

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПРОЄКТ

Одеський національний технологічний університет

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Превентивне та спортивне харчування

Вибіркова навчальна дисципліна

Мова навчання – українська

Освітньо-професійна програма «Індустрія здорового харчування»

Код та найменування спеціальності 181 Харчові технології

Шифр та найменування галузі знань 18 «Виробництво та технології»

Ступінь вищої освіти: магістр

Розглянуто, схвалено та затверджено
Методичною радою університету

2022 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ЗАБЕЗПЕЧУЄТЬСЯ: кафедрою технології ресторанного і оздоровчого харчування Одеського національного технологічного університету

РОЗРОБНИК (розробники): Атанасова В.В., доцент кафедри ТРіОХ, к.т.н.
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри Технології ресторанного і оздоровчого харчування

Протокол від «__» _____ 20__ р. №__

Завідувач кафедри _____ Любов ТЕЛЕЖЕНКО
(підпис) (прізвище та ініціали)

Розглянуто та схвалено методичною радою зі спеціальності 181 «Харчові технології» галузі знань 18 «Виробництво та технології»

Голова ради _____ Богдан ЄГОРОВ
(підпис) (прізвище та ініціали)

Гарант освітньої програми _____ Ірина БІЛЕНЬКА
(підпис) (прізвище та ініціали)

Розглянуто та схвалено Методичною радою університету

Протокол від «__» _____ 20__ р. №__

Секретар Методичної ради університету _____ Валерій МУРАХОВСЬКИЙ
(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

1	Пояснювальна записка.....	4
1.1	Мета та завдання навчальної дисципліни	4
1.2	Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти.....	4
1.3	Міждисциплінарні зв'язки.....	5
1.4	Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ЄКТС.....	5
2	Зміст дисципліни:.....	5
2.1	Програма змістових модулів.....	5
2.2	Перелік лабораторних робіт.....	6
2.3	Перелік завдань до самостійної роботи.....	6
3	Критерії оцінювання результатів навчання.....	7
4	Інформаційне забезпечення.....	8

1. Пояснювальна записка

1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «Превентивне та спортивне харчування» є формування знань та навичок для оцінки стану і визначення перспективних напрямів розвитку спортивного та превентивного харчування на основі наукових досягнень медицини відносно харчового статусу людини, та сучасних напрямків розвитку науки про харчування, харчових технологій і новітнього обладнання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати: - значення харчування для відновлення здоров'я сучасної людини;

- проблеми, тенденції розвитку та удосконалення спортивного та превентивного харчування;
- сучасні підходи до підвищення харчової і біологічної цінності продуктів харчування для забезпечення харчового статусу людини;
- місце харчування у спорті;
- основні положення та завдання спортивного харчування;
- терапевтичний вплив на організм людини харчових продуктів в залежності від хімічного складу, фізико-хімічних властивостей та способу приготування їжі;
- принципи складання раціонів і меню для спортсменів в залежності від видів спортивної діяльності.

Вміти:

- визначати та коригувати раціони харчування з урахуванням чинників ризику виникнення неінфекційних захворювань;
- визначати раціон харчування для основного обміну речовин та в залежності від фізичної активності та виду спорту;
- визначати продукти за харчовою цінністю;
- правильно складати режим та раціон харчування в залежності від цілей тренувального процесу;
- користуватися нормативною документацією; проводити необхідні технологічні розрахунки
- генерувати нові ідеї, виявляти фундаментальні проблеми і пропонувати шляхи їх вирішення.

1.2. Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Превентивне та спортивне харчування» здобувач вищої освіти отримуватиме наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в [Стандарті вищої освіти зі спеціальності 181 Харчові технології](https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2020/10/23/181-Kharchov.tekhn.mahistr.1.pdf) <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2020/10/23/181-Kharchov.tekhn.mahistr.1.pdf> підготовки магістрів.

Загальні компетентності:

- ЗК1. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК2. Здатність проводити дослідження на відповідному рівні.

- ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
 ЗК4. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.
 ЗК5. Здатність працювати в міжнародному контексті.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК1. Здатність обирати та застосовувати спеціалізоване лабораторне і технологічне обладнання та прилади, науково-обґрунтовані методи та програмне забезпечення для проведення наукових досліджень у сфері харчових технологій.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Відшукувати, систематизувати та аналізувати науковотехнічну інформацію з різних джерел для вирішення професійних та наукових завдань у сфері харчових технологій.

ПРН 12*. Вирішувати професійні завдання, спрямовані на збереження та укріплення здоров'я населення.

1.3. Міждисциплінарні зв'язки

Попередні – органічна хімія, послідовні – біохімія з основами фізіології, фізична та колоїдна хімія, технічна мікробіологія; процеси і апарати харчових виробництв, харчова хімія, технології харчових виробництв та технологія продукції ресторанного господарства.

1.4. Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ЄКТС

Навчальна дисципліна викладається для студентів денної та заочної форми навчання на першому курсі у першому семестрі.

Кількість кредитів - 4,0 годин – 120 (денна форма)

Кількість кредитів -4,0 годин - 120 (заочна форма)

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	лабораторні
денна	30	14	16
заочна	20	8	12
Самостійна робота, годин	Денна -90		
	Заочна - 100		

2. Зміст дисципліни

2.1 Програма змістових модулів

Модуль 1

Змістовний модуль 1: Значення системи харчування для спортсменів. Енергетичний баланс.

