



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 виробництв
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 – більше 30 років

Показники професійної активності з тематики курсу:

- 6 місячна програма по обміну викладачами Faculty Exchange Program USDA Університет штату Небраска, США;
- науково-педагогічне стажування в Університет здоров'я, краси та освіти м. Познань, Польща;
- науково-педагогічне стажування в Університеті м. Белосток, Польща;
- співавтор 10 монографій, 40 навчально-методичних розробок, Збірника рецептур та технологічних інструкцій;
- координатор проекту EUROEST «Культура італійської кухні» на базі підприємств готельно-ресторанного бізнесу Італії;
- Гарант ОПП «Харчові технології в ресторанній індустрії» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня
- 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">• 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. / оцінювання на практичному занятті;• міжнародний та вітчизняний досвід з організації оздоровчого харчування осіб, які займаються спортом та фітнесом / оцінювання на практичному занятті;• загальні підходи з організації оздоровчого (функціонального) харчування осіб, які займаються фітнесом / оцінювання на практичному занятті;• правила та принципи використання фітнес-дієт / оцінювання на практичному занятті; <p><i>вміти</i>:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 / самостійна робота;• проводити правильну кулінарну обробку їжі / оцінювання на практичному занятті;• складати збалансовані раціони харчування / оцінювання на практичному занятті;• застосувати на практиці дієти для підготовки осіб, які займаються спортом та фітнесом харчування / аналіз конкретних кейс-завдань;• формувати мотивацію у осіб, які займаються фітнесом, до здорового способу життя, занять оздоровчою фізичною культурою та використання оздоровчого харчування / аналіз конкретних кейс-завдань.
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

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	Основи спортивного харчування.		Проблеми харчування сучасної людини. Сучасні концепції харчування. Оптимізація харчування. Місце ергогенної дієтетики в системі фітнес-підготовки.
Лекція 2.	Теоретичні основи харчування осіб, які займаються фітнесом. Макро- та мікроелементи в харчуванні спортсмена: роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів.	ПЗ-2	Макро- та мікронутрієнти у спортивному харчуванні.		Доброякісність та безпека харчування. Особливості раціону осіб, які займаються спортом. Кулінарні особливості національних кухонь та їх значення в харчуванні осіб, які займаються фітнесом.
Лекція 3.	Енергетичний баланс: розрахунок калорій та оптимального співвідношення поживних речовин. Енергетична потреба та енергетична цінність продуктів харчування.	ПЗ-3	Енергетичні потреби спортсменів.		Харчування перед, під час та після тренувань: оптимальні стратегії для максимальної ефективності.
Лекція 4.	Вода як ключовий нутрієнт для спортсменів. Роль водного балансу у підтримці фізичної працездатності. Правила гідратації до, під час і після тренувань.	ПЗ-4	Гідратація під час тренувань.		Специфіка харчування для різних видів спорту: адаптація харчування до потреб конкретних видів навантажень.
Лекція 5.	Доповнення до спортивного харчування: роль добавок у досягненні спортивних цілей.	ПЗ-5	Харчові добавки у спорті.		Контроль маси тіла у спорті: стратегії збереження оптимальної ваги для досягнення максимальних результатів.
Лекція 6.	Дієти для спортсменів: переваги та недоліки різних дієт у спорті. Розробка індивідуальних програм харчування.	ПЗ-6	Застосування окремих груп харчових продуктів, які мають оздоровчі та дієтичні властивості.		
		ПЗ-7	Порівняльний аналіз продуктів харчування: склад, калорійність, користь.		
		ПЗ-8	Складання індивідуальних програм харчування.		
		ПЗ-9	Види теплової кулінарної обробки.		

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. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
4. Едвард Т. Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу [Текст] / Т. Едвард, Б. Дон Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
5. Олексієнко Я. І., Шахматова В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навчально-методичний посібник. Черкаси: ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
6. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії, затверджені Наказом МОЗ України №1073 від 03.09.2017.
7. Фізіологія харчування. Практикум : навч. посіб. / [Л. Ф. Павлоцька, Н. В. Дуденко, Є. Я. Левітін]. – Суми : Унів. кн., 2016. – 151 с.
8. 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.

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, 2025.
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, 2025.
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, 2025.
4. Фоцан А.Л. Методичні вказівки до проведення практичних занять 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, 2025.
5. 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, 2025.
6. 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, 2025.

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.