

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ**

**Оздоровче харчування**

**ПРОГРАМА  
навчальної дисципліни**

**підготовки            магістрів**  
**галузь знань        24 „Сфера обслуговування”**  
**спеціальність      241 „Готельно-ресторанна справа”**

**Львів-2021**

Навчальна програма з дисципліни «Оздоровче харчування» для студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа». (денна форма навчання)

Розробник: канд. техн. наук Маслійчук О.Б.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри готельно-ресторанного бізнесу

Протокол від “\_13\_” жовтня 2020 року №\_3\_

Завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу

\_\_\_\_\_  
(підпис)

( Паска М.З. )  
(прізвище та ініціали)

Обговорено та рекомендовано вченою радою факультету туризму

Протокол від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 року № \_\_\_\_

Обговорено та рекомендовано вченою радою факультету післядипломної та заочної освіти

Протокол від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 року № \_\_\_\_

Голова вченої ради факультету туризму

\_\_\_\_\_  
(підпис)

( В.З.Холявка )  
(прізвище та ініціали)

Голова вченої ради факультету післядипломної та заочної освіти

\_\_\_\_\_  
(підпис)

( О.Ю. Сидорко )  
(прізвище та ініціали)

## ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Оздоровче харчування» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра галузі знань 24 «Сфера обслуговування», спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа», спеціалізації «Готельно-ресторанний бізнес». Предметом вивчення навчальної дисципліни є класичні та новітні теорії та концепції харчування, сучасні теоретичні уявлення про функціональні інгредієнти та продукти оздоровчого призначення, принципи оздоровчого харчування різних груп населення, застосування оздоровчих продуктів харчування в профілактичних і лікувальних цілях.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Гігієна і санітарія в галузі», «Мікробіологія», «Харчова хімія», «Безпека життєдіяльності», «Технологія продукції ресторанного господарства».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль I. Концептуальні наукові підходи до створення продуктів оздоровчого і профілактичного призначення.

Змістовний модуль II. Застосування оздоровчих продуктів для різних категорій населення.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровче харчування» є формування у майбутніх фахівців сфери обслуговування компетенцій у наданні якісних послуг оздоровчого харчування у закладах ресторанного господарства санаторно-курортних та туристичних комплексів.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Оздоровче харчування» є забезпечення освоєння матеріалу дисципліни студентами про основні принципи оздоровчого харчування, сучасні теоретичні та практичні уявлення щодо значення функціональних інгредієнтів та продуктів оздоровчого призначення у підтримці здоров'я людини, особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

**знати :**

- Про передумови створення і виробництва в Україні індустрії здорового харчування.
- Основні положення та принципи класичних та новітніх теорій та концепцій харчування.
- Закони та основи раціонального харчування.
- Роль та властивості функціональних інгредієнтів продуктів оздоровчого призначення.
- Правила та принципи оздоровчого харчування.
- Оздоровчі властивості природних функціональних продуктів, їх склад та можливості використання для профілактики захворювань та покращення здоров'я людини.
- Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.
- Проблеми збалансованості та поєднання нутрієнтів, способи підвищення їх засвоюваності та збереження під час технологічного процесу.

- Основні антиаліментарні речовини, їхні джерела та умови впливу, шляхи усунення впливу.
- Основи оптимізації харчування у санаторно-курортних комплексах для профілактики ризику виникнення різних захворювань.

**ВМІТИ :**

- Використовувати основні правила та принципи оздоровчого харчування при складанні меню для санаторіїв та профілакторіїв.
- Аналізувати біологічну цінність оздоровчих харчових продуктів (апипродуктів, соків-фреш, фіто чаїв, проростків зернових тощо), давати рекомендації із оздоровчого харчування туристам.
- Давати рекомендації щодо підбору продуктів багатих на функціональні інгредієнти для забезпечення ними раціонів харчування туристів.
- Визначати біологічну цінність харчових продуктів, кулінарної продукції і страв на основі розрахункових та аналітичних методів.
- Здійснювати підбір складників рецептур для приготування оздоровчої харчової продукції.
- Набувати практичних навичок роботи у формуванні оздоровчих та профілактичних раціонів харчування для різних груп населення.
- Складати комплексні обіди і добові раціони харчування оздоровчого призначення, збалансовані за основними компонентами їжі: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами.
- Визначати переваги різноманітних харчових продуктів за кількісними і якісними характеристиками функціональних інгредієнтів сорбентів, що входять до їх складу.
- Користуватися нормативною літературою, пов'язаною із охороною здоров'я, безпекою харчових продуктів.
- Працювати з необхідною для роботи науковою літературою, яка дає змогу оперативно використовувати інформацію для вирішування професійних завдань.

