

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**СИЛАБУС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**

**«Фітнес-харчування та рекреація»**

Мова навчання – *українська*

Шифр та найменування галузі знань *18 «Виробництво та технології»*

Код та найменування спеціальності *181 «Харчові технології»*

Освітньо-професійна програма *Інноваційні технології ресторанного бізнесу та здорового харчування*

Ступінь вищої освіти *магістр*

Затверджено на засіданні

Методичної Ради зі спеціальності *181 «Харчові технології»*

*« 06 » 12 2024 р. протокол №2*

Реєстраційний номер в навчальному відділі

К 04-08/2024-25

## 1. Загальна інформація

**Кафедра:** Технології ресторанного і оздоровчого харчування

**Біленька Ірина Ремівна, к.т.н., доцент кафедри технології ресторанного і оздоровчого призначення**

[Профайл](#)

**Контакти:** (048) 712-40-57,  
[foodprofi.ontu@gmail.com](mailto:foodprofi.ontu@gmail.com)



**Лазаренко Наталя Анатоліївна, к.т.н., ст. викладач кафедри технології ресторанного і оздоровчого призначення**

[Профайл](#)

**Контакти:** (048)712-40-78,  
[lazarenko.onapt@gmail.com](mailto:lazarenko.onapt@gmail.com)



Освітній компонент викладається на 1 курсі у 2 семестрі для денної форми навчання та на 1 курсі у 2 семестрі для заочної форми  
**Кількість: кредитів - 5, годин – 150**

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	практичні	лабораторні
денна	44	20	–	24
заочна	26	10	–	16
<b>Самостійна робота, годин</b>	Денна – 106		Заочна – 124	

[Розклад занять](#)

## 2. Анотація освітнього компоненту

Освітній компонент (ОК) «Фітнес-харчування та рекреація» спрямовано на опанування здобувачами освіти знань з такої проблеми, як збереження і зміцнення здоров'я, формування у них адекватного розуміння значення правильного харчування як під час занять фітнесом так і під час відпочинку, уміння складати харчовий раціон в залежності від фізичної активності, що дозволить вирішити проблеми, пов'язані як з надлишковою масою тіла так й з укріпленням імунітету людини, що на сьогоднішній день є дуже актуальним. Дисципліна базується на знаннях, отриманих при вивченні наступних дисциплін: «Методологія та організація наукових досліджень», «Інноваційні технології галузі з КП».

## 3. Мета освітнього компоненту

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Фітнес-харчування та рекреація» є формування у здобувачів вищої освіти системи знань та навичок з фітнес-харчування, вміння розробляти та виготовляти спеціальні продукти харчування, використовуючи сучасні прогресивні технології виробництва фітнес-продуктів з різних видів сировини.

В результаті вивчення курсу «Фітнес-харчування та рекреація» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

- фізіологічні основи здорового харчування;
- основні складові компоненти їжі та їх роль у формуванні здоров'я;
- основні концепції виготовлення фітнес-продуктів імуномодельюючої дії;
- основи раціонального харчування;
- харчові групи продуктів, необхідні для раціонального харчування;
- принципи розрахунків індексу Брока, індексу Кетле,
- принципи розрахунків харчової, енергетичної та біологічної цінності продуктів.

**вміти:**

- складати добові раціони харчування для людей, що займаються фітнесом;
- розраховувати індекс Брока, індекс Кетле;
- розраховувати харчову, енергетичну та біологічну цінність продукту;

- застосовувати технологічні прийоми переробки сировини у готовий продукт з максимальним збереженням її первинних властивостей;
- використовувати традиційну та нетрадиційну сировину при виготовленні спеціальних продуктів харчування з метою зміцнення імунітету.

#### 4. Компетентності та програмні результати навчання

У результаті вивчення освітнього компоненту «Методика викладання у закладах вищої освіти» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в [Стандарті вищої освіти зі спеціальності № 181 та освітньо-професійній програмі «Інноваційні технології ресторанного бізнесу та здорового харчування підготовки»](#) підготовки магістрів.

##### Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері харчових технологій та ресторанного бізнесу.

##### Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК4. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

##### Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК5. Здатність презентувати та обговорювати результати наукових досліджень і проектів.

##### Програмні результати навчання:

РН 13\*. Вміти працювати як автономно, так і в команді, проявляти самостійність і відповідальність у роботі.

