

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



СИЛАБУС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

**«Технологія оздоровчих продуктів для спортсменів
та спецконтингентів»**

Мова навчання – *українська*

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

Код та найменування спеціальності *181 «Харчові технології»*

Освітньо-професійна програма *Технології ресторанного бізнесу та здорового харчування*

Ступінь вищої освіти *бакалавр*

Затверджено на засіданні

Методичної Ради зі спеціальності *181 «Харчові технології»*

«23» 12 2024 р. протокол №3 .

Реєстраційний номер в навчальному відділі

К 04-09/ 2024-25

1. Загальна інформація

Кафедра: Технології ресторанного і оздоровчого харчування

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

Контакти: +380674864403,
foodprofi.ontu@gmail.com



[Профайл](#)

**Освітній компонент викладається на 4 курсі у 7 семестрі для денної форми навчання та на 4 курсі у 7 семестрі для заочної форми навчання
Кількість: кредитів - 3, годин – 90**

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	практичні	лабораторні
денна	28	12	–	16
заочна	20	8	–	12
Самостійна робота, годин	Денна – 62		Заочна – 70	

[Розклад занять](#)

2. Анотація освітнього компоненту

Освітній компонент (ОК) «Технологія оздоровчих продуктів для спортсменів та спецконтингентів» спрямовано на формування знань, вмінь та навичок стосовно наукових та практичних підходів до технології оздоровчих продуктів для спортсменів та спецконтингентів, уміння складати харчовий раціон в залежності від фізичної активності, що дозволить вирішити проблеми, пов'язані з укріпленням імунітету як спортсменів, так і спецконтингентів та виготовляти спеціалізовані продукти харчування. Освітній компонент базується на знаннях, отриманих при вивченні наступних дисциплін: «Технології продуктів дієтичного харчування», «Технологія продукції ресторанного господарства».

3. Мета освітнього компоненту

Метою викладання освітнього компоненту «Технологія оздоровчих продуктів для спортсменів та спецконтингентів» є формування у здобувачів вищої освіти системи знань щодо основних складових харчових продуктів та їх значення для здоров'я людини; основ раціонального харчування; специфіки харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення та видів спортивної діяльності; специфіки харчування спецконтингентів; вміння розробляти та виготовляти спеціалізовані харчові продукти, використовуючи сучасні прогресивні технології переробки різних видів сировини.

В результаті вивчення курсу «Технологія оздоровчих продуктів для спортсменів та спецконтингентів» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

- фізіологічні основи здорового харчування;
- основні складові компоненти їжі та їх роль у формуванні здоров'я;
- основи раціонального харчування;
- загальну характеристику спортивного харчування та харчування спецконтингентів;
- основні види харчування спортсменів та спецконтингентів;
- основні концепції виготовлення спеціалізованих продуктів харчування для спортсменів та спецконтингентів, у т.ч. продуктів імуномодельючої дії;

вміти:

- розраховувати харчову, енергетичну та біологічну цінність продукту;
- визначати збалансованість харчових раціонів спортсменів та спецконтингентів за вмістом основних поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів).
- виготовляти оздоровчі продукти харчування для спортсменів та

спецконтингентів в залежності від підбору білків, жирів, вуглеводів та енергетичної цінності;

- застосовувати технологічні прийоми переробки сировини у готовий продукт з максимальним збереженням її первинних властивостей;
- використовувати традиційну та нетрадиційну сировину при виготовленні спеціалізованих продуктів харчування з метою зміцнення імунітету;
- розробляти нові та удосконалювати технології харчових продуктів підвищеної харчової цінності для спортсменів та спецконтингенту.

4. Компетентності та програмні результати навчання

У результаті вивчення освітнього компоненту «Технологія оздоровчих продуктів для спортсменів та спецконтингентів» здобувач вищої освіти отримує наступні програмні компетентності та програмні результати навчання, які визначені в [Стандарті вищої освіти зі спеціальності №181](#) та освітньо-професійній програмі [«Технології ресторанного бізнесу та здорового харчування»](#) підготовки бакалаврів.