**1.3. Результати навчання та фахові компетенції:**

- Готовність організовувати та контролювати оздоровче харчування відпочивальників в умовах курорту.
- Володіти інформаційною базою щодо наукових поглядів про роль макро- та мікронутрієнтів у харчуванні людини, принципи їх збалансованості, оздоровчу та захисну дію.
- Проводити дієтологічну характеристику продуктів харчування, оцінювати їх білковий та жировий склад, збалансованість та поєднання нутрієнтів.
- Вміти давати рекомендації із оздоровчого харчування.
- Здатність корегувати раціони харчування людей різних вікових і професійних груп з урахуванням чинників ризику виникнення різних захворювань на основі сучасних принципів оздоровчого харчування.
- Здатність визначати нові види функціональних продуктів.
- Здатність застосовувати теоретичні знання в сфері поліпшення якості харчових продуктів з використанням інноваційних інгредієнтів.

- Мати практичні навички застосування оздоровчих продуктів харчування в профілактичних і лікувальних цілях для оптимізації харчування туристів у санаторно-курортних комплексах.
- Уміння апробувати набуті знання на наукових конференціях та готувати наукові публікації за результатами власних наукових досліджень.

#### 1.4. Структура навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин						
	Денна форма						
	Усього	Ауди торних	У тому числі				С.р.
л			п	лаб.	с		
1.Роль оздоровчого харчування сучасної людини на початку третього тисячоліття.	14	4	4	-	-	-	10
2.Системи нетрадиційного харчування.	14	4	2	2	-	-	10
3.Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення.	16	6	4	2	-	-	10
4.Вода: питний режим і водний обмін.	12	2	2	-	-	-	10
5.Природні фізіологічно функціональні продукти.	16	6	2	4	-	-	10
Тема 6. Характеристика й технології використання харчових речовин підвищеної біологічної активності для збагачення продуктів і страв у оздоровчому харчуванні.	16	6	2	4	-	-	10
Тема 7. Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.	16	6	2	4	-	-	10
Тема 8: Їжа як джерело токсичних речовин. Проблеми збалансованості та поєднання нутрієнтів, підвищення їх засвоюваності та збереження під час технологічного процесу виробництва оздоровчих харчових продуктів.	16	6	2	4	-	-	10
<b>УСЬОГО ГОДИН</b>	<b>120</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	-	<b>80</b>

#### 2. Зміст навчальної дисципліни

##### Змістовний модуль І. Концептуальні наукові підходи до створення продуктів оздоровчого і профілактичного призначення.

**Тема 1: Роль оздоровчого харчування сучасної людини на початку третього тисячоліття.** Мета, предмет і завдання дисципліни. Обсяг дисципліни. Характеристика навчальної програми. Міждисциплінарні зв'язки. Форми контролю знань. Рекомендована література. Передумови створення і виробництва в Україні індустрії здорового харчування. Теорії та концепції харчування. Раціональне харчування. Збалансоване харчування. Нова концепція збалансованого харчування. Основні положення теорії адекватного харчування. Концепція оптимального харчування. Концепція функціонального (оздоровчого) харчування. Функціональні інгредієнти і продукти харчування. Піраміда

харчування рекомендована ВООЗ. Правила та принципи оздоровчого харчування. Біодинамічна дія їжі. Режим харчування. Рекомендації з харчування населення прийняті у різних країнах світу.

\*Диференційоване харчування. Концепція цільового харчування. Концепція індивідуального харчування.

**Тема 2: Системи нетрадиційного харчування.** Вегетаріанство. Дієта П. Брегга. Програма Брегга для продовження життя до 120 років. Натуральні дієти. Роздільне харчування (дієта Г. Шелтона та дієта Р. Джексона). Дієта Біхнер-Беннера та К.С. Джеффри. Дієти, що регулюють кислотно-лужну рівновагу крові. Корекція змін кислотно-лужного середовища організму шляхом споживання різних продуктів.

\*Макробіотичне харчування. Середземноморська дієта. Розробка вегетаріанських меню для закладів ресторанного господарства.

