

МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ВИРОБНИЦТВА І ПЕРЕРОБКИ ПРОДУКЦІЇ
ТВАРИННИЦТВА, СТАНДАРТИЗАЦІЇ ТА БІОТЕХНОЛОГІЇ
Кафедра переробки продукції тваринництва та харчових технологій

«ЗТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Львівро БАБЕНКО

2024 р.

Гарант освітньої програми

Олена ПЕТРОВА

« 2024 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Технологія спортивного харчування»

Галузь знань	18 «Виробництво та технології»
Спеціальність	181 «Харчові технології»
Освітньо-наукова програма	«Харчові технології»
Освітній ступінь	«Бакалавр»
Семестр	7-8-й
Форма здобуття освіти	(денна)
Викладачі	Шевчук Наталя Петрівна, докторка філософії, доцентка shev4uk.n@mnau.edu.ua Зюзько Алла Валентинівна, кандидатка технічних наук, доцентка zuzko@mnau.edu.ua

Розглянуто на засіданні кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій

Протокол № 14 від « 17 » червня 2024 року.

Завідувачка кафедри

Олена ПЕТРОВА

Схвалено науково-методичною комісією факультету технологій виробництва і переробки продукції тваринництва, стандартизації та біотехнології.

Протокол № 11 від « 24 » червня 2024 року.

Голова науково-методичної комісії

Галина КАЛИНИЧЕНКО

Схвалено на засіданні вченої ради факультету технологій виробництва і переробки продукції тваринництва, стандартизації та біотехнології.

Протокол № 13 від « 25 » червня 2024 року.

Голова вченої ради

Михайло ГИЛЬ

Миколаїв
2024

Сили

1. Призначення навчальної дисципліни	<p>Вивчає основні складові харчові продукти, їх значенням для здоров'я людини; основи раціонального харчування, особливості лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційні методи харчування; вплив харчових добавок на здоров'я людини; захворювання, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфіку харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення та видів спортивної діяльності.</p>
2. Мета навчальної дисципліни	<p>ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфіка харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення, та видів спортивної діяльності.</p>
3. Компетентності	<p><i>- Інтегральна компетентність</i></p> <p>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.</p> <p><i>- Спеціальні (фахові) компетентності:</i></p> <p>ФК15. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу;</p> <p>ФК 17. Здатність організувати та проводити контроль якості і безпечності сировини, напівфабрикатів та харчових продуктів із застосуванням сучасних методів;</p> <p>ФК 19. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.</p>

4. Заплановані результати навчальної дисципліни	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:</p> <p>ПРН05. Знати наукові основи технологічних процесів харчових виробництв та закономірності фізико-хімічних, біохімічних і мікробіологічних перетворень основних компонентів продовольчої сировини під час технологічного перероблення</p> <p>ПРН06. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.</p> <p>ПРН08. Вміти розробляти або удосконалювати технології харчових продуктів підвищеної харчової цінності з врахуванням світових тенденцій розвитку галузі.</p>				
5. Опис навчальної дисципліни	Всього годин/кредитів за навчальним планом, з них: - лекції - практичні заняття - лабораторні заняття - самостійна робота	за 180/6,0 32/1,1 46/1,5 46/1,5 56/1,9			
Календарний план*					
№ з/п	Найменування тем	Розподіл навчального часу, годин			
		лк	лз	пз	ср
Змістовий модуль 1. Основи спортивного харчування					
1.	Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного харчування	4	6	4	6
2.	Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена	4	8	4	6
3.	Вітаміни та мінерали в харчуванні спортсменів	4	8	4	8
4.	Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.	4	8	4	8
Змістовий модуль 2. Індивідуальні харчові раціони					
5.	Розрахунок білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні.	4	4	8	8
6.	Вуглеводні напої та суміші.	4	4	6	8
7.	Білкові напої та суміші.	4	4	8	6
8.	Енергетичні добавки.	4	4	8	6
Всього		32	46	46	56
*Примітка. Проведення видів занять здійснюється відповідно до графіку освітнього процесу					

