

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Одеський національний технологічний університет**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фітнес-харчування та рекреація**

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

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

РОЗРОБНИКИ: І.Р. Біленька, доцент, канд. техн. наук, доцент  
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р. №\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис)

Любов ТЕЛЕЖЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

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

Голова ради \_\_\_\_\_

(підпис)

Катерина ЮРГАЧОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Гарант освітньої програми \_\_\_\_\_

(підпис)

Ірина БІЛЕНЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Розглянуто та схвалено Методичною радою університету

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р. №\_\_

Секретар Методичної ради університету \_\_\_\_\_

(підпис)

Валерій МУРАХОВСЬКИЙ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## 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 є формування у здобувачів вищої освіти системи знань та навичок з фітнес-харчування, вміння щодо виготовлення спеціальних продуктів харчування, використання сучасних прогресивних технологій виробництва фітнес-продуктів з різних видів сировини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

#### **Знати:**

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

### **1.2. Компетентності, які може отримати здобувач вищої освіти**

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фітнес-харчування та рекреація» здобувач вищої освіти отримує 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>) та освітньо-професійній програмі «Індустрія здорового харчування» (<http://nmv.ontu.edu.ua/opp/181m-izh2021.pdf>) підготовки магістрів.

Загальні компетентності:

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

ЗК4. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК8\*. Здатність знаходити підходи до вибору та розробки науково-обґрунтованих технологій продуктів здорового харчування.

Програмні результати навчання:

ПРН12\*. Вирішувати професійні завдання, спрямовані на збереження та укріплення здоров'я населення.

### **1.3. Міждисциплінарні зв'язки**

Попередні – «Методологія та організація наукових досліджень», «Інноваційні

технології продуктів оздоровчого харчування з КП», послідовні – дослідницька практика.

#### 1.4. Обсяг навчальної дисципліни в кредитах ECTS

Навчальна дисципліна викладається для студентів денної форми навчання на 1 курсі у 2 семестрі та для студентів денної та заочної форм навчання.

**Обсяг навчальної дисципліни – 5 ECTS; годин – 150.**

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

## 2. Зміст навчальної програми

### 2.1. Програма змістовних модулів

Змістовий модуль 1: *Фітнес-харчування та здоров'я людини*

№ теми	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	<i>Поняття фітнесу та історія його виникнення.</i>	2	2
2.	<i>Зв'язок між концепцією фітнесу, раціональним харчуванням та здоров'ям людини.</i>	2	2
3.	<i>Оздоровчий вплив харчування та фізичної активності на організм людини.</i>	2	–
4.	<i>Основні функції макронутрієнтів і мікронутрієнтів в організмі людини.</i>	2	–
5.	<i>Застосування фітнес-харчування з урахуванням особливостей та характеру фітнес-програм.</i>	2	2

Змістовий модуль 2: *Фітнес-харчування та спеціальні технології виготовлення страв*

6.	<i>Роль води та напоїв, питний режим при заняттях фітнесом.</i>	2	–
7.	<i>Складання та розрахунок добового раціону харчування.</i>	2	–
8.	<i>Технологічні аспекти виготовлення страв для фітнес-харчування.</i>	4	2
9.	<i>Технологічні аспекти виготовлення ізотонічних напоїв.</i>	2	2
Всього:		20	10

### 2.2. Перелік лабораторних робіт

№ з/п	Назва лабораторної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
1	2	3	4

1	2	3	4
1.	<i>Проведення біоелектричного імпедансного аналізу складу тіла, визначення індексів Брока та Кетле.</i>	4	4
2.	<i>Розрахунок харчової та енергетичної цінності продуктів харчування.</i>	4	4
4.	<i>Розробка раціонів харчування на день тренувань. Розрахунок енергетичної цінності раціонів харчування.</i>	4	–
5.	<i>Розробка раціонів харчування на день відпочинку. Розрахунок енергетичної цінності раціонів харчування.</i>	4	–
6.	<i>Вивчення технологічних процесів виробництва фітнес-батончиків та визначення їх спеціальних властивостей.</i>	4	4
7.	<i>Вивчення технологічних процесів приготування ізотонічних напоїв та визначення їх спеціальних властивостей.</i>	4	4
	<b>Всього</b>	<b>24</b>	<b>16</b>

### 2.3. Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	<i>Енергетичний баланс і контроль маси тіла.</i>	6	6
2.	<i>Методи контролю маси та складу тіла.</i>	6	6
3.	<i>Компоненти оздоровчого фітнесу та їх роль у досягненні оптимального стану здоров'я.</i>	6	6
4.	<i>Взаємозв'язок фізичної активності, харчування та здоров'я.</i>	6	8
5.	<i>Індекс маси тіла, його взаємозв'язок з ризиком серцево-судинних захворювань та хвороб обміну речовин.</i>	6	12
6.	<i>Методи контролю маси та складу тіла.</i>	6	8
7.	<i>Зниження маси тіла за допомогою дієти.</i>	6	8
8.	<i>Раціон харчування для схуднення</i>	6	8
9.	<i>Раціон харчування для набору м'язової маси</i>	6	6
10.	<i>Вплив дієтичного харчування та фізичної активності на зниження маси тіла.</i>	6	12
11.	<i>Фактори, які впливають на величину основного обміну речовин.</i>	6	6
12.	<i>Харчові волокна та їх роль в організмі людини.</i>	6	6
13.	<i>Типи жирів та їх вплив на здоров'я.</i>	6	12
14.	<i>Омега-3 жирні кислоти та їх значення для здоров'я людини.</i>	6	6
15.	<i>Норми щоденного споживання фруктів та овочів, солі, харчових волокон.</i>	6	6
16.	<i>Функції та джерела мінеральних речовин.</i>	6	6
17.	<i>Функції та джерела водо та жиророзчинних вітамінів.</i>	6	6
	<b>Всього</b>	<b>102</b>	<b>128</b>

### 3. Критерії оцінювання результатів навчання

Види контролю: поточний, підсумковий – диф. залік.

