



# СИЛАБУС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

## ФІТНЕС ТА СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ

спеціальність	181 Харчові технології	обов'язковість дисципліни	вибіркова
освітня програма	Харчові технології в ресторанній індустрії	факультет	Переробних і харчових технологій
освітній рівень	Перший (бакалаврський)	кафедра	Харчових технологій в ресторанній індустрії

## ВИКЛАДАЧ

### ФОЩАН АНДРІЙ ЛЕОНТІЙОВИЧ



Вища освіта – спеціальність «Фізика» (кваліфікація Фізик, викладач фізики)

– спеціальність «Менеджмент» (кваліфікація Фахівець у галузі управління)

– спеціальність «Технологія харчування» (кваліфікація Інженер-технолог)

Науковий ступень – доктор технічних наук , 05.18.16 – технологія харчової продукції

Вчене звання – професор

Досвід роботи – 33 роки

Показники професійної активності з тематики курсу:

- 6 місячна програма по обміну викладачами Faculty Exchange Program USDA Університет штату Небраска, США;
- науково-педагогічне стажування «Інноваційні технології в освіті» Університет здоров'я, краси та освіти м. Познань, Польща;
- науково-педагогічне стажування «Навчально-наукова діяльність в сучасному університеті» Університет м. Белосток, Польща;
- координатор проекту EUROEST «Культура італійської кухні» на базі підприємств готельно-ресторанного бізнесу Італії.
- співавтор 10 монографій, 40 навчально-методичних розробок, Збірника рецептур та технологічних інструкцій;
- Відмінник Освіти України.

телефон	050-63-40-913	електронна пошта	andreyfoshchan@gmail.com	дистанційна підтримка	Moodle
---------	---------------	------------------	--------------------------	-----------------------	--------

## ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНЮ КОМПОНЕНТУ (ДИСЦИПЛІНУ)

Мета	Дисципліна «Фітнес та спортивне харчування» є вибірковою компонентою освітньої програми підготовки бакалавра, вона допомагає майбутнім фахівцям ознайомитись з правильною організацією харчування осіб, які займаються фітнесом та спортом, формуванню у здобувачів освіти уміння використання принципів раціонального, здорового, адекватного та спеціалізованого харчування для досягнення оптимальних результатів у фітнесі та спорті.
Формат	лекції, практичні заняття, самостійна робота, індивідуальні кейс-завдання
Деталізація результатів навчання і форм їх контролю	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен <i>знати</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• різні фітнес-програми – для забезпечення належного рівня рухової активності, зниження маси тіла, корекції форми тіла, розвитку певних фізичних якостей, покращення стану серцево-судинної системи, загального тонуусу організму та ін. (ЗК02, ЗК05, ЗК14, ПРН02, ПРН04, ПРН21) / оцінювання на практичному занятті;</li><li>• міжнародний та вітчизняний досвід з організації оздоровчого харчування осіб, які займаються спортом та фітнесом (ЗК02, ЗК05, ЗК14, СК26, ПРН01, ПРН02, ПРН04, ПРН21, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті;</li><li>• загальні підходи з організації оздоровчого (функціонального) харчування осіб, які займаються фітнесом (ЗК05, ЗК07, ЗК14, СК19, СК26, ПРН01, ПРН02, ПРН04, ПРН08, ПРН21, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті;</li><li>• правила та принципи використання фітнес-дієт (ЗК07, ЗК14, СК26, ПРН01, ПРН05, ПРН06, ПРН08, ПРН21, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті;</li></ul> <p><i>вміти</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• робити аналіз за даними наукової та науково-методичної літератури та інших джерел інформації моделей формування позитивної соціальної мотивації до правильної харчової поведінки, в тому числі й осіб, які займаються фітнесом (ЗК05, ЗК14, СК26, ПРН01, ПРН02, ПРН04, ПРН08, ПРН21, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті;</li><li>• проводити правильну кулінарну обробку їжі (ЗК07, СК19, ПРН01, ПРН05, ПРН06, ПРН08, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті;</li><li>• скласти збалансовані раціони харчування (ЗК02, ЗК05, ЗК07, СК19, СК26, ПРН01, ПРН02, ПРН04, ПРН05, ПРН06, ПРН08, ПРН21, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті;</li><li>• застосувати на практиці дієти для підготовки осіб, які займаються спортом та фітнесом харчування (ЗК02, ЗК05, ЗК07, СК19, СК26, ПРН01, ПРН02, ПРН04, ПРН05, ПРН06, ПРН08, ПРН21, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті;</li><li>• формувати мотивацію у осіб, які займаються фітнесом, до здорового способу життя, занять оздоровчою фізичною культурою та використання оздоровчого харчування (ЗК07, ЗК14, СК19, СК26, ПРН01, ПРН02, ПРН04, ПРН08, ПРН21, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті.</li></ul>
Обсяг і форми контролю	3 кредити ECTS (90 годин): 12 години лекції, 18 годин практичні заняття; 60 годин самостійної роботи; підсумковий контроль – залік
Вимоги викладача	вчасне виконання завдань, активність, командна робота
Умови зарахування	згідно з навчальним планом

