МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
**ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**КАФЕДРА ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

# СИЛАБУС
## НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна)

# ОСНОВИ ВЕГЕТАРІАНСТВА ТА АЮРВЕДИ

Розробник:
**Будник Ніна** –
завідувач кафедри харчових технологій,
кандидат технічних наук, доцент

**Полтава 2022 р.**

## Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

| | |
|---|---|
| **Назва навчальної дисципліни** | **Основи Вегетаріанства та Аюрведи** |
| **Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти** | міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна |
| **Назва структурного підрозділу** | Кафедра харчових технологій |
| **Контактні дані розробників, які залучені до викладання** | *Викладач:* **Будник Ніна**, кандидат технічних наук, доцент<br>*Контакти:* ауд. 510 К, (корпус 5-К)<br>: nina0976@ukr.net,<br>:+380667319895,<br>*сторінка викладача:*<br>https://www.pdaa.edu.ua/people/budnik-nina-vasilivna |
| **Рівень вищої освіти** | Перший (бакалаврський) рівень |
| **Спеціальність**<br>***Освітня програма*** | Всі спеціальності ПДАУ |
| **Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни** | Базові знання з біології, хімії та біохімії. |

## Заплановані результати навчання:

***Мета вивчення навчальної дисципліни*** формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань з Аюрведи та вегетаріанства як цілісних систем оздоровлення людини, набуття навичок і вмінь у формуванні правильного раціону харчування.

***Основні завдання навчальної дисципліни:*** отримання здобувачами всебічних знань у сфері сучасних положень нутриціології та фізіології людини у поєднанні із вивченням вегетаріанської та аюрведичної систем харчування, принципами набуття практичних навичок у розробці раціонів харчування людей із різними конституціями, раціонів коригуючого харчування, а також практичних рекомендацій по здоровому способу життя.

***Компетентності:***

*Загальні:*

ЗК 8. Здатність до практичного застосування знань та оволодіння сучасними знаннями.

***Програмні результати навчання, ПРН (результати, РН):***

ПРН 7. Демонструвати знання сучасного рівня та новітніх технологій у різних галузях для їхнього упровадження у професійній діяльності.

## Програма та структура навчальної дисципліни

### Структура (тематичний) план навчальної дисципліни

| Назви тем | Кількість годин | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | денна форма | | | | заочна форма | | | |
| | усього | у тому числі | | | усього | у тому числі | | |
| | | л | практ | с.р. | | л | практ | с.р. |
| Тема 1. Вегетаріанство та Аюрведа як особливі системи харчування | 8 | 2 | - | 6 | 10 | - | - | 10 |
| Тема 2. Переваги та недоліки вегетаріанства | 10 | 2 | 2 | 6 | 10 | - | - | 10 |
| Тема 3 Особливості харчування вегетаріанців різних напрямків | 10 | 2 | 2 | 6 | 10 | 2 | - | 8 |
| Тема 4. Раціон харчування вегетаріанців | 10 | 2 | 2 | 6 | 10 | - | - | 10 |
| Тема 5. Аюрведа - холістична система оздоровлення людини | 10 | 2 | 2 | 6 | 10 | - | - | 10 |
| Тема 6. Доші як енергетичні субстанції | 10 | 2 | 2 | 6 | 10 | - | - | 10 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| організму | | | | | | | | |
| Тема 7. Основи аюрведичної науки про перетравлюваність та засвоюваність їжі | 10 | 2 | 2 | 6 | 10 | 2 | - | 8 |
| Тема 8. Гуни харчових продуктів, поняття та місце розташування субдош у організмі людини | 10 | 2 | 2 | 6 | 10 | - | 2 | 8 |
| Тема 9. Організація спеціального харчування у Аюрведі. | 12 | - | - | 12 | 10 | - | - | 10 |
| в т.ч. індивідуальні завдання (контрольна робота для здобувачів заочної форми навчання) | - | - | - | - | 1,0 | - | - | 1,0 |
| **Усього годин** | **90** | **16** | **14** | **60** | **90** | **4** | **2** | **84** |

**<u>Оцінювання результатів навчання</u>**

**Форми контролю результатів навчання**

(денна форма навчання)

| Програмні результати навчання | Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти | | | | Разом |
|---|---|---|---|---|---|
| | опитування | виконання вправ на практичних заняттях | виконання завдань самостійної роботи | підсумкова контрольна робота | |
| ПРН 7 | 16 | 42 | 27 | 15 | 100 |
| **Разом** | **16** | **42** | **27** | **15** | **100** |