6. Порядок та критерії оцінювання	<p>Викладач наводить таку інформацію:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усне опитування за темами лекційних і практичних занять; - іспит у вигляді письмових відповідей на питання теоретичного і практичного курсу за всією програмою навчальної дисципліни; - пропущені лекції відпрацьовуються усно і зараховуються, а практичні – після представлення виконаного індивідуального завдання.
--	--

Поточний і підсумковий контроль знань здобувачів вищої освіти

Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
		min	max	min	Max
1. Аудиторна робота в т.ч.:					
- опитування на практичному занятті	4	3	5	12	20
- тестовий контроль	2	3	5	6	10
- контрольна робота	2	3	5	6	10
2. Самостійна робота в т.ч.:					
- опитування за програмою самостійної роботи	2	3	5	6	10
- виконання індивідуальної, наукової роботи	2	3	5	6	10
Якщо формою підсумкового контролю є екзамен, то					
Разом				36	60
Залік / Екзамен				24	40
Разом по дисципліні				60	100

Загальна шкала оцінювання ECTS за результатами курсу

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи (проекту), звіту з практики, диференційованого заліку	для заліку
90 - 100	A	«5» – відмінно	Зараховано
82 - 89	B	«4» – добре	
75 - 81	C	«4» – добре	
64 - 74	D	«3» – задовільно	
60 - 63	E	«3» – задовільно	
35 - 59	FX	«2» – незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1 - 34	F	«2» – незадовільно з обов'язковими	не зараховано з обов'язковими

		повторним вивченням дисципліни	повторним вивченням дисципліни
7. Політика курсу	<p>Грунтується на засадах академічної доброчесності та дотримання вимог, які зазначені для здобувача вищої освіти при вивченні навчальної дисципліни.</p> <p>Основні принципи проведення занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відкритість до нових та неординарних ідей, толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку; - усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін; - різні моделі роботи на заняттях, у тому числі робота над вирішенням завдань дає можливість здобувачам вищої освіти якнайширше розкрити свій власний потенціал, навчитись довіряти своїм партнерам, розвинути навички інтелектуальної роботи в команді; - курс передбачає інтенсивне використання мобільних технологій навчання, що дає можливість здобувачам вищої освіти та викладачеві спілкуватись один з одним у будь-який зручний для них час, а для здобувачів вищої освіти, які відсутні на заняттях, отримати необхідну навчальну інформацію та представити виконані завдання; - протягом усього курсу активно розвиваються автономні навички здобувачів вищої освіти, які можуть підготувати додаткову інформацію за темою, що не увійшла до переліку тем практичних занять змістових модулів та виступити з презентацією чи інформуванням додатково. 		
8. Інформаційні джерела	<ol style="list-style-type: none"> 1. Столмакової Г. І., Мартинюка І. О. Азбука харчування. Раціональне харчування. Львів : Світ, 2010. 200 с. 2. Столмакової Г. І., Мартинюка І. О. Азбука харчування. Профілактичне харчування. Львів : Світ, 2010. 200 с. 3. Столмакової Г. І., Мартинюка І. О. Азбука харчування. Лікувальне харчування. Львів : Світ, 2010. 200 с. 4. Ципріяна В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології. К. : Здоров'я, 1999. 800 с. 5. Кручаниця М. І., Михайлович С. О., Розумик Н. В. Основи оздоровчого харчування. Навчальний 		

	<p>посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту К., 2004. 189 с.</p> <p>6. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія. К. : Здоров'я, 1998. 248 с.</p> <p>7. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. 187 с.</p> <p>8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / уряд. С. І. Операйло [та ін.]. Х. : Торсінг плюс, 2005. 41 с.</p> <p>9. Кручаниця М. І, Михайлович С. О., Розумик Н. В. Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту, 2004. 165 с.</p> <p>10. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання. Фізична культура в школі. № 2. 2001. С. 14-17.</p> <p>11. Мелега К. П., Дуло О. А. Основи медичних знань: Збірник тестів. Ужгород, 2008. 56 с.</p> <p>12. Мелега К. П., Кручаниця М. І. Основи медичних знань: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Ужгород: Вид-во УжНУ, 2006. 128 с</p>
<p>9. Інтеграція здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами</p>	<p>Застосовуються електронні варіанти курсу лекцій, практичних занять та індивідуальних завдань, що враховують потреби та індивідуальні можливості (https://moodle.mnau.edu)</p>
<p>10. Доступ до матеріалів навчання</p>	<p>Робоча програма дисципліни (https://moodle.mnau.edu.ua), її силабус (https://www.mnau.edu.ua/faculty-tvpptsb/faculty-okr#1619428368651-091c420c-9532) та навчально-методичний комплекс дисципліни (https://moodle.mnau.edu.ua) з необхідним його накопиченням розташовано на офіційному сайті Миколаївського національного аграрного університету (https://www.mnau.edu.ua)</p>