## ДОПОВНЮЄ СТАНДАРТ ОСВІТИ І ОСВІТНЮ ПРОГРАМУ

### Компетентності

**ЗК02.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК05.** Здатність до пошуку та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК07.** Здатність працювати в команді.

**ЗК14.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для забезпечення здорового способу життя.

**СК19.** Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального, здорового, адекватного та спеціалізованого харчування та інтенсифікації технологічних процесів.

**СК26.** Здатність формувати комунікаційну стратегію в галузі харчових технологій та ресторанній індустрії, вести професійну дискусію.

### Програмні результати навчання

**ПРН01.** Знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій.

**ПРН02.** Виявляти творчу ініціативу та підвищувати свій професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.

**ПРН04.** Проводити пошук та обробку науково-технічної інформації з різних джерел та застосовувати її для вирішення конкретних технічних і технологічних завдань в ресторанній індустрії.

**ПРН05.** Знати наукові основи технологічних процесів харчових виробництв та закономірності фізико-хімічних, біохімічних і мікробіологічних перетворень основних компонентів продовольчої сировини під час технологічного перероблення.

**ПРН06.** Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

**ПРН08.** Вміти розробляти або удосконалювати технології харчових продуктів підвищеної харчової цінності з врахуванням світових тенденцій розвитку галузі.

**ПРН21.** Вміти доносити результати діяльності до професійної аудиторії та широкого загалу з метою донесення ідей, проблем, рішень і власного досвіду у сфері харчових технологій та ресторанної індустрії.