**Тема 3: Функціональні інгредієнти продуктів оздоровчого призначення.** Поняття про основні компоненти їжі. Білки харчової сировини. Незамінні амінокислоти. Функції білка в організмі. Прояви білкової недостатності в харчуванні. Прояви надлишку споживання білка в організмі. Ліпіди, їхні джерела та роль в організмі. Значення незамінних жирних кислот (полі ненасичених жирних кислот) у харчуванні людини. Вуглеводи в харчових продуктах, їх фізіологічна роль. Глікемічний індекс. Харчові волокна як незамінні інгредієнти оздоровчого харчування людини. Біологічно активні речовини у продуктах харчування та їх фізіологічна роль (вітаміни, мінеральні речовини, органічні кислоти, біологічно активні фіто сполуки).

\*Антиканцерогенні речовини продуктів харчування. Концепція радіозахисного харчування. Натуральні підсолоджувачі та їх використання для профілактики цукрового діабету та ожиріння.

**Тема 4: Вода: питний режим і водний обмін.** Застосування соків-фреш та фіто чаїв у оздоровчому харчуванні туристів. Проблеми здоров'я людини і чистої води. Вода в житті людини. Зв'язок мінерального і водного обміну. Цілющі властивості свіжо віджатих овочевих та фруктових соків. Механізм сприятливої дії сирих рослинних соків на функціональний стан організму. Рекомендації щодо споживання сирих рослинних соків. Характеристика і властивості фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини.

\*Технології та властивості соків-фреш, смузі та фіточаїв у оздоровчому харчуванні людини. Чай зелений – користь та шкода.

**Змістовний модуль II . Застосування оздоровчих продуктів для різних категорій населення.**

**Тема 5: Природні фізіологічно функціональні продукти.** Харчова цінність та особливості використання природних фізіологічно функціональних продуктів - зерна і продуктів його переробки, морські водорості, топінамбур, цикорій, стевія.

\*Склад насіння та властивості проростків пшениці (бобових, гарбуза, кунжуту, льону, соняшника, амаранту). Профілактика «захворювань цивілізації» із використанням проростків зерна у оздоровчому харчуванні.

**Тема 6. Характеристика й технології використання харчових речовин підвищеної біологічної активності для збагачення продуктів і страв у оздоровчому харчуванні.**

Характеристика та технологія використання в оздоровчому харчуванні продуктів моря (зокрема, морські водорості), фітопродуктів, апіпродуктів (продукти бджільництва), продукти багаті на харчові волокна, вітаміни та інші БАД, продукти переробки зернових та зернобобових культур.

\*Профілактика та лікування захворювань бджолиним хлібом – пергою. БАДи на основі апіпродуктів та їх використання у оздоровчому харчуванні. Оцінка якості меду.

**Тема 7: Особливості оздоровчого харчування різних категорій населення.** Харчування людей похилого віку та довгожителів. Потреба у поживних речовинах у людей похилого віку. Особливості раціону людей похилого віку. Правила складання раціону для людей похилого віку. Секрети харчування довгожителів. Оздоровче харчування людей інтенсивної інтелектуальної та фізичної праці. Оздоровче харчування вагітної жінки та матерів-годувальниць.

\*Оздоровче харчування спортсменів. Небезпека енергетичних напоїв.

**Тема 8: Їжа як джерело токсичних речовин. Проблеми збалансованості та поєднання нутрієнтів, підвищення їх засвоюваності та збереження під час технологічного процесу виробництва оздоровчих харчових продуктів.** Забруднювачі харчових продуктів. Небезпека забруднювачів харчових продуктів хімічного походження їх вплив на організм людини. Небезпека забруднювачів харчових продуктів біологічного походження їх вплив на організм людини. Природні компоненти їжі, що здійснюють несприятливий вплив на організм людини. Основні антиаліментарні речовини, їхні джерела та умови впливу, шляхи усунення впливу. Шляхи оптимізації розробки та виробництва збагачених мікронутрієнтами оздоровчих продуктів харчування. Вплив теплової обробки на харчову цінність продуктів.

\* Небезпека харчових добавок і барвників. Генетично-модифіковані продукти харчування.

\* – питання самостійного вивчення

### **3. Рекомендована література**

1. Закон України № 4004-ХІІ від 24.02.1994 "Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення" (Редакція від 28.12.2015, підстава 901-19).

2. ДСП 4.4.5.078-2001 Державні санітарні правила. Мікробіологічні нормативи та методи контролю продукції громадського харчування.