Силабус навчальної дисципліни розроблено:

Доценткою кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій



Наталя ШЕВЧУК

Старшою викладачкою кафедри
переробки продукції тваринництва
та харчових технологій

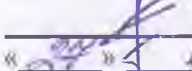



Алла ЗЮЗЬКО

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ВИРОБНИЦТВА І ПЕРЕРОБКИ
ПРОДУКЦІЇ ТВАРИННИЦТВА, СТАНДАРТИЗАЦІЇ ТА
БІОТЕХНОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕРЕРОБКИ ПРОДУКЦІЇ ТВАРИННИЦТВА ТА
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

«ПОГОДЖЕНО»
Декан факультету ТВППТСБ

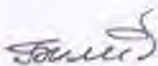
«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Перший проректор

 Михайло ГИЛЬ 2024 р.  Дмитро БАБЕНКО 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕХНОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ
освітньо-професійна програма «Харчові технології»
для здобувачів першого освітньо-професійного рівня 4-го року
очної (денної) форми навчання
на 2024-2025 навчальний рік

Освітній ступінь – Бакалавр
Галузь знань 18 «Виробництво та технології»
Спеціальність 181 «Харчові технології»
Мова викладання – українська

Миколаїв
2024



Програма відповідає вимогам Освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти «Харчові технології», затвердженою Вченою радою Миколаївського національного аграрного університету 30.03.2021 р. (протокол №8), чинної згідно наказу по університету №53-О від 18.05.2021 р.

Розробник програми: доцентка Наталя ШЕВЧУК, старша викладачка Алла ЗЮЗЬКО, Миколаївський національний аграрний університет.

Програма розглянута на засіданні кафедри переробки продукції тваринництва та харчових технологій факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва, стандартизації та біотехнології Миколаївського національного аграрного університету.

Протокол № 14 від «17» червня 2024 року.

Завідувачка кафедри
кандидат с.-г. наук, доцент

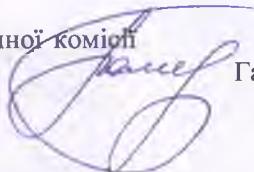


Олена ПЕТРОВА

Схвалено науково-методичною комісією факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва, стандартизації та біотехнології Миколаївського національного аграрного університету

Протокол № 11 від «24» червня 2024 року.

Голова науково-методичної комісії
канд. с.-г. наук, доцент



Галина КАЛИНИЧЕНКО

1. Анотація

Вивчає основні складові харчові продукти, їх значенням для здоров'я людини; основи раціонального харчування, особливості лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційні методи харчування; вплив харчових добавок на здоров'я людини; захворювання, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфіку харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення та видів спортивної діяльності.

1. Annotation

Studies the main components of food products, their importance for human health; the basics of rational nutrition, features of therapeutic and dietary nutrition and non-traditional methods of nutrition; the impact of food additives on human health; diseases that arise as a result of improper nutrition; the specifics of nutrition for athletes at different stages of sports improvement and types of sports activities.