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми технічного і технологічного характеру, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов у виробничих умовах підприємств харчової промисловості та ресторанного господарства та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних основ та методів харчових технологій.

Загальні компетентності:

K01. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.

K02. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

K15. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу.

K19. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.

Програмні результати навчання:

ПР01. Знати і розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі харчових технологій.

ПР08. Вміти розробляти або удосконалювати технології харчових продуктів підвищеної харчової цінності з врахуванням світових тенденцій розвитку галузі.

5. Інформаційний обсяг освітнього компоненту

5.1 Перелік лекційних завдань

Тема	Зміст теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Змістовий модуль 1. Особливості харчування спортсменів і спецконтингенту та технологій виготовлення спеціалізованих харчових продуктів			
1.	Основні поняття, особливості спортивного харчування та харчування спецконтингентів, основи розробки раціонів харчування.	2	2
2.	Роль білків, жирів, вуглеводів у харчуванні спортсменів та спецконтингентів.	2	2
3.	Вітаміни та мінеральні речовини в основі харчування спортсменів та спецконтингентів.	2	–
4.	Енергетична цінність продуктів харчування. Глікемічний індекс.	2	–

5.	Технологічні аспекти виготовлення оздоровчих продуктів харчування для спортсменів та спецконтингентів.	2	2
6.	Технологічні аспекти виготовлення спеціалізованих напоїв.	2	2
Разом за ОК:		12	8

5.2 Перелік лабораторних робіт

№ з/п	Назва лабораторних робіт	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Розробка раціонів харчування спортсменів та спецконтингентів.	4	–
2.	Вивчення технологічних процесів виробництва продуктів для спортсменів та спецконтингентів та визначення їх спеціальних властивостей.	4	4
3.	Визначення впливу технологічних процесів на харчову, біологічну та енергетичну цінність продуктів харчування для спортсменів та спецконтингентів.	4	4
4.	Вивчення технологічних процесів приготування спеціалізованих напоїв та визначення їх спеціальних властивостей.	4	4
Всього за ОК:		16	12

5.3 Перелік завдань до самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Компоненти їжі та їх роль у досягненні оптимального стану здоров'я.	4	4
2.	Взаємозв'язок фізичної активності, харчування та здоров'я.	2	3
3.	Функції та джерела водо- та жиророзчинних вітамінів.	4	4
4.	Значення та види спортивного харчування.	4	4
5.	Жироспалювачі як складові спортивного харчування.	4	5
6.	Вплив протейнів на організм людини.	4	5
7.	Характеристика гейнера у спортивному харчуванні.	4	5
8.	Вплив ВСАА на організм спортсмена.	4	5
9.	Харчування як складова боєдатності військовослужбовців.	4	5
10.	Законодавчі та правові документи, в яких регламентуються питання щодо харчування військовослужбовців ЗСУ.	4	5
11.	Вимоги до індивідуальних сухих пайків військовослужбовців ЗСУ.	4	5
12.	Характеристика харчування військовослужбовців країн – членів НАТО.	4	5
13.	Характеристика та особливості харчування альпіністів.	4	5
15.	Характеристика та особливості харчування людей, що працюють на атомних електростанціях.	4	5
16.	Вплив білків, жирів та вуглеводів їжі на механізми всмоктування, захисту та виведення з організму токсичних речовин.	4	5
Всього		62	70

6. Система оцінювання та вимоги

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

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
Змістовний модуль 1. Особливості харчування спортсменів і спецконтингенту та технологій виготовлення спеціалізованих харчових продуктів		
Лекційний курс*	–	–
Лабораторні роботи*	4 x 8,06=32,0	3 x 8,06=24,0
Самостійна робота*	28,0	36,0
Тестування*	40,0	40,0
Всього	100,0	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

Лабораторні роботи (для денної та заочної форм навчання)

