

Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор ЗВО з науково-педагогічної та навчальної роботи

Інна АНДРУШКО

“ 29 ” 08 2025 року

**ПОГОДЖЕНО**

Завідувач кафедри  
внутрішньої медицини № 2

проф. ЗВО Сергій ШЕВЧУК

“ 28 ” 08 2025 року

**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ДІСТОЛОГІЇ ТА НУТРИЦІОЛОГІЇ»**

Спеціальність	I7 Терапія та реабілітація
Спеціалізація	I7.01 Фізична терапія
Освітній рівень	Бакалавр
Освітня програма	ОПП «Фізична терапія», 2025
Термін навчання	2 роки 10 місяців
Навчальний рік	2025-2026
Кафедра	Внутрішньої медицини №2
Лектор	Доцент Любов МАРІНИЧ
Контактна інформація	<i>intmed2@vnmui.edu.ua, м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 104, Університетська клініка ВНМУ ім. М.І. Пирогова (лікувально-навчально-науковий центр)</i>
Укладач силабусу	Доцент Любов МАРІНИЧ

## 1. Статус та структура дисципліни

Статус дисципліни	Вибіркова
Код дисципліни в ОПП та місце дисципліни в ОПП	ВК 2.3, складова циклу дисциплін професійної підготовки
Курс/семестр	2 курс (III-IV семестр)
Обсяг дисципліни (загальна кількість годин/ кількість кредитів ЄКТС)	90 годин /3 кредити ЄКТС
Структура дисципліни	Лекції – 14 год Практичні заняття – 16 год Самостійна робота – 60 год В цілому: аудиторні заняття – 35%, самостійна позааудиторна робота – 65%
Кількість змістових модулів	1
Мова викладання	українська
Форма навчання	Очна (при впровадженні карантинних заходів чи заходів безпеки у зв'язку з введенням воєнного стану-дистанційна)

## 2. Опис дисципліни

**Коротка анотація курсу, актуальність.** Предметним напрямком програми є вивчення складу і якості їжі, раціонального харчування і всіх біохімічних процесів, пов'язаних з метаболізмом їжі, які використовуються для лікування захворювань внутрішніх органів та систем, програма орієнтована на отримання професійних компетенцій і здатності вирішувати професійні завдання, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я населення, сфокусована на відновленні функціональних розладів, які виникли внаслідок недостатнього або надмірного відносно фізіологічних потреб організму споживання незамінних харчових речовин і джерел енергії.

**Передреквізити.** Вивчення дисципліни «Обстеження, методи оцінки та контролю при порушеннях опорно-рухового апарату» базується на знаннях основних природничо-наукових дисциплін: анатомії та фізіології людини, медичної біології, медичної хімії, медичної та біологічної фізики, патофізіології, біомеханіки. Закладає основи для вивчення студентами фізичної терапії, ерготерапії та інших предметів навчального плану, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та застосування знань з обстеження опорно-рухового апарату в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності.

**Мета курсу та його значення для професійної діяльності.** Метою викладання навчальної дисципліни є: формування системи теоретичних знань, практичних вмінь та навичок студентів щодо організації системи харчування здорової та хворої людини на різних вікових етапах шляхом застосування сучасних наукових положень нутриціології та організації харчування в лікувально-профілактичних, оздоровчих і навчальних установах, а також методів профілактики за допомогою спеціально підібраної дієти.

### Результати навчання.

Після успішного вивчення дисципліни здобувач має:

#### знати:

- етіологію та патогенез основних захворювань шлунково-кишкового тракту та ендокринних залоз.
- зв'язок між будовою та функцією окремих анатомічних структур (шлунка, печінки, підшлункової залози, ендокринних залоз, жирової тканини, фасцій, судин, нервів та ін.).
- знати та вміти застосовувати принципи ефективної співпраці з іншими фахівцями сфери охорони здоров'я.
- нормативні акти в галузі системи охорони здоров'я, особливо в області захисту прав пацієнтів.
- принципи доказової медицини.

- принципи медичної етики та деонтології.
- чинне законодавство та нормативні документи, що регламентують діяльність органів управління та закладів охорони здоров'я.
- основи права в медицині.
- загальні принципи діагностики та лікування захворювань шлунково-кишкового тракту та ендокринних залоз.
- чинне законодавство та принципи проведення медико-соціальної експертизи.
- форми і методи санітарної освіти серед населення.
- правила оформлення медичної та медико-експертної документації.
- передові інформаційні та Інтернет технології.
- сучасну наукову літературу та науково-практичну періодику за фахом, методи її аналізу та узагальнення.

