



СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Превентивне та спортивне харчування»

Ступінь вищої освіти: магістр

Спеціальність: 181 «Харчові технології»

Освітньо-професійна програма: «Індустрія здорового харчування»

Викладач: Атанасова Віта Вікторівна, доцент кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування, кандидат технічних наук, доцент

Кафедра: технології ресторанного і оздоровчого харчування, т. (048) 725-32-84, (048) 712-41-40

[Профайл викладача](#)

Контакт: e-mail:

vitaatanasova@gmail.com, 0679872989

1. Загальна інформація

Тип дисципліни - вибіркова

Мова викладання - українська

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

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

Кількість кредитів -4, 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		

Розклад занять

2. Анотація навчальної дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни є знайомство з складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини, основами раціонального харчування, нетрадиційними методами харчування, впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфікою харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення та видів спортивної діяльності; знайомство з напрямками та методичними підходами до складання раціонів спортсменів залежно від поставлених цілей, планування раціонів при заняттях оздоровчим фітнесом серед різних груп населення; також дисципліна спрямована на формування системного уявлення щодо ринку спортивних харчових добавок;. Усі перераховані підходи розглянуті в лекціях і ілюстровані прикладами.

3. Мета навчальної дисципліни

Мета вивчення дисципліни «Спортивне та превентивне харчування» полягає у формуванні 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.

В 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.

4. Програмні компетентності та результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Спортивне та превентивне харчування» здобувач вищої освіти може отримати наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в освітньо-професійній програмі «Індустрія здорового харчування» (http://trioh.ontu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/73/2022/06/PROEKT_OPP-Industriya-zdorovogo-harchuvannya-181-magistri-2022.pdf) підготовки магістрів за спеціальністю

181 «Харчові технології»:

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. Відшуковувати, 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.

5. Зміст навчальної дисципліни

6. Система оцінювання та інформаційні ресурси

Види контролю: поточний, підсумковий – диф. залік.

Нарахування балів.

Інформаційні ресурси.

7. Політика навчальної дисципліни

Політика всіх навчальних дисциплін в ОНТУ є уніфікованою та визначена з урахуванням законодавства України, [вимог ISO 9001:2015](#), [«Кодекс академічної доброчесності Одеського національного технологічного університету»](#) та [«Положення про організацію освітнього процесу»](#).

Викладач

ПІДПИСАНО
підпис

Віта АТАНАСОВА

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО
підпис

Любов ТЕЛЕЖЕНКО