6,5 – 8,0 балів	<i>Лабораторна відпрацьована та вчасно захищена, надані повні обґрунтовані відповіді</i>	відмінно
4,9 – 6,4 балів	<i>Лабораторна відпрацьована та вчасно захищена, при відповіді допущені неточності</i>	дуже добре
3,3 – 4,8 балів	<i>Лабораторна відпрацьована, відповіді неповні, допущені помилки</i>	добре
1,7 – 3,2 балів	<i>Лабораторна відпрацьована, відповіді незадовільні, допущені грубі помилки</i>	достатньо
0 – 1,6 балів	<i>Лабораторна не відпрацьована або дані незадовільні відповіді</i>	незадовільно

Тестування (для денної та заочної форм навчання)

22,0 - 40,0 балів	<i>90 - 100 % правильних відповідей</i>	відмінно
13,0 - 21,9 балів	<i>74 – 89% правильних відповідей</i>	дуже добре
3,0 – 12,9 балів	<i>60 – 73% правильних відповідей</i>	добре
1,0 – 2,9 балів	<i>35 – 59 % правильних відповідей</i>	достатньо
0 – 0,9 балів	<i>0-35 % правильних відповідей</i>	незадовільно

Самостійна робота (для денної форми навчання)

22,0 – 28,0 балів	<i>Самостійна робота відпрацьована та вчасно захищена, надані повні обґрунтовані відповіді</i>	відмінно
--------------------------	--	----------

15,9 – 21,9 балів	<i>Самостійна робота відпрацьована та вчасно захищена, при відповіді допущені неточності</i>	дуже добре
9,8 – 15,8 балів	<i>Самостійна робота відпрацьована, відповіді неповні, допущені помилки</i>	добре
3,7– 9,7 балів	<i>Самостійна робота відпрацьована, відповіді незадовільні, допущені грубі помилки</i>	достатньо
0 – 3,6 балів	<i>Самостійна робота не відпрацьована або дані незадовільні відповіді</i>	незадовільно

Самостійна робота (для заочної форми навчання)

29,0 – 36,0 балів	<i>Самостійна робота відпрацьована та вчасно захищена, надані повні обґрунтовані відповіді</i>	відмінно
21,9 – 28,9 балів	<i>Самостійна робота відпрацьована та вчасно захищена, при відповіді допущені неточності</i>	дуже добре
14,8 – 21,8 балів	<i>Самостійна робота відпрацьована, відповіді неповні, допущені помилки</i>	добре
7,7– 14,7 балів	<i>Самостійна робота відпрацьована, відповіді незадовільні, допущені грубі помилки</i>	достатньо
0 – 7,6 балів	<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=OdONAHТ.1344954>

2. 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.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHТ.1878048>

3. 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>

4. Павлоцька, Лариса Федорівна. Нутриціологія та харчова безпека [Електронний ресурс] : навч. посіб. / Л. Ф. Павлоцька, О. Ф. Аксьонова, Л. А. Скуріхіна ; Харків. держ. ун-т харчування та торгівлі. — Харків : ХДУХТ, 2020. — 132 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/libraryw/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.2046977>

5. Харчова хімія. Мінеральні речовини [Електронний ресурс] : навч. посіб. / О. Ф. Аксьонова, І. С. Пілюгіна, Н. В. Мурликіна, Л. В. Кононенко ; Харків. держ. ун-т харчування та торгівлі. — Харків : ХДУХТ, 2021. — 193 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.2045183>

6. Харчові технології [Електронний ресурс] : навч. посіб. у 2 ч. Ч. 2 / Ф. В. Перцевой, Н. В. Камсуліна, О. Б. Дроменко та ін. ; Харків. держ. ун-т харчування та торгівлі. — Харків ; Суми : ХДУХТ, 2020. — 208 с.

<https://elc.library.ontu.edu.ua/library-w/DocumentDescription?docid=OdONAHNT.2054231>

7. 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. Ivanchenka, 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

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри технології ресторанного і оздоровчого харчування

Протокол від « 25 » _____ 11 _____ 2024 р. № 4

Геннадій ДІДУХ

В.о. зав. кафедри ТРіОХ

ПІДПИСАНО

ПОГОДЖЕНО:

Гарант ОП «Технології ресторанного бізнесу та здорового харчування» доцент кафедри ТРіОХ

ПІДПИСАНО

Мар'яна КАШКАНО