№ теми	Зміст теми	Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Предмет «Превентивне та спортивне харчування» і його сутність. Терміни та визначення. Білки, жири, вуглеводи в	2	1

	раціони спортсмена і їх вплив на фізичну працездатність		
2	Вітаміни, їх значення в превентивному харчуванні та раціони спортсмена Фізіологічна дія мінеральних речовин.	2	1
3	Роль води у раціоні спортсменів	2	1
4	Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі. Базальний метаболізм.	2	1

Змістовний модуль 2: Спортивне харчування та біологічно-активні добавки

№ теми	Зміст теми	Годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Харчові добавки, які використовують для покращення спортивного результату	2	2
2	Спортивні добавки для гіпертрофії скелетних м'язів. Спортивні добавки, що підвищують рівень гормонів – анаболіків.	2	1
3	Комплексні спортивні препарати та ерогенні продукти харчування	2	1

2.2.Перелік лабораторних робіт

№	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Розроблення харчових раціонів з урахування харчової потреби. Розрахунок БЖУ та енергетичної цінності продуктів для спортивного та превентивного харчування	4	4
2	Розрахунок базального метаболізму	4	2
3	Розроблення і приготування вуглеводневих напоїв та сумішей для спортивного харчування.	4	4
4	Розроблення і приготування білкових напоїв та сумішей для спортивного харчування.	4	2
	Всього	16	12

2.3Перелік завдань до самостійної роботи

№ теми	Назва теми	денна	заочна
1.	Анатомо-фізіологічні особливості травлення	10	10
2.	Функції білків. Амінокислоти	10	10
3.	Теорія і практика жироспалювання	10	15
4.	Калорійність – як базове поняття при	10	10

	фізичних навантажень		
5.	Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	10	15
6.	Жирні кислоти та їх функції	10	15
7.	Антиоксиданти. Донатори азоту та ізотоніки	10	10
8.	Особливості тренування та харчування спортсменів в різних кліматичних умовах	20	15
9.	Разом:	90	100

3. Критерії оцінювання результатів навчання Нарахування балів за виконання змістовного модуля

Вид роботи, що підлягає контролю	Оцінні бали		Форма навчання					
	min д/з	max д/з	Кільк. робіт, одиниць	денна		Кільк. робіт, одиниць	заочна	
				min	max		min	max
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								
ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ 1								
Змістовий модуль 1. Значення системи харчування для спортсменів. Енергетичний баланс.								
Робота на лекціях	1	2	4	4	8	4	4	8
Виконання лабораторних робіт	6	10	2	12	20	2	12	20
Опрацювання тем, не винесених на лекції	4	6	4	16	24	4	16	24
Підготовка до лабораторних занять	3	4	2	6	8	2	6	8
Виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-
Проміжна сума	-	-	-	38	60	-	38	60
Модульний контроль (колоквіум)	22	40		22	40		22	40
Оцінка за змістовий модуль 1	-	-	-	60	100	-	60	100
Змістовий модуль 2. Спортивне харчування та біологічно-активні добавки								
Робота на лекціях	1	2	3	3	6	1	3	6
Виконання лабораторних робіт	6	10	2	12	20	1	12	20
Опрацювання тем, не винесених на лекції	5	7	4	20	28	4	20	28
Підготовка до лабораторних занять	3	4	2	6	8	2	6	8
Виконання індивідуальних завдань	-	-	-	-	-	-	-	-
Проміжна сума	-	-	-	41	62	-	41	62
Модульний контроль (колоквіум)	19	38		19	38		19	38

Оцінка за змістовий модуль 2	-	-	-	60	100		60	100
Разом з дисципліни				60...100		60...100		

4. Інформаційні ресурси

Базові:

1. Нутриціологія: підручник / Л.Ф. Павлоцька, та ін.; під заг ред.. Павлоцької Л.Ф. – Х.: Світ книг, 2020.- 527 с.
2. Основи оздоровчого харчування. М.І Кручаниця, С.О. Михайлович, Н.В. Розумик. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту – К. 2004. – 260 с.
3. Anita Bean. Sports supplements. Second ed. - London: Bloomsbury, 2015. - 120 p.
4. Castell L.M. Nutritional Supplements in Sport, Exercise and Health: An A -Z Guide. - Routledge; 1 edition (April 25, 2015). – 454 p.
5. Manore, M.M., Meyer, N.L., Thompson, J.L. Sport Nutrition for Health and Performance (2nd Edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 2009. – 560 p.
6. Walrand S. Nutrition and Skeletal Muscle. - Academic Press, Elsevier Inc, 2019.-568 p.
7. Інноваційні технології галузі та методологія наукових досліджень. Салавеліс А.Д., Тележенко Л.М., Дідух Г.В., Козонова Ю.О. Підручник, Одеса: «Освіта України». – 2018. – 276 с.

Додаткові:

1. Llewellyn's W. Anabolics. - Molecular Nutrition; 11 edition (October 1, 2017). - 832 p.
2. Calder, P.C., Yaqoob, P. (2014). Diet, Immunity and Inflammation. Cambridge: Woodhead Publishing.
4. Frayn, K.N. (2010). Metabolic Regulation - A Human Perspective (3rd edition). Chichester: Wiley-Blackwell.
5. Дэвис А. Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия. / Аделия Дэвис М.: Саттва, Институт трансперсональной психологии, 2004. — 280 с.