#### **Уміти :**

- Застосовувати основні методи діагностики захворювань шлунково-кишкового тракту та ендокринних залоз.
- Використовувати основні методи лікування захворювань шлунково-кишкового тракту.
- оцінювати та адекватно реагувати на індивідуальні потреби та здоров'я пацієнтів.
- визначати і правильно документувати необхідні відомості про пацієнта, щоб отримати інформацію і враховувати думки колег та інших експертів.
- передати відповідну інформацію і роз'яснення в зрозумілій і належній формі, для пацієнта (усно та письмово) з сім'єю і з колегами та іншими експертами з метою спільної участі в плануванні і здійсненні медичної допомоги.
- керуватися чинним законодавством України про охорону здоров'я та нормативно-правовими актами, що визначають діяльність органів управління та закладів охорони здоров'я, організацію реабілітаційної допомоги.
- поліпшувати фізичне, розумове функціонування та активність осіб з патологією хребтових сегментів, сприяти підвищенню якості їх життя та забезпеченню повноцінного функціонування.
- працювати в тісному контакті з суміжними спеціалістами та службами.
- дотримуватися принципів медичної деонтології.

### **3. Зміст та логістика дисципліни**

Модуль 1. «Актуальні питання дієтології та нутриціології»	III-IV семестр 90 год/ 3 кредити	Лекції №№ 1-7 Практичні заняття №№ 1-8 Теми для самостійного опрацювання №№ 1-7
---	-------------------------------------	---

Дисципліна включає 8 тем, які складають 1 змістовий модуль.

#### **Змістовий модуль**

**Тема 1.** Науковий апарат дієтології. Зв'язок дієтології з іншими науками. Біологічні, екологічні та соціальні аспекти харчування. Організація раціонального харчування як складова загальної задачі формування здорового способу життя людей. Уявлення вчених давнього світу щодо харчування. Засновники сучасної дієтології. Основні наукові проблеми в галузі дієтології.

**Тема 2.** Основні функції їжі: енергетична, пластична, біорегуляторна, пристосувально-регуляторна, захисно-реабілітаційна та сигнально-мотиваційна. Поняття про замінні та незамінні харчові речовини. Біологічна та харчова цінність органічних речовин: білки, вуглеводи, ліпіди. Значення вітамінів в збалансованому харчуванні. Макро- і мікроелементи. Харчові волокна, баластні речовини. Показання до застосування харчових волокон. Дія рафінованих продуктів харчування. Потреба організму в поживних речовинах.

**Тема 3.** Основи складання харчових раціонів. Основні принципи лікувального харчування. Тактики дієтотерапії: ступенева система, система «зигзагів». Контрастні дієти: розвантажувальні та навантажувальні. Режим харчування хворих. Система лікувального харчування: елементна та дієтна. Основні характеристики дієт: показання до застосування; цільове (лікувальне) призначення; енергетична цінність і хімічний склад; особливості кулінарної обробки їжі; режим харчування; Організація лікувального харчування. Порядок призначення та організація забезпечення хворих лікувальним харчуванням.

**Тема 4.** Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при серцево-судинних захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарду. Дієтотерапія як засіб збалансованого харчування, гіпохолестеринової та ліпотропної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з дієти при захворюваннях серцево-судинної системи.

**Тема 5.** Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при хворобах дихальної системи. Загальна характеристика хронічних та гострих захворювань бронхів, легень та плеври. Дієта як засіб протизапальної, дезінтоксикаційної та відновлювальної дії. Перелік продуктів, які рекомендовані та виключені з протизапальної дієти. Гіпохлоридна дієта.

**Тема 6.** Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту. Особливості дієтотерапії при функціональних розладах шлунку: гіпо- та гіперсекреція, гіпо- та гіпертонія шлунку. Загальна характеристика форм і стадій гастриту, виразкової хвороби, коліту, ентероколіту. Дієтотерапія як засіб повноцінного, різноманітного та збалансованого харчування, ритмічності раціону, профілактики надмірного механічного та хімічного подразнення шлунково-кишкового тракту.

**Тема 7.** Функціональні засади обґрунтування раціону харчування при ендокринних та обмінних захворюваннях. Загальна характеристика форм і стадій гіпотиреозу, гіперпаратиреозу, гіпопаратиреозу, цукрового та нецукрового діабету, наднирникової недостатності, ожиріння, подагри. Дієтотерапія як засіб обмеження енергозатрат організму та стабілізації порушень обміну речовин. Орієнтовно-пробна, тренувальна низькокалорійна дієта.