2. Опис навчальної дисципліни

Технологія спортивного харчування

Галузь знань: **18 – Виробництво та технології**

Спеціальність: **181 Харчові технології**

Освітній ступінь: **Бакалавр**

Кваліфікація: **Бакалавр з харчових технологій**

Обов'язкова (вибіркова) компонента **Вибіркова**

Семестр **7, 8**

Кількість кредитів ECTS **6,0 (3,0 кред. + 3,0 кред.)**

Кількість модулів **2**

Загальна кількість годин **180 (90 год. + 90 год.)**

Види навчальної діяльності та види навчальних занять, обсяг годин та кредитів:

Лекції **32 год. (16 год. + 16 год.)**

Лабораторні заняття **46 год. (30 год. + 16 год.)**

Практичні заняття **46 год. (16 год. + 30 год.)**

Самостійна робота **56 год. (28 год. + 28 год.)**

Форма підсумкового контрольного заходу **залік, розрахунково-графічне завдання, екзамен**

Можливості набуття програмних результатів в умовах інклюзивної освіти. Набуття програмних результатів в умовах інклюзивної освіти здійснюється відповідно до Положення про організацію інклюзивного навчання осіб з особливими освітніми потребами у Миколаївському національному аграрному університеті із застосуванням особистісно орієнтованих методів навчання та з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності усіх здобувачів вищої освіти, рекомендацій індивідуальної програми реабілітації особи з інвалідністю (за наявності) та/або висновку про комплексну психолого-педагогічну оцінку розвитку здобувачів вищої освіти (за наявності), що надається інклюзивно-ресурсним центром.

В університеті вхід облаштовано пандусом. Є кнопка виклику чергового. Є відповідальні особи, які організують освітній процес (декан, заступники декана, куратор). Для навчання, професійної підготовки або перепідготовки осіб з особливими освітніми потребами застосовуються види та форми здобуття освіти, що враховують їхні потреби та індивідуальні можливості. Передбачено використання індивідуальної форми навчання для здобувачів за допомогою:

- дистанційної системи Moodle <https://www.mnau.edu.ua>: лекційний матеріал, матеріал для практичних занять та самостійної роботи;

- платформи онлайн-занять JeetSi Meet: для проведення лекційних занять, індивідуальних практичних занять, консультацій тощо;

- електронного депозитарію МНАУ – для використання інформаційних матеріалів;

- аудіо- та відеоповідомлень з лекційним матеріалом, пояснень особливостей завдань та напрямів їх виконання тощо;

- спілкування через електронну пошту shev4uk.n@ukr.net та телефонний зв'язок;

- індивідуального підходу до викладення матеріалу навчальної дисципліни;

- можливостей залучення до освітнього процесу куратора академічної групи та людини, яка знаходиться поряд з здобувачем вищої освіти з особливими освітніми потребами.

У процесі навчання всі учасники освітнього процесу зобов'язані

дотримуватися принципів *академічної доброчесності* – сукупності етичних принципів та визначених правил провадження освітньої та наукової діяльності, які є обов'язковими для всіх учасників такої діяльності та мають на меті забезпечувати довіру до результатів навчання та наукової діяльності, з урахуванням вимог Закону України «Про вищу освіту», «Про освіту», методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки України для закладів вищої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності, Кодексу академічної доброчесності у Миколаївському національному аграрному університеті та інших документів.

Усі академічні тексти (освітні та наукові) здобувачів вищої освіти обов'язково перевіряються щодо їх відповідності принципам академічної доброчесності, у т. ч. за допомогою програми Unichек.

Дотримання вимог академічної доброчесності під час створення академічних текстів

Автором (співавтором) освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору є особа, яка зробила особистий інтелектуальний внесок до проведення дослідження, безпосередньо брала участь у його створенні та несе відповідальність за його зміст.

Під час оприлюднення освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору мають бути зазначені всі його автори. Не допускається зазначати як автора освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору особу, яка не відповідає критеріям, визначеним абзацом першим цієї частини. Якщо у проведенні дослідження або створенні освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору брали участь інші особи, що не вказані як його автори, це має бути зазначено у творі із визначенням внеску кожної такої особи.

Освітній (освітньо-науковий, науковий) твір має містити достовірні відомості про використані методи, джерела даних, результати дослідження та отримані наукові (науково-технічні) результати.

Якщо під час проведення дослідження та/або створення освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору були використані розробки, наукові (науково-технічні) результати, що належать іншим особам, це має бути зазначено в освітньому (освітньо-науковому, науковому) творі з посиланням на джерело їх оприлюднення.

Використання загальновідомих фактів чи ідей не потребує окремого зазначення.

Всі текстові запозичення, що використовуються в освітньому (освітньо-науковому, науковому) творі (окрім стандартних текстових кліше), мають бути позначені з посиланням на джерело запозичення.