**Форми контролю результатів навчання**

(заочна форма навчання)

| Програмні результати навчання | Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти | | | | Разом |
|---|---|---|---|---|---|
| | опитування | виконання вправ на практичних заняттях | виконання завдань самостійної роботи | підсумкова контрольна робота | |
| ПРН 7 | 4 | 6 | 60 | 30 | 100 |
| **Разом** | **4** | **6** | **60** | **30** | **100** |

Форми, шкала та критерії оцінювання результатів навчання при проведенні поточного контролю знань успішності здобувачів вищої освіти:

- опитування (0-2,0 бали - для денної та заочної форм навчання): 0-1,0 бал - питання не розкрито або не в повному обсязі; 1,0-2,0 бали - вичерпний виклад змісту питання;

- контрольна робота (0-15,0 балів - для денної форми навчання; 0-30,0 балів - для заочної форми навчання) (*здобувачі денної форми навчання* отримують: 0-5,0 балів - частково та поверхово розкрито лише окремі положення питань і допущено при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питань; 5,1-10,0 балів - задовільна відповідь з невеликою кількістю неточностей, повністю розкриті всі питання 10,1-15,0 балів - відмінна відповідь з невеликою кількістю неточностей, повністю розкриті всі питання; *здобувачі заочної форми*: 0-10,0 балів - частково та поверхово розкрито лише окремі положення питань і допущено при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питань; 10,1-20,0 балів – задовільна відповідь з невеликою кількістю неточностей, деякі питання не повністю розкриті; 20,1-30,0 балів - відмінна відповідь з невеликою кількістю неточностей, повністю розкриті всі питання);

- виконання вправ на практичних заняттях (0-6,0 бали - для денної та заочної форм навчання): 0-2,0 бали - відповіді на питання з великою кількістю помилок та неточностей, результати роботи частково занотовані в робочому зошиті; 2,1-4,0 бали - задовільна відповідь з невеликою кількістю неточностей, повна орієнтація в методиках та ході виконання вправ, результати роботи занотовані в робочому зошиті; 4,1-6,0 балів - відмінна відповідь з невеликою кількістю неточностей, повна орієнтація в методиках та ході виконання вправ, результати роботи занотовані в робочому зошиті;

- виконання завдань самостійної роботи (0-1,0 бал за кожне вірно виконане завдання - для денної та заочної форм навчання): 0-0,5 бала - питання розкриті не повністю, відсутні

кількісні дані, є невеликі неточності; 0,6-1,0 бал - розкрита відповідь та повне виконання питання самостійної роботи).

**Схема нарахування балів з навчальної дисципліни**
(денна форма навчання)

| Назва теми | Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти | | | | **Разом** |
|---|---|---|---|---|---|
| | опитування | виконання вправ на практичних заняттях | виконання завдань самостійної роботи | контрольна робота (підсумкова) | |
| Тема 1. Вегетаріанство та Аюрведа як особливі системи харчування | 2 | - | 3 | - | 5 |
| Тема 2. Переваги та недоліки вегетаріанства | 2 | 6 | 3 | - | 11 |
| Тема 3 Особливості харчування вегетаріанців різних напрямків | 2 | 6 | 3 | - | 11 |
| Тема 4. Раціон харчування вегетаріанців | 2 | 6 | 3 | - | 11 |
| Тема 5. Аюрведа - холістична система оздоровлення людини | 2 | 6 | 3 | - | 11 |
| Тема 6. Доші як енергетичні субстанції організму | 2 | 6 | 3 | - | 9 |
| Тема 7. Основи аюрведичної науки про перетравлюваність та засвоюваність їжі | 2 | 6 | 3 | - | 11 |
| Тема 8. Гуни харчових продуктів, поняття та місце розташування субдош у організмі людини | 2 | 6 | 3 | - | 11 |
| Тема 9. Організація спеціального харчування у Аюрведі. | - | - | 3 | | 5 |
| **Разом** | **16** | **42** | **27** | **15** | **100** |

**Схема нарахування балів з навчальної дисципліни**
(заочна форма навчання)

| Назва теми | Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти | | | | **Разом** |
|---|---|---|---|---|---|
| | опитування | виконання вправ на практичних заняттях | виконання завдань самостійної роботи | контрольна робота | |
| Тема 1. Вегетаріанство та Аюрведа як особливі системи харчування. | - | - | 8 | 30 | 8 |
| Тема 2. Переваги та недоліки вегетаріанства | - | - | 8 | | 8 |
| Тема 3 Особливості харчування вегетаріанців різних напрямків | 2 | - | 4 | | 6 |
| Тема 4. Раціон харчування вегетаріанців | - | - | 8 | | 8 |
| Тема 5. Аюрведа - холістична система оздоровлення людини | - | - | 8 | | 8 |
| Тема 6. Доші як енергетичні субстанції організму | - | - | 8 | | 8 |
| Тема 7. Основи аюрведичної науки про перетравлюваність та засвоюваність їжі | 2 | - | 6 | | 8 |
| Тема 8. Гуни харчових продуктів, поняття та місце розташування субдош у організмі людини | - | 6 | 2 | | 8 |
| Тема 9. Організація спеціального харчування у Аюрведі. | - | - | 8 | | 38 |
| **Разом** | **4** | **6** | **60** | **30** | **100** |

**Трудомісткість:**

Загальна кількість годин – 90 год. Кількість кредитів – 3,0. Форма семестрового контролю – залік.