**Тема 8.** Розробка щоденного харчового раціону для здорових людей.

Теми лекційного курсу розкривають проблемні питання вивчення складу і якості їжі, раціонального харчування і всіх біохімічних процесів, пов'язаних з метаболізмом їжі, які використовуються для лікування захворювань внутрішніх органів та систем.

На практичних заняттях студенти здійснюють розбір теми практичного заняття, проводять клінічний розбір тематичного пацієнта та розв'язують клінічно-орієнтовані ситуаційні задачі та тестові завдання.

Самостійна робота студента передбачає підготовку до практичних занять та опрацювання практичних навичок, вивчення тем для самостійної позааудиторної роботи, підготовка презентацій, таблиць, опрацювання наукової літератури та написання оглядів з наданих тем для індивідуальної роботи. Контроль засвоєння тем самостійної позааудиторної роботи здійснюється на підсумковому контролі з дисципліни.

Тематичні плани лекцій, календарні плани практичних занять, тематичний план самостійної позааудиторної роботи, обсяг та напрямки індивідуальної роботи опубліковані на сайті кафедри.

Маршрут отримання матеріалів: Кафедра внутрішньої медицини №2/Студенту/Очна форма навчання/ Терапія та реабілітація/ 2 курс/Навчально-методичні матеріали/ або за посиланням <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра внутрішньої медицини №2#. Доступ до матеріалів здійснюється з корпоративного акаунту студента [s000XXX@vnmu.edu.ua](mailto:s000XXX@vnmu.edu.ua).

#### 4. **Форми та методи контролю успішності навчання**

Поточний контроль на практичних заняттях	Методи: усне або письмове опитування, тестування, електронне опитування, розв'язання ситуаційних задач, проведення клінічного обстеження
--	--

	тематичного пацієнта, з призначення плану обстеження та лікування.
Підсумковий контроль дисципліни – диференційований залік	Методи: передекзаменаційне тестування, усне опитування (згідно положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <a href="https://www.vnmu.edu.ua/Загальна_інформація/Основні_документи">https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи</a> )
Засоби діагностики успішності навчання	Теоретичні питання, тести, клінічно-орієнтовані ситуаційні завдання, практичні завдання, демонстрація практичних навичок

### 5. Критерії оцінювання

Оцінювання знань здійснюється згідно Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І. Пирогова (посилання [https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна_інформація/Основні_документи))

Поточний контроль	За чотирьох бальною системою традиційних оцінок: 5 «відмінно», 4 «добре», 3 «задовільно», 2 «незадовільно»
Оцінювання дисципліни:	Поточна успішність – від 122 до 200 балів (конвертація середньої традиційної оцінки за практичні заняття за 200-бальною шкалою): Сумарно від 122 до 200 балів.

### Шкала оцінювання дисципліни: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
180-200	A	відмінно	зараховано
170-179,9	B	добре	
160-169,9	C		
141-159,9	D	задовільно	
122-140,99	E	задовільно	-
122-140,99	E	-	зараховано
0-121,99	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-121,99	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Критерії оцінювання знань студента

#### Оцінювання усної/письмової відповіді під час поточного та підсумкового контролю

**Оцінка «відмінно»** виставляється студенту, який глибоко і всебічно засвоїв теоретичний матеріал, грамотно і логічно його викладає. Він може вільно оперувати латинською термінологією, чітко відповідає на нестандартні питання за темою заняття, уміє пов'язати матеріал даної теми з вивченими раніше розділами, що свідчить про опанування рекомендованої літератури та здатність аналізувати вивчений матеріал, а також чітко демонструє значення засвоєних теоретичних знань для практичної медицини

**Оцінка «добре»** виставляється студенту, який знає і добре володіє теоретичним матеріалом, грамотно його викладає, не допускає неточностей при відповіді, уміє розкрити тему з позицій її медичного значення та практичного застосування, але при цьому відповіді не виходять за межі підручника, методичних рекомендацій.

**Оцінка «задовільно»** виставляється студенту, який знає базові поняття та визначення з вивченої теми, але допускає значні неточності або має труднощі при формулюванні відповіді,

не розуміє медичних аспектів теми, не може пов'язати теоретичний матеріал із практикою.

**Оцінка «незадовільно»** виставляється студенту, який не знає теоретичних основ теми, допускає грубі помилки при відповіді, не розуміє базових понять та визначень, не може пояснити значення теоретичного матеріалу для практичної медицини.

#### **Оцінювання виконання тестових завдань під час поточного контролю**

**Оцінка «відмінно»** виставляється студенту, який при проведенні тестового контролю допускається не більше 10% неправильних відповідей (обсяг правильних відповідей 90-100%). Під час розв'язання клінічно-орієнтованих тестових завдань надає правильні відповіді на всі питання до тесту.