Текстові запозичення мають бути позначені у спосіб, який дозволяє чітко відокремити їх від власного тексту автора (авторів).

У разі використання автором (авторами) власних, розробок, наукових (науково-технічних) результатів, які були оприлюднені раніше, він (вони) мають зазначити це в освітньому (освітньо-науковому, науковому) творі.

Дотримання вимог академічної доброчесності для здобувачів освіти

Здобувачі освіти зобов'язані виконувати вступні, навчальні, контрольні, кваліфікаційні, конкурсні та інші види завдань самостійно. Самостійність у виконанні завдання означає, що воно має бути виконане:

1) для індивідуальних завдань – особисто здобувачем, а для групових завдань – лише визначеною групою здобувачів, без втручання інших осіб, під керівництвом та контролем викладачів, що визначені як керівники, та затверджені відповідно до нормативної документації закладу вищої освіти з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей осіб з особливими освітніми потребами;

2) якщо умови або характер завдання передбачають обмеження у можливих джерелах інформації – без використання недозволених джерел інформації.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані поважати гідність, права, свободи та законні інтереси всіх учасників освітнього процесу, дотримуватися етичних норм.

Дотримання вимог академічної доброчесності під час оцінювання

Оцінювання у сфері вищої освіти і науки відповідає вимогам об'єктивності, валідності та справедливості. Оцінювання є об'єктивним, якщо воно ґрунтується на заздалегідь визначених критеріях. Оцінювання є валідним, якщо воно здійснюється відповідно до критеріїв, що визначаються законодавством України та суб'єктом внутрішнього забезпечення якості освіти. Оцінювання є справедливим,

якщо воно проводиться за відсутності конфлікту інтересів, дискримінації та неправомірного впливу на оцінювача.

3. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета дисципліни: ознайомити студентів із основними складовими харчових продуктів, їх значенням для здоров'я людини; основами раціонального харчування, особливостями лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційними методами харчування; впливом харчових добавок на здоров'я людини; захворюваннями, які виникають внаслідок неправильного харчування; специфіка харчування спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення, та видів спортивної діяльності.

Завдання дисципліни: набути знань про систему харчування, додаткового спортивного харчування; ознайомитись з основами теорії та методик спортивного харчування та раціонального харчування спортсменів; ознайомитись з основами харчування спортсмена; ознайомитись з основними принципами харчування, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси; ознайомитись зі структурою харчової піраміди.

Об'єкт дисципліни: основи спортивного харчування; біологічно-активні речовини, які входять до харчових продуктів, пріоритетні раціони харчування при спортивному харчуванні; продукти з високим вмістом вітамінів, білків, природних імуномодуляторів.

Предмет дисципліни: вивчення навчальної дисципліни є підготовка майбутніх харчових технологів з спортивного харчування.

- *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.

- *Спеціальні (фахові) компетентності:*

ФК15. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу;

ФК 17. Здатність організувати та проводити контроль якості і безпечності сировини, напівфабрикатів та харчових продуктів із застосуванням сучасних методів;

ФК 19. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів.

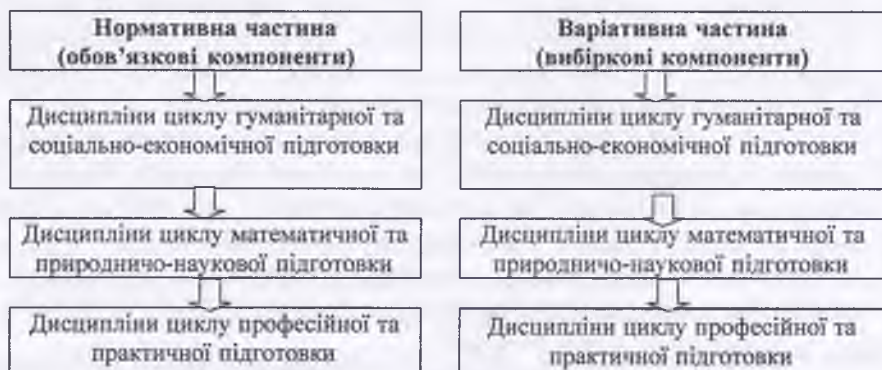
Програмні результати навчання:

ПРН05. Знати наукові основи технологічних процесів харчових виробництв та закономірності фізико-хімічних, біохімічних і мікробіологічних перетворень основних компонентів продовольчої сировини під час технологічного перероблення

ПРН06. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

ПРН08. Вміти розробляти або удосконалювати технології харчових продуктів підвищеної харчової цінності з врахуванням світових тенденцій розвитку галузі.