#### Нарахування балів за виконання змістового модуля

Вид роботи, що підлягає контролю	Оцінні бали		Форма навчання					
			денна			заочна		
	min	max	К-ть робіт	Сумарні бали		К-ть робіт	Сумарні бали	
				min	max		min	max
<b>Змістовий модуль 1. Фітнес-харчування та здоров'я людини</b>								
Робота на лекціях	1	2	5	5	10	3	3	6
Виконання лабораторних робіт	2	5	4	8	20	2	4	10
Опрацювання тем, не винесених на лекцію	2	3	1	2	3	4	6	12
Виконання індивідуальних завдань	18	20	1	18	20	1	18	20
Проміжна сума	–	–	–	33	53	–	31	48
Поточний контроль (тестовий)	24	40	–	24	40	–	24	40
Контроль результатів дистанційного модулю	–	–	–	3	7	–	5	12
Оцінка за змістовий модуль 1	–	–	–	<b>60</b>	<b>100</b>	–	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Змістовий модуль 2. Фітнес-харчування та спеціальні технології виготовлення страв</b>								
Робота на лекціях	1	2	5	5	10	2	2	4
Виконання лабораторних робіт	6	10	2	12	20	2	12	20
Опрацювання тем, не винесених на лекцію	3	5	1	3	5	1	3	5
Виконання індивідуальних завдань	12	20	1	12	20	1	12	20
Проміжна сума	–	–	–	32	55	–	29	49
Поточний контроль (тестовий)	24	40	–	24	40	–	24	40
Контроль результатів дистанційного модулю	–	–	–	4	5	–	7	11
Оцінка за змістовий модуль 2	–	–	–	<b>60</b>	<b>100</b>	–	<b>60</b>	<b>100</b>

#### **4. 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.
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.
3. Методичні вказівки "Формування здорового способу життя" [Електронний ресурс] : для студентів усіх напрямків підгот. бакалаврів ден. форми навчання / С. В. Халайджі, В. П. Васильєв ; за ред., відп. за вип. Т. П. Сергєєва ; Каф. фіз. культури та спорту. – Одеса : ОНАХТ, 2016.
4. Нутриціологія [Текст] : навч. посіб. / Н. В. Дуденко, Л. Ф. Павлоцька, І. В. Цихановська та ін. – Харків : Світ Кн., 2013. – 560 с.
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.
6. Опорний конспект лекцій з дисципліни "Спеціальні технології продуктів оздоровчого та профілактичного призначення" [Електронний ресурс] : для студентів напряму підготовки 6.051701 "Харчові технології та інженерія" ден. та заоч. форм навчання / Ю. О. Козонова ; відп. за вип. Л. М. Тележенко ; Каф. технології ресторанного і оздоровчого харчування. – Одеса : ОНАХТ, 2014.
7. Технологія оздоровчих харчових продуктів [Текст] : підручник / С. В. Іванов, Г. О. Сімахіна, Н. В. Науменко ; Нац. ун-т харч. технологій ; рец. Н. К. Черно (Одес. нац. акад. харч. технологій). – Київ : НУХТ, 2015. – 402 с.

##### **Додаткові (за наявності):**

1. Новий напрямок глибокої переробки плодів та овочів в оздоровчі продукти [Текст] – New direction of deep processing of fruits and vegetabes into healthy products : монографія / Р. Ю. Павлюк, В. В. Погарська, О. С. Бессараб та ін. ; рец. Л. В. Капрельянц та ін. ; Харків. держ. ун-т харчування та торгівлі, Нац. ун-т харч. технологій, Одес. нац. акад. харч. технологій, Харків. фах. коледж харч. пром-сті Харків. нац. техн. ун-ту сіл. госп-ва ім. П. Василенка, Липковат. аграр. коледж. – Харків : Факт, 2021. – 253 с.
2. Оздоровчі продукти на основі топінамбура [Текст] : монографія / І. Р. Біленька, Н. А. Лазаренко ; Одес. нац. акад. харч. технологій. – Одеса : Букаєв В.В., 2015. – 127 с. : табл., рис. – Бібліогр.: с. 109-126.
3. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. / Н.І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
4. Основи раціонального і лікувального харчування [Текст] : навч. посіб. / П. О. Карпенко, С. М. Пересічна, І. М. Грищенко, Н. О. Мельничук ; за заг. ред. П.О. Карпенка; Київ. нац. торг.-екон. ун-т. – Київ : КНТЕУ, 2011. – 504 с.
5. Функціональні напої нового покоління [Текст] / Ю. О. Козонова // Молочное дело. – Киев : ПП "Корсар", 2013. – № 6-7. – С. 11-12.