



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 умінь 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	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен <i>знати:</i> - 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 тонусу організму та ін. (ЗК02, ЗК05, ЗК14, ПРН02, ПРН04, ПРН21) / оцінювання на практичному занятті; - 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; - 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; - правила та принципи використання фітнес-дієт (ЗК07, ЗК14, СК26, ПРН01, ПРН05, ПРН06, ПРН08, ПРН21, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті; <i>вміти:</i> - 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; - проводити правильну кулінарну обробку їжі (ЗК07, СК19, ПРН01, ПРН05, ПРН06, ПРН08, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті; - складати збалансовані раціони харчування (ЗК02, ЗК05, ЗК07, СК19, СК26, ПРН01, ПРН02, ПРН04, ПРН05, ПРН06, ПРН08, ПРН21, ПРН27) / оцінювання на практичному занятті; - 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; - формулювати 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.
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

Компетен- тності	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:
Лекція 1.	Введення до фітнес та спортивного харчування: основні фітнес програми, значення харчування для тренувань та відновлення. Здорове, адекватне, збалансоване, оздоровче харчування.	ПЗ-1	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 дієтетики 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.
Лекція 2.	Теоретичні основи харчування осіб, які займаються фітнесом. Макро- та мікроелементи в харчуванні спортсмена: роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів.	ПЗ-2	Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.		
Лекція 3.	Енергетичний баланс: розрахунок калорій та оптимального співвідношення поживних речовин. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	ПЗ-3	Водний режим у спорті: вплив води на результативність та здоров'я.		
Лекція 4.	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.	ПЗ-4	Використання спроможності окремих нутрієнтів для досягнення цілеспрямованих ефектів.		
Лекція 5.	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.	ПЗ-5	Застосування окремих груп харчових продуктів, які мають оздоровчі та дієтичні властивості.		
Лекція 6.	Доповнення до спортивного харчування: роль добавок у досягненні спортивних цілей.	ПЗ-6	Дієтичні домішки (БАР) та загальні положення їх використання.		
		ПЗ-7	Види теплової кулінарної обробки.		
		ПЗ-8	Напрями, способи та принципи використання фітнес-дієт.		
		ПЗ-9	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.