3. Закон України "Про захист прав споживачів" від 12.05.1991 № 1023-ХІІ (поточна редакція від 01.01.2017, підстава 1791-19).

4. Закон України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів» від 23.12.1997 № 771/97-ВР (поточна редакція від 01.01.2016, підстава 867-19)

5. Бомба М. Я. Фіточаї : довідник. Вид. 2-ге, змінене і доповнене / М.Я. Бомба, У.Б. Лотоцька – Дудик, Л.Я. Івашків, А.Є Шах, О.Б. Максимець. – Львів :

Ліга Прес, 2016. – 96 с. - ISBN 978-617-397-125-1.

6. Бомба М. Я. Оздоровче харчування : навч. посіб. ; тлумачний українсько-англійський словник / М.Я. Бомба, Л.Я. Івашків, А.Є. Шах, Ю.О. Матвійів, Лозинська, У.Б. Лотоцька-Дудик. – Львів : Ліга-Прес, 2016. – 130 с. – ISBN 978- 617-397-118-1.

7. Ванханен В.В. Нутріціологія : підручник / В.В. Ванханен, В.Д. Ванханен, В.І. Ципріян [Електронний ресурс]. – Донецьк : Донеччина, 2001. – 474 с.

8. Волошин О. І., Сплавський О. І. Основи оздоровчого харчування. – Чернівці : БДМУ ; Букрек, 2007. – 536 с.

9. Димань Т.М., Барановський М.М., Білявський Г.О та ін. Екотрофологія. Основи екологічно безпечного харчування : навч. посіб. / за наук. ред. Т.М.Димань. – Київ : Лібра, 2006. – 304 с.

10. Екологія та технологія продуктів оздоровчого і профілактичного призначення : [опорний конспект лекцій для студентів спеціальностей 7.091711 «Технологія харчування»] : [уклад. Івашків Л.Я.]. – Львів : ЛІЕТ, 2010. – 100 с.

11. Екологія та технологія продуктів лікувально-профілактичного харчування: Опорний конспект лекцій для студентів спеціальностей 7.091711 і 8.091711 «Технологія харчування». – Київ : КНТЕУ, 2003. – 131 с.

12. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. – Київ : КНТЕУ, 2006. – 341 с. 14.

13. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: Практикум : навч. посіб.– Київ : КНТЕУ, 2001. – 258 с.

14. Карпенко П. О. Основи раціонального і лікувального харчування : [навч. посіб.] / П.О. Карпенко, С.М. Пересічна, І.М. Грищенко [та ін.] ; за заг. ред. П.О. Карпенка. – Київ : КНТЕУ, 2011. – 504 с.

15. Лиходід В. С., Владімірова О. В., Дорошенко В. В. Оздоровче харчування : навч. посіб. [Електронний ресурс]. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. –273 с.

16. Лікувальне харчування : довідник / за ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. – Львів : Світ, 1991. – 208 с.

17. Нутріціологія : навч. посіб. / Н.В. Дуденко [та ін.]; під заг. ред. Н. В. Дуденко.– Харків : Світ Книг, 2013. – 560 с.

18. Олексієнко Я. І. Харчування та його вплив на здоров'я людини : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов, О. П. Верещагіна [Електронний ресурс]. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю. А., 2014.– 42 с.

19. Орлова Н. Я. Фізіологія та біохімія харчування. – Київ : КДТЕУ, 2001. – 248 с.

20. Пішак В. П., Радько М. М., Бабюк А. В. та ін. Вплив харчування на здоров'я людини : підручник / за ред. Радька М.М. – Чернівці : Книги ХХІ, 2006. – 500 с.

21. Пономарьов П. Х., Сирохман І. В. Безпека харчових продуктів та продовольчої сировини. – Київ : Лібра, 1999. – 272 с.

22. Профілактичне харчування : довідник / за ред. Г.І. Столмакової, І. О. Мартинюка. – Львів : Світ, 1993. – 200 с.

23. Раціональне харчування : довідник / за ред. Г. І. Столмакової, І. О. Мартинюка. – Львів : Світ, 1991. – 200 с.

24. Скальный А.В. Основы рационального питания: конспект лекцій / А. В.



Скальний [Електронний ресурс]. –Воронеж : Воронеж. гос. технол. акад., 2008.- 108 с.

25. Смоляр В.И. Рациональное питание. – Киев : Наук. думка, 1991.– 368 с.