#### 5. Інформаційний обсяг освітнього компоненту

##### 5.1 Перелік лекційних завдань

Тема	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Фітнес-харчування та здоров'я людини</b>			
1.	Поняття фітнесу та історія його виникнення.	2	2
2.	Зв'язок між концепцією фітнесу, раціональним харчуванням та здоров'ям людини.	2	2
3.	Оздоровчий вплив харчування та фізичної активності на організм людини.	2	–
4.	Основні функції макронутрієнтів і мікронутрієнтів в організмі людини.	2	–
5.	Застосування фітнес-харчування з урахуванням особливостей та характеру фітнес-програм.	2	2
<b>Змістовий модуль 2: Фітнес-харчування та спеціальні технології виготовлення страв</b>			
6.	Роль води та напоїв, питний режим при заняттях фітнесом.	2	–
7.	Складання та розрахунок добового раціону харчування.	2	–
8.	Технологічні аспекти виготовлення страв для фітнес-харчування.	4	2
9.	Технологічні аспекти виготовлення ізотонічних напоїв.	2	2
<b>Разом за ОК:</b>		<b>20</b>	<b>10</b>

##### 5.2 Перелік лабораторних робіт

№ з/п	Назва лабораторних робіт	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Проведення біоелектричного імпедансного аналізу складу тіла, визначення індексів Брока та Кетле.	4	4
2.	Розрахунок харчової та енергетичної цінності продуктів харчування.	4	4
3.	Розробка раціонів харчування на день тренувань. Розрахунок енергетичної цінності раціонів харчування.	4	–

4.	Розробка раціонів харчування на день відпочинку. Розрахунок енергетичної цінності раціонів харчування.	4	–
5.	Вивчення технологічних процесів виробництва фітнес-батончиків та визначення їх спеціальних властивостей.	4	4
6.	Вивчення технологічних процесів приготування ізотонічних напоїв та визначення їх спеціальних властивостей.	4	4
<b>Всього за ОК:</b>		<b>24</b>	<b>16</b>

### 5.3 Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Енергетичний баланс і контроль маси тіла.	8	10
2.	Методи контролю маси та складу тіла.	8	10
3.	Компоненти оздоровчого фітнесу та їх роль у досягненні оптимального стану здоров'я.	9	10
4.	Взаємозв'язок фізичної активності, харчування та здоров'я.	8	10
5.	Індекс маси тіла, його взаємозв'язок з ризиком серцево-судинних захворювань та хвороб обміну речовин.	8	10
6.	Функції та джерела водо- та жиророзчинних вітамінів.	8	10
7.	Зниження маси тіла за допомогою дієти.	8	10
8.	Раціон харчування для схуднення.	8	9
9.	Раціон харчування для набору м'язової маси.	8	9
10.	Вплив дієтичного харчування та фізичної активності на зниження маси тіла.	8	10
11.	Фактори, які впливають на величину основного обміну речовин.	8	9
12.	Харчові волокна та їх роль в організмі людини.	8	9
13.	Типи жирів та їх вплив на здоров'я.	3	4
15.	Норми щоденного споживання фруктів та овочів, солі, харчових волокон.	3	4
<b>Всього</b>		<b>106</b>	<b>124</b>

### 6. Система оцінювання та вимоги

Контроль успішності навчання здобувача проводиться у формах вхідного, поточного і підсумкового контролю.

Вхідний контроль якості навчання здійснюється на початку курсу проведенням перевірки залишкових знань здобувачів за ОК, що забезпечують вивчення даного освітнього компоненту (діагностика первинних знань здобувачів).

Формами поточного контролю є:

- письмові контрольні роботи за окремими темами або модульні контрольні роботи;
- тестування знань здобувачів з певних тем або з певних окремих питань ОК;
- виконання і захист практичних/лабораторних робіт;
- усне опитування;
- тощо.

Підсумковий контроль – *диференційований залік*.

**Нарахування балів для денної та заочної форми навчання:**

Вид роботи, що підлягає контролю	Максимальна кількість оціночних балів	
	Денна	Заочна
<b>Змістовний модуль 1. Фітнес-харчування та здоров'я людини</b>		
Лекційний курс*	–	–
Лабораторні роботи*	15,0	18,0
Самостійна робота*	15,0	12,0
Тестування*	20,0	20,0
Всього за змістовний модуль 1	<b>50,0</b>	<b>50,0</b>
<b>Змістовний модуль 2. Фітнес-харчування та спеціальні технології виготовлення страв</b>		
Лекційний курс*	–	–
Лабораторні роботи*	15,0	18,0
Самостійна робота*	15,0	12,0
Тестування*	20,0	20,0
Всього за змістовний модуль 2	<b>50,0</b>	<b>50,0</b>
Всього	100,0	