**Політика навчальної дисципліни**

Відвідування занять є обов'язковим. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. За використання телефонів і комп'ютерних засобів без дозволу викладача, порушення дисципліни здобувач вищої освіти отримує на занятті 0 балів та зобов'язаний відпрацювати таке заняття.

Списування під час контрольної роботи заборонені (у т. ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування. Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ПДАУ: https://www.pdaa.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist.

Є можливість опанування даної навчальної дисципліни за програмами академічної мобільності (внутрішньої / міжнародної) за наявними укладеними угодами (договорами) між Університетом та закладом-партнером та / або індивідуальними запрошеннями. Визнання та перезарахування результатів такого навчання відбувається спеціально створеною комісією на підставі поданих здобувачем вищої освіти відповідних документів з використанням Європейської кредитно-трансферної системи. Організаційні процеси навчання за програмами академічної мобільності регламентуються Положенням про академічну мобільність здобувачів вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.

**Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни:**

Робоча навчальна програма, призентація

**Рекомендовані джерела інформації:**

**Основні**


1. Дмітрієва А.В. Вступ до ведичної медицини. Наукове видання Київ : Расаяна. 2015. 129 с.
2. Козловский А. Йога специй. Новгород: 2015. 424 с.
3. Лад У., Лад В. Аюрведическая кулинария. М: Саттва. 2000. 318 с.
4. Лад В. Травы и специи / В. Лад, Д. Фроули. Москва: Саттва. 2008. 301 с.
5. Морнингстар, Амадеа Аюрведическая кулинария для западных стран / Амадеа Морнингстар. 2005. 379 с.
6. Раздобурдин Я. Н. Аюрведа. Жить вкусно и не болеть М.: Центрполиграф, 2016. 287 с. Серия «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни».
7. Фроули, Д. Аюрведическая терапия . Пер. с англ. 10-еизд. М. : Саттва, 2015. 448 с.


**Допоміжні**


8. Агниваса, А. Введение в Аюрведу пер. с англ. М. : Профит-Стайл, 2011. 160 с.
9. Лад В. Домашние средства аюрведы. Пер. с англ., 8-еиздание. М. : Саттва, ООО «Профиль». 2015. 320 с.
10. Сан Лайт, Большая энциклопедия Аюрведы. 1000 целительныхсоветов М.: АСТ, 2017. 320 с. – (Народная книга здоровья)
11. «Аюрведа» – «наука життя» і секрет довголіття? [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://exotik.com.ua/44236-ayurveda-nauka-zhittya-i-sekret-dovgolittya.html
12. Ведичний світогляд : до питання подальшого розвитку [Електроннийресурс]. – Режим доступу : http://www.viche-info.com/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid

Заголовок з екрана
13. Раздобурдин, Я. М. Аюрведа : инструкция по использованию жизни. Философия, диагностика, ведическая астрология [Электронный ресурс] / Я. М. Раздобурдин. 43 с. Режим доступа http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6706996.
14. Gail Vance Civille, B. Thomas Carr Sensory Evaluation Techniques. 5th Edition. Published by CRC Press, 2016. P. 136. URL: https://www.routledge.com/Sensory-Evaluation-Techniques/Civille-Carr/p/book/9781482216905 (дата звернення: 26.08.2020).

**Інформаційні ресурси**

15. Верховна рада України. Офіційний вебпортал парламенту України. Законодавство. https://www.rada.gov.ua/news/zak.
16. Інформаційне забезпечення у сфері технічного регулювання ДП "Укрметртестстандарт". Каталог НД on-line. http://csm.kiev.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=3731&Itemid=139&lang=uk
17. Державна служба України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів. https://dpss.gov.ua/publichnainformaciya.
18. Міністерство охорони здоров’я України https://moz.gov.ua/nakazi-moz
19. Стандарт FAO CAC/GL 31 – 1999. Codex Guidelines for the Sensory Evaluation of Fish and Shellfish in Laboratories. URL: https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/es/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252FStandards%252FCXG%2B31-1999%252FCXG_031e.pdf (дата звернення: 09.02.2022).