



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фітнес-харчування та рекреація»

Ступінь вищої освіти: *Магістр*

Спеціальність: *181 Харчові технології*

Освітньо-професійна програма: *Індустрія здорового харчування*

Викладач: *Біленька Ірина Ремівна, к.т.н., доцент, доцент*

Кафедра: *Технології ресторанного і оздоровчого харчування*

Профайли викладачів:

<http://trioh.ontu.edu.ua/bi/lenka-irina-remivna/>

Контактна інформація:

тел: 048-712-40-57

e-mail: foodprofi.ontu@gmail.com

1. Загальна інформація

Тип дисципліни – *вибіркова*

Мова викладання – *українська*

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

Кількість кредитів – 5,0/5,0, годин – 150/150.

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

Розклад занять – <https://rozklad.ontu.edu.ua/>

2. Анотація навчальної дисципліни

Для підвищення рівня оздоровчого фітнесу, відновлювання організму людини після фізичних навантажень суттєву роль відіграє харчування. Раціон харчування людини, яка веде активний образ життя має надзвичайно важливе значення для поліпшення та збереження міцного здоров'я. Продукти, які споживає людина впливають на її здоров'я, розвиток та рухові можливості. З точки зору оздоровчого фітнесу раціон харчування впливає на склад тіла та енергію, яка потрібна для здійснення рухової активності. Регулювання енергетичного балансу є важливим для досягнення бажаного рівня фізичного фітнесу. Тематика і зміст дисципліни орієнтовані на оволодіння студентами відповідними знаннями, загальними уміннями та навичками щодо фітнес-харчування та відновлення організму людини після фізичних навантажень.

3. Мета 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 імуномодельюючої 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.

4. Програмні компетентності та результати навчання за дисципліною

5. Зміст навчальної дисципліни

6. Система оцінювання та вимоги

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»](#).

Викладачі:

ПІДПИСАНО

Ірина БІЛЕНЬКА

Завідувач кафедри

ПІДПИСАНО

Любов ТЕЛЕЖЕНКО