\*Є можливість визнання результатів неформальної освіти відповідно до п.2 [Положення про порядок перезарахування результатів навчання \(навчальних дисциплін\) в Одеському національному технологічному університеті.](#)

**Критерії оцінювання програмних результатів навчання здобувачів (для денної форми навчання)**

**Лабораторні роботи**

<b>4,0 – 5,0 балів</b>	<i>Лабораторна відпрацьована та вчасно захищена, надані повні обґрунтовані відповіді</i>	відмінно
<b>3,0 – 3,9 балів</b>	<i>Лабораторна відпрацьована та вчасно захищена, при відповіді допущені неточності</i>	дуже добре
<b>2,0 – 2,9 балів</b>	<i>Лабораторна відпрацьована, відповіді неповні, допущені помилки</i>	добре
<b>1,0 – 1,9 балів</b>	<i>Лабораторна відпрацьована, відповіді незадовільні, допущені грубі помилки</i>	достатньо
<b>0 – 0,9 балів</b>	<i>Лабораторна не відпрацьована або дані незадовільні відповіді</i>	незадовільно

**Тестування**

<b>18,0 - 20,0 балів</b>	<i>90 - 100 % правильних відповідей</i>	відмінно
<b>16,0 - 17,9 балів</b>	<i>74 – 89% правильних відповідей</i>	дуже добре
<b>14,0 – 15,9 балів</b>	<i>60 – 73% правильних відповідей</i>	добре
<b>10,0 – 13,9 балів</b>	<i>35 – 59 % правильних відповідей</i>	достатньо
<b>0 – 9,9 балів</b>	<i>0-35 % правильних відповідей</i>	незадовільно

### Самостійна робота

<b>12,0 – 15,0 балів</b>	<i>Самостійна робота відпрацьована та вчасно захищена, надані повні обґрунтовані відповіді</i>	відмінно
<b>8,9 – 11,9 балів</b>	<i>Самостійна робота відпрацьована та вчасно захищена, при відповіді допущені неточності</i>	дуже добре
<b>5,8 – 8,8 балів</b>	<i>Самостійна робота відпрацьована, відповіді неповні, допущені помилки</i>	добре
<b>2,7– 5,7 балів</b>	<i>Самостійна робота відпрацьована, відповіді незадовільні, допущені грубі помилки</i>	достатньо
<b>0 – 2,6 балів</b>	<i>Самостійна робота не відпрацьована або дані незадовільні відповіді</i>	незадовільно

### Критерії оцінювання програмних результатів навчання здобувачів (для заочної форми навчання)

#### Лабораторні роботи

<b>7,0 – 9,0 балів</b>	<i>Лабораторна відпрацьована та вчасно захищена, надані повні обґрунтовані відповіді</i>	відмінно
<b>4,9 – 6,9 балів</b>	<i>Лабораторна відпрацьована та вчасно захищена, при відповіді допущені неточності</i>	дуже добре
<b>2,8 – 4,8 балів</b>	<i>Лабораторна відпрацьована, відповіді неповні, допущені помилки</i>	добре
<b>0,7 – 2,7 балів</b>	<i>Лабораторна відпрацьована, відповіді незадовільні, допущені грубі помилки</i>	достатньо
<b>0-0,6 балів</b>	<i>Лабораторна не відпрацьована або дані незадовільні відповіді</i>	незадовільно

#### Тестування

<b>18,0 - 20,0 балів</b>	<i>90 - 100 % правильних відповідей</i>	відмінно
<b>16 - 17,9 балів</b>	<i>74 – 89% правильних відповідей</i>	дуже добре
<b>14 – 15,9 балів</b>	<i>60 – 73% правильних відповідей</i>	добре
<b>10,0 – 13,9 балів</b>	<i>35 – 59 % правильних відповідей</i>	достатньо
<b>0 – 9,9 балів</b>	<i>0-35 % правильних відповідей</i>	незадовільно

### Самостійна робота

<b>10,0 –12,0 балів</b>	<i>Самостійна робота відпрацьована та вчасно захищена, надані повні обґрунтовані відповіді</i>	відмінно
<b>7,9 – 9,9 балів</b>	<i>Самостійна робота відпрацьована та вчасно захищена, при відповіді допущені неточності</i>	дуже добре
<b>5,8 – 7,8 балів</b>	<i>Самостійна робота відпрацьована, відповіді неповні, допущені помилки</i>	добре
<b>3,7– 5,7 балів</b>	<i>Самостійна робота відпрацьована, відповіді незадовільні, допущені грубі помилки</i>	достатньо
<b>0 – 3,6 балів</b>	<i>Самостійна робота не відпрацьована або дані незадовільні відповіді</i>	незадовільно

## 7. Засоби діагностики успішності навчання

**Методи навчання**, які використовуються у процесі проведення занять, а також самостійних робіт за ОК:

**Лекційні заняття:** Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда, дискусія; Наочні: ілюстрація, спостереження, демонстрація; пояснювально-демонстративний метод, проблемний виклад.