26. Паска М. Формування професійних компетентностей магістрів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» / М. Паска // Маркетинг ХХІ століття: виклики змін : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю заснування кафедри маркетингу і комерційної діяльності ХДУТ / ред. : О. Черевко. – Харків, 2020. – С. 263–265.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27182>

27. Паска М. Особливості підготовки фахівців для сфери обслуговування зі спеціальності "Готельно-ресторанна справа" / М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – С. 391–393.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27707>

28. Паска М. Формування професійних компетентностей магістрів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» / М. Паска // Маркетинг ХХІ століття: виклики змін : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю заснування кафедри маркетингу і комерційної діяльності ХДУТ / ред. : О. Черевко. – Харків, 2020. – С. 263–265.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27182>

29. Паска М. Особливості підготовки фахівців для сфери обслуговування зі спеціальності "Готельно-ресторанна справа" / М. Паска // Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності : зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. - Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. - С. 391-393.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27707>

30. Standardization, Metrology, Certification and Quality Management, Manual. Komprint / Bal' -Prylypko L.V., Slobodianiuk N. M., Polishchuk G. Ye., Pas- ka M. Z., Burak V. Ye. – Kyiv : Komprint, 2017. – 558 p.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/27836>

31. Організація ресторанного господарства : конспект лекцій для підготовки бакалаврів галузі знань 24 "Сфера обслуговування" спеціальності 241 "Готельно-ресторанна справа" / розроб. Паска М. З. - Львів, 2020. - 158 с.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/24274>

32. Паска М. З. Стан і тенденції розвитку м'ясних напівфабрикатів, збагачених люпином і дивосилом, для ресторанної індустрії / М. З. Паска, О. Б. Маслійчук // Розвиток харчових виробництв, ресторанного та готельного господарств і торгівлі : проблеми, перспективи, ефективність : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф. - Харків: ХДУХТ, 2020. - Ч.1. - С. 44-46.  
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26466>

33 Паска М. З. Впровадження НАССР у технології м'ясних посічених напівфабрикатів з рослинною сировиною / Паска М. З., Маслійчук О. Б. // Сучасні тенденції з розвитку готельно-ресторанного бізнесу. Якість і безпечність продуктів харчування : зб. матеріалів Всеукр. наук. - практ. інтернет-конф. - Львів : ЛІЕТ, 2020. - С. 15-20. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26666>

34. Організація роботи сомельє : програма навчальної дисципліни підготовки бакалаврів галузь знань - 24 „Сфера обслуговування”, спеціальність - 241 „Готельно-ресторанна справа” / розроб. Паска М. З., Маслійчук О. Б. - Львів,

2020. - 7 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26904>

35. Paska, M., Masliichuk, O. (2016). Mikrobiolohichna ta spozhyvcha kharakterystyka miasnykh posichenykh napivfabrykativ z dodavanniam liupynovoho boroshna ta dyvosylu. Naukovyi visnyk LNUVMBT im. S.Z. Hzhyskoho. 18(4), 121–123 DOI: <https://doi.org/10.15421/nvlvet7507>

36. Microstructural analysis of forcemeats of ready-to-cook chopped meat with functional ingredients / M. Paska, L. Bal-Prylypko, O. Masliichuk, M. Lychuk // Food science and technology. - 2018. - Vol. 12, is. 4. - P. 110-116.

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/25463>

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. [http://irbis-nbuv.gov.ua/irbis\\_nbuv.htm](http://irbis-nbuv.gov.ua/irbis_nbuv.htm)
2. <http://www.liet.lviv.ua/redakce/index.php?slozka=715&xuser=&lanG=uk>
3. <http://www.liet.lviv.ua/redakce/index.php?slozka=541&xuser=&lanG=uk>
4. [http://www.onaft.edu.ua/?view=arhiv\\_newspaper](http://www.onaft.edu.ua/?view=arhiv_newspaper)
5. [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Chem\\_Biol/Pkh/texts.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Chem_Biol/Pkh/texts.html)
6. <http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/khnit/index.html>
7. [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/ekhp/index.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ekhp/index.html)
8. <http://library.kr.ua/orhus/harch.html>

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.**

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

З метою діагностики успішності студентів використовується:

- поточне тестування пройденого і самостійно опрацьованого матеріалу (виконання завдань практичних занять, контрольні запитання, тести, ситуаційні завдання, опитування тощо);
- захист рефератів із самостійно опрацьованих тем;
- підсумковий письмовий контрольний тест (залік, тести тощо).