**ПРН27.** Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

## СТРУКТУРА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (ДИСЦИПЛІНИ)

	Лекції:		Практичні (ПЗ) заняття:	Самостійна робота:
<b>Лекція 1.</b>	Введення до фітнес та спортивного харчування: основні фітнес програми, значення харчування для тренувань та відновлення. Здорове, адекватне, збалансоване, оздоровче харчування.	<b>ПЗ-1</b>	Білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали в раціоні спортсмена.	Проблеми харчування сучасної людини. Оптимізація харчування. Роль білків, жирів, вуглеводів у харчуванні людини. Задачі та принципи збагачення їжі мікронутрієнтами. Сучасні концепції харчування. Місце ергогенної дієтики в системі фітнес-підготовки. Доброякісність та безпека харчування. Оцінка стану харчового статусу. Особливості раціону осіб, які займаються спортом. Кулінарні особливості національних кухонь та їх значення в харчуванні осіб, які займаються фітнесом.
<b>Лекція 2.</b>	Теоретичні основи харчування осіб, які займаються фітнесом. Макро- та мікроелементи в харчуванні спортсмена: роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів.	<b>ПЗ-2</b>	Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.	
<b>Лекція 3.</b>	Енергетичний баланс: розрахунок калорій та оптимального співвідношення поживних речовин. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	<b>ПЗ-3</b>	Водний режим у спорті: вплив води на результативність та здоров'я.	
<b>Лекція 4.</b>	Харчування перед, під час та після тренувань: оптимальні стратегії для максимальної ефективності. Специфіка харчування для різних видів спорту: адаптація харчування до потреб конкретних видів навантажень.	<b>ПЗ-4</b>	Використання спроможності окремих нутрієнтів для досягнення цілеспрямованих ефектів.	
<b>Лекція 5.</b>	Дієти для спортсменів: переваги та недоліки різних дієт (кетогенна, вегетаріанська, тощо) у спорті. Контроль маси тіла у спорті: стратегії збереження оптимальної ваги для досягнення максимальних результатів.	<b>ПЗ-5</b>	Застосування окремих груп харчових продуктів, які мають оздоровчі та дієтичні властивості.	
<b>Лекція 6.</b>	Доповнення до спортивного харчування: роль добавок у досягненні спортивних цілей.	<b>ПЗ-6</b>	Дієтичні домішки (БАР) та загальні положення їх використання.	
		<b>ПЗ-7</b>	Види теплової кулінарної обробки.	
		<b>ПЗ-8</b>	Напрями, способи та принципи використання фітнес-дієт.	
		<b>ПЗ-9</b>	Спортивні добавки в раціоні спортсмена.	

## ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА ТА МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

Література

1. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. : П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 88 с.
2. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. – 240 с.
3. Едвард Т. Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу [Текст] / Т. Едвард, Б. Дон Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
4. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії, затверджені Наказом МОЗ України №1073 від 03.09.2017.
5. Dobbs J. Handbook for Food, Culinary and Health Professionals / J. Dobs, R. Novonty, A. Thirenal. - Publisher: CRS Press Inc; Har / Dis edition, 2000. – 302 p.
6. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2016. – 151 с..

Методичне забезпечення

1. Фоцан А.Л. Робоча програма навчальної дисципліни «Фітнес та спортивне харчування» для студентів спеціальності 181 «Харчові технології» ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання. Харків : ДБТУ, 2023.
2. Фоцан А.Л. Опорний конспект лекцій з дисципліни «Фітнес та спортивне харчування» для студентів спеціальності 181 «Харчові технології» ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання. Харків : ДБТУ, 2024.
3. Пакет візуального супроводження (електронний ресурс) дисципліни «Фітнес та спортивне харчування» для студентів спеціальності 181 «Харчові технології» ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання / укладач Фоцан А.Л. Харків : ДБТУ, 2024.
4. Фоцан А.Л. Методичні рекомендації та завдання для самостійної роботи з дисципліни «Фітнес та спортивне харчування» для студентів спеціальності 181 «Харчові технології» ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання. Харків : ДБТУ, 2024.
5. Фоцан А.Л. Пакет завдань до проведення поточного та підсумкового контролю знань з дисципліни «Фітнес та спортивне харчування» для студентів спеціальності 181 «Харчові технології» ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії» ступеня вищої освіти бакалавр денної та заочної форми навчання. Харків : ДБТУ, 2024.

## СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

СИСТЕМА		БАЛИ	ДІЯЛЬНІСТЬ, ЩО ОЦІНЮЄТЬСЯ
Підсумкове оцінювання	100 бальна ECTS (стандартна)	до 50	50% від усередненої оцінки за модулі
		до 50	підсумкове тестування
Модульне оцінювання	100 бальна сумарна	до 50	відповіді на тестові питання
		до 20	усні відповіді на лабораторно-практичних заняттях
		до 30	результат засвоєння блоку самостійної роботи

## НОРМИ АКАДЕМІЧНОЇ ЕТИКИ ТА ДОБРОЧЕСНОСТІ

Всі учасники освітнього процесу (в тому числі здобувачі освіти) повинні дотримуватися кодексу академічної доброчесності та вимог, які прописані у положенні «Про академічну доброчесність учасників освітнього процесу ДБТУ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, поважати гідність один одного, проявляти доброзичливість, чесність, відповідальність.