**Оцінка «добре»** виставляється студенту, який під час тестового контролю допускає не більше 20% помилок (обсяг правильних відповідей 80-89%). Під час розв'язання клінічно-орієнтованих тестових завдань надає правильні відповіді на більшість питань до тесту.

**Оцінка «задовільно»** виставляється студенту, який робить помилки не більш, ніж в 40% тестових завдань (обсяг правильних відповідей 60,5-79%). Під час розв'язання клінічно-орієнтованих тестових завдань надає правильні відповіді тільки на деякі питання до тесту.

**Оцінка «незадовільно»** виставляється студенту, який при тестовому опитуванні правильно розв'язує менше 60% тестових завдань. Під час розв'язання клінічно-орієнтованих тестових завдань не може надати правильні відповіді на питання до теста.

#### **6. Політика навчальної дисципліни/курсу**

Студент має право на отримання якісних освітніх послуг, доступ до сучасної наукової та навчальної інформації, кваліфіковану консультативну допомогу під час вивчення дисципліни та опанування практичними навичками. Політика кафедри під час надання освітніх послуг є студентоцентрованою, базується на нормативних документах Міністерства освіти та Міністерства охорони здоров'я України, статуті університету та порядку надання освітніх послуг, регламентованого основними положеннями організації навчального процесу в ВНМУ ім.М.І. Пирогова та засадах академічної доброчесності.

**Дотримання правил розпорядку ВНМУ, техніки безпеки** на практичних заняттях. Інструктаж з техніки безпеки при роботі з медичними приладами, безпеки поведінки в умовах стаціонару клінічної бази проводиться на першому практичному занятті викладачем.

Під час надходження сигналу «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» забезпечується безумовне дотримання такого алгоритму дій: припинення заняття, організоване переміщення студентів під керівництвом викладача, який проводить заняття, в укриття цивільного захисту і перебування там до сигналу «ВІДБІЙ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ».

**Вимоги щодо підготовки до практичних занять.** Студент повинен бути підготовленим до практичного заняття.

На заняття слід приходити вчасно, без запізнення. Студент, який запізнився більше, ніж на 10 хвилин на заняття, не допускається до останнього і повинен його відпрацювати в установленому порядку.

На практичних заняттях студент має бути одягнений в робочу форму (медичний халат, шапочка, змінне взуття, маска, при необхідності). Студенти, які не мають робочої форми, не допускаються до заняття.

Студент повинен дотримуватись правил безпеки на практичних заняттях та під час знаходження у приміщеннях кафедри.

Під час обговорення теоретичних питань студенти мають демонструвати толерантність, ввічливість та повагу до своїх колег та викладача; при виконанні практичних завдань робоче місце повинно зберігатись у порядку та бути прибраним після завершення заняття.

**Використання мобільних телефонів та інших електронних девайсів.** Використання мобільних телефонів та інших електронних пристроїв на занятті допускається тільки під час електронного тестування або опитування.

**Академічна доброчесність.** Під час вивчення дисципліни студент має керуватись Кодексом академічної доброчесності ВНМУ ім.М.І. Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/>)

загальна інформація/ Основні документи/ Кодекс академічної доброчесності). При порушенні норм академічної доброчесності під час поточного та підсумкових контролів студент отримує оцінку «2» та повинен її відпрацювати своєму викладачу в установленому порядку протягом двох тижнів після отриманої незадовільної оцінки.

**Пропуски занять.** Пропущені заняття відпрацьовуються в порядку, установленому в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І. Пирогова (посилання [https://www.vnmu.edu.ua/ Загальна інформація/Основні документи](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна%20інформація/Основні%20документи)) у час, визначений графіком відпрацювань (опублікований на сайті кафедри <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра внутрішньої медицини №2#) черговому викладачу. Для відпрацювання пропущеного заняття студент має письмово чи усно відповісти на питання до теми заняття. Відпрацювання пропущених лекцій здійснюється після надання конспекту лекційного матеріалу, або написання інформаційного повідомлення чи підготовки власної презентації з теми пропущеної лекції.

**Порядок допуску до підсумкового контролю** з дисципліни наведений в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І. Пирогова (посилання [https://www.vnmu.edu.ua/ Загальна інформація/Основні документи](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна%20інформація/Основні%20документи)). До підсумкового контролю допускаються студенти, які не мають пропущених невідпрацьованих практичних занять та лекцій та отримали середню традиційну оцінку не менше «3».