**Лабораторні роботи:** виконання лабораторних дослідів з наступних захистом результатів досліджень.

**Самостійна робота:** робота з навчально-методичними матеріалами, робота зі статистично-аналітичними звітами, складання планової та звітної документації, науково-дослідна робота студентів (методи пізнання, аналогій, оцінка, ілюстрація тощо), складання скетчів за темами лекцій, реферування, презентація, конспектування).

## 8. Інформаційні ресурси

### Базові (основні):

1. Дієтичне харчування [Текст] : підручник / О. І. Черевко, Н. В. Дуденко, Л. Ф. Павлоцька та ін. ; Харків. держ. ун-т харчування та торгівлі. – Вид. 2-е, стер. – Харків : ХДУХТ ; Світ кн., 2019. – 360 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1344954>

2. Здорове харчування: практичні рекомендації [Текст] : монографія / Л. М. Тележенко, Н. А. Дзюба, М. А. Кашкано ; Одес. нац. акад. харч. технологій. – Херсон : Олді-плюс, 2018. – 200 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT-cnv.BibRecord.166297>

3. Конспект лекцій з курсу "Технологія функціональних харчових продуктів" [Електронний ресурс] : для підгот. бакалаврів спец. 181 "Харчові технології" галузі знань 18 "Виробництво та технології" за освітньою програмою "Технології ресторанного бізнесу та здорового харчування", ден. та заоч. форми навчання / І. Р. Біленька, Н. А. Лазаренко ; відп. за вип. Г. В. Дідух ; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. — Одеса : ОНТУ, 2024. — 81 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.2710863>

4. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з курсу "Технологія функціональних харчових продуктів" [Електронний ресурс] : для здобувачів освіти спец. 181 "Харчові технології" за ОПП "Технології ресторанного бізнесу та здорового харчування" ден. та заоч. форм навчання / І. Р. Біленька, Н. А. Лазаренко ; відп. за вип. Г. В. Дідух ; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. — Одеса : ОНТУ, 2024. — 54 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.2687271>

5. Оздоровче харчування [Текст] : навч. посіб. / П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. ; за заг. ред. П. О. Карпенка ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – Київ : КНТЕУ, 2019. – 628 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1414747>

6. Healthy nutrition - the healthy nation! [Текст] : collective monograph / L. M. Telezhenko, V. V. Atanasova, Y. A. Golinskaya etc. ; Responsible for release L. M. Telezhenko ; Odessa national academy of food technologies. — Kharkiv : Publishing House I. Ivanchenko, 2020. — 383 p. : table, fig. — ISBN 978-617-7879-14-4.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.1335731>

**Додаткові:**

1. Офіційний веб-портал «Законодавство України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws>
2. Урядовий портал <https://www.kmu.gov.ua/>
3. Офіційний веб-портал Міністерства юстиції України <https://minjust.gov.ua/>

**9. Політика освітнього компоненту**

Політика всіх освітніх компонент в ОНТУ є уніфікованою та визначена з урахуванням законодавства України, [Корпоративному кодексу ОНТУ](#), [Кодексу академічної доброчесності ОНТУ](#), [Положення про організацію освітнього процесу ОНТУ](#), [Положення про порядок перезарахування результатів навчання \(навчальних дисциплін\) в ОНТУ](#), [вимог ISO 9001:2015 та роботодавців](#)

Викладач

ПІДПИСАНО

Ірина БІЛЕНЬКА

Викладач

ПІДПИСАНО

Наталія ЛАЗАРЕНКО

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування

Протокол від «25» 11 2024 р. № 4

В.о. зав. кафедри ТРіОХ

ПІДПИСАНО

Геннадій ДІДУХ

ПОГОДЖЕНО:

Гарант ОП «Інноваційні технології ресторанного бізнесу та здорового харчування» доц., каф. ТРіОХ

ПІДПИСАНО

Геннадій ДІДУХ