних самостійних робіт, а також презентації результатів виконаних завдань та досліджень.
Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки лише досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній із позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

## 8. Критерії оцінювання результатів навчання

| **Усні відповіді на заняттях** | **Критерії оцінювання** |
|---|---|
| 20-16 | Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, містить аргументовані висновки з доречним ілюстративним матеріалом, може підкріплюватися коректними цитуваннями думок / поглядів учених. |
| 15-11 | Відповідь в цілому правильна, доволі повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу. |
| 10-5 | Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована з використанням неправильної / некоректної термінології. |
| 4-3 | Відповідь частково правильна, містить неточності, проте не містить жодних аргументів та ілюстративного матеріалу. |
| 2-1 | Студент не дає відповіді чи його відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована. |
| | *Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 300 балів (15 відповідей по 20 балів ДФН, 4 відповіді по 10 бали ЗФН).* |

| **Самостійна (проєктна) робота** | **Критерії оцінювання** |
|---|---|
| 10-9 | Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, підбирає доречний ілюстративний матеріал, здійснює коректні та доцільні цитування, а також грамотно проводить експеримент і на високому рівні здійснює обробку його результатів. |
| 8-7 | Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, допускається незначних помилок у добірці ілюстративного матеріалу, здійснює коректні та доцільні цитування, в експериментальних роботах містяться незначні недоліки в обробці їхніх результатів. |
| 6-5 | Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але поверхнево чи з певними неточностями, подає недоцільні цитування та недоречні ілюстрації, а також виконує експериментальні роботи не на різнотипних мовленнєвих матеріалах та з недостатньою кількістю респондентів. |
| 4-3 | Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але не презентує аналітику різних наукових джерел, не підбирає доречний ілюстративний матеріал, не наводить коректні та доцільні цитування, проводить експерименти, проте не презентує обробку його результатів |

| | |
|---|---|
| | та не демонструє вміння робити висновки. |
| 2-1 | Студент виконує роботу з методичної допомоги викладача на кожному етапі проведення експериментів. |
| 0 | Студент не виконує роботи. |
| | *Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 50 балів (5 робіт по 10 балів ДФН, ЗФН).* |

| **Реферат** | **Критерії оцінювання** |
|---|---|
| 10 | Реферат має обсяг 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. |
| 7 | Реферат має обсяг 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки. |
| 5 | Обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки. |
| 0 | Тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами. |
| | *Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 15 балів (1 реферат по 15 балів ДФН, ЗФН).* |

| **Контрольна робота** | **Критерії оцінювання** |
|---|---|
| ДФН<br>30<br>ЗФН<br>30 | Робота виконана без змістових помилок (завдання I, II та III рівнів складності), містить точні відповіді на питання теоретичного характеру, правильно ідентифікує технологію і правильно виявляє брехню в тексті. Бал знижується в разі наявності орфографічних та пунктуаційних помилок. |
| ДФН<br>20-15<br>ЗФН<br>20-15 | Робота представлена з повними та правильними відповідями всіх рівнів складності, студент правильно ідентифікує технологію профайлінгу і правильно структурує хід виявлення брехні в тексті, проте допускається помилок шляхом упущення кількох відповідних маркерів.<br>Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок. |
| ДФН<br>14-10<br>ЗФН<br>14-10 | Робота виконана з огріхами в описі технології профайлінгу, проте безпомилково виконано завдання I та II рівнів складності. В такій роботі завдання щодо детекції брехні в тексті виконано неправильно.<br>Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок. |
| ДФН<br>9-3<br>ЗФН<br>9-3 | Робота виконана з неточностями у формулюванні дефініцій термінів (II рівень складності) та значними огріхами в описі технології профайлінгу (III рівень складності). Завдання щодо детекції брехні тексті виконано неправильно або не виконано взагалі.<br>Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок. |
| ДФН<br>3–1 | Робота містить значну кількість помилок у завданнях усіх рівнів складності або незначну кількість помилок у завданнях I та II рівнів |

| | |
|---|---|
| ЗФН<br>3-1 | складності та відсутності виконання завдань ІІІ рівня.<br>Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок. |
| 0 | Робота не виконувалася. |
| | *Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 30 балів (для ДФН, 30 балів для ЗФН)* |

---

- 

| Форма контролю | Максимальна кількість балів | |
|---|---|---|
| | Денна форма | Заочна форма |
| Відповіді на практичних заняттях | 15×5 балів=75 балів | 3×20 балів=60 балів |
| Поточний модульний контроль | 25 балів | 40 балів |
| **Всього** | 100 | 100 |

## 9. Засоби навчання

Макети і муляжі

Лабораторне обладнання (матеріали та препарати тощо)

Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання, Інтернет-опитування, віртуальні лабораторії Skeleton 3D anatomy, 3D-атлас)

- Наочним матеріалом для лекційних занять послужать передусім мультимедійні засоби (комп'ютерні презентації); відеоматеріали.
- На практичних заняттях прислужиться бібліотечних фонд Університету та електронні репозитарії світу.

Під час виконання завдань самостійної роботи доцільним стане використання бібліотечного фонду та енциклопедій, словників, довідників, анатомічних атласів.

## 10. Рекомендовані джерела інформації


1. Цвях О.О. Лекції з анатомії та основ морфології Режим доступу: http://moodle.mdu.edu.ua/course/view.php?id=413
2. Босенко А.І.,Орлик Н.А., Топчій М.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. Одеса, 2017.
3. Гайда С.П. Анатомія і фізіологія людини . – К.: Вища школа, 1980. - 216 с.
4. Коляденко Г.І. Анатомія людини. – К.: Либідь, 2001. 380 с.
5. Кравчук С.Ю Анатомія людини. – Чернівці, 2007. – 600с.
6. Черно В.С., Хилько Ю.К, Вовк О.Ю. Анатомія людини: навч.посібник: у 3-х част. – Миколаїв: Іліон, 2018. – 280 с (Ч.1)
7. Неттер Ф. Атлас анатомії людини/ під ред. Ю.Б. Чайковського/ наук. пер. з англ. к.м.н. Цегельського А.А. – Львів: Наутілус, 2004. – 592 с.


## Додаткова література


1. Сауляк-Савицька М.М. Анатомия людини. – К.: Радянська школа, 1966.
2. Хоменко Б.Г. Анатомія людини. Практикум. – К.: Вища школа, 1991.184 с.
3. Мак. Комас. А. Дж. Скелетные мышцы. – К.: Олимпийская лит-ра, 2001.– 408 с.


Розробник програми _____ Ольга ЦВЯХ