**Додаткові індивідуальні бали.** Індивідуальні бали з дисципліни студент може отримати за індивідуальну роботу, обсяг якої оприлюднений на сайті кафедри в навчально-методичних матеріалах дисципліни, кількість балів визначається за результатами ІРС згідно Положенню про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І. Пирогова (посилання [https://www.vnmu.edu.ua/ Загальна інформація/Основні документи](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна%20інформація/Основні%20документи)).

**Вирішення конфліктних питань.** При виникненні непорозумінь та претензій до викладача через якість надання освітніх послуг, оцінювання знань та інших конфліктних ситуацій, студент повинен подати спершу повідомити про свої претензії викладача. Якщо конфліктне питання не вирішено, то студент має право подати звернення до завідувача кафедри згідно Положення про розгляд звернень здобувачів вищої освіти у ВНМУ ім.М.І. Пирогова ([https://www.vnmu.edu.ua/ Загальна інформація/Основні документи](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна%20інформація/Основні%20документи)).

**Політика в умовах дистанційного навчання.** Порядок дистанційного навчання регулюється Положенням про запровадження елементів дистанційного навчання у ВНМУ ім.М.І. Пирогова ([https://www.vnmu.edu.ua/ Загальна інформація/Основні документи](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна%20інформація/Основні%20документи)). Основними навчальними платформами для проведення навчальних занять є Microsoft Team, Google Meets. Порядок проведення практичних занять та лекцій, відпрацювань та консультацій під час дистанційного навчання оприлюднюється на веб-сторінці кафедри (<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра внутрішньої медицини № 2/ Студенту або <https://www.vnmu.edu.ua/> внутрішньої медицини № 2/ Новини).

**Зворотній зв'язок** з викладачем здійснюється через месенджери (Viber, Telegram, WhatsApp) або електронну пошту (на вибір викладача) в робочий час.

**7. Навчальні ресурси** Навчально-методичне забезпечення дисципліни оприлюднено на сайті кафедри. Маршрут отримання матеріалів <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра внутрішньої медицини №2/ Студенту.

#### **Основна (базова):**

1. Фізіологія харчування. Підручник / За редакцією Л.Ф. Павловська, Н.В. Дуденко та ін. – Суми: Університетська книга, стереотип, Вид., 2025. – 474 с.

2. Дієтологія та раціональне харчування [Електронний ресурс] : електрон. метод. рекомендації до практик. занять та самост. роботи / О. А. Макаренко, Т. В. Гладкій. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 72 с.

#### **Додаткова :**

1. Kahleova H, Sutton M, Maracine C, et al. Vegan Diet and Food Costs Among Adults With Overweight: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open 2023

2. US Department of Agriculture. Dietary guidelines for Americans: 2020-2025. US Department of Health and Human Services 2020.

3. Rees K, Takeda A, Martin N, et al. Mediterranean-style diet for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev 2019.
4. Karam G, Agarwal A, Sadeghirad B, et al. Comparison of seven popular structured dietary programmes and risk of mortality and major cardiovascular events in patients at increased cardiovascular risk: systematic review and network meta-analysis. BMJ 2023.

**Інформаційні ресурси:**

1. Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова: <http://vnmu.edu.ua>
2. Бібліотека Вінницького національного медичного університет ім. М.І. Пирогова: <http://library.vnmu.edu.ua>
3. Центр тестування <https://www.testcentr.org.ua/uk/>
4. МОЗ України <https://moz.gov.ua/>
5. Центр громадського здоров'я МОЗ України <https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan>
6. Всесвітня організація охорони здоров'я <https://www.who.int/ru/home#>
7. <http://www.medstat.com.ua>
8. <http://www.cochrane.org>
9. <http://www.cochrane.ru>
10. <http://www.statsoft.ru/houm/portal>
11. <http://www.gastropodium.com>
12. Медичні калькулятори: <https://www.mdcalc.com/>
13. Калькулятор індексу маси тіла: <https://www.bmi-calculator.net/>
14. <http://medscape.org/>

8. Розклад та розподіл груп по викладачам опублікований на веб-сторінці кафедри (<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра внутрішньої медицини №2/ Студенту).

9. Питання до підсумкового контролю дисципліни опубліковані на веб-сторінці кафедри (<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра внутрішньої медицини №2/ Студенту).

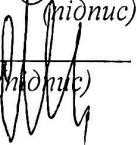
Силабус з дисципліни «Обстеження, методи оцінки та контролю при порушеннях опорно-рухового апарату» обговорено та затверджено на засіданні кафедри внутрішньої медицини № 2 (протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 року)

Відповідальний за курс

  
(підпис)

доцент Любов МАРИНИЧ

Завідувач кафедри

  
(підпис)

д.мед.н., професор ЗВО Сергій ШЕВЧУК