4. Місце дисципліни у структурі навчальних дисциплін



5. Передумови для вивчення дисципліни

Здобувачі вищої освіти повинні оволодіти базовими знаннями та компетентностями, які передбачені освітньо-професійною програмою спеціальності 181 – «Харчові технології». До вивчення дисципліни «Технологія спортивного харчування», здобувачі вищої освіти повинні вивчити дисципліни з циклу гуманітарної та соціально-економічної підготовки: (Історія України; Українська мова (за професійним спрямуванням); Історія української культури та культурологія; Філософія; Іноземна мова; Політологія, Фізичне виховання); циклу математичної та природничо-наукової підготовки: (Вища математика;

Фізика; Загальна та неорганічна хімія; Органічна хімія; Аналітична хімія; Фізична і колоїдна хімія; Біохімія; Інформатика та інформаційні технології; Технічна мікробіологія; Проблеми використання генетично-модифікованої сировини; Харчові та дієтичні добавки) та циклу професійної та практичної підготовки (Інженерна та комп'ютерна графіка; Теплотехніка; Електротехніка; Технологія цукрового виробництва; Технологія зберігання і переробки зерна; Технологія хліба, макаронних, кондитерських виробів та харчоконцентратів; Технологія молока та молочних продуктів; Технологія м'яса, м'ясопродуктів та риби; Технологія бродильних виробництв; Технологія жирів та жирозамінників; Технологія консервування плодів та овочів; Стандартизація, метрологія, сертифікація та управління якістю, Процеси та апарати харчових виробництв; Автоматизація виробничих процесів; Науково-дослідна робота студентів; Технологія оздоровчих харчових продуктів; Харчова хімія; Безпека життєдіяльності; Технологія полісахаридів та їх застосування у харчовій промисловості; Основи охорони праці; Проектування закладів харчування; Навчальна практика; Виробнича практика; Переддипломна практика; Кваліфікаційна робота).

6. Структурно-логічна схема навчальної дисципліни

Змістовний модуль		Теми		Обсяги годин				
№	назва	№	назва	ЛК	ЛЗ	ПЗ	СР	Разом
1	Основи спортивного харчування	1	Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного харчування	4	6	4	6	20
		2	Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена	4	8	4	6	22
		3	Вітаміни та мінерали в харчуванні спортсменів	4	8	4	8	24
		4	Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.	4	8	4	8	24
Всього за змістовний модуль				16	30	16	28	90
2	Індивідуальні харчові раціони	1	Розрахунок білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні.	4	4	8	8	24
		2	Вуглеводні напої та	4	4	6	8	22

		суміші.					
	3	Білкові напої та суміші.	4	4	8	6	22
	4	Енергетичні добавки.	4	4	8	6	22
Всього за змістовний модуль			16	16	30	28	90
Всього годин по навчальній дисципліні			32	46	46	56	180

7. Зміст навчальної дисципліни

7.1. Загальний розподіл годин і кредитів

Назва змістовного модуля	Кількість годин і кредитів		
	год	Кредитів	%
Основи спортивного харчування	90	3,0	50,0
Індивідуальні харчові раціони	90	3,0	50,0
Всього	180	6,0	100,0

7.2. Склад, обсяг і терміни виконання змістовних модулів

Назва змістовного модуля	Кількість годин	Термін виконання
Основи спортивного харчування	90	Відповідно до семестрового навчального плану та графіку навчального процесу
Індивідуальні харчові раціони	90	
Всього	180	X

7.3. Перелік та короткий зміст лекцій

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ

Тема 1. Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного харчування.....4 год.

Keywords: nutrition, products, production, science, approach, innovation

Тема 2. Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена. Функції білків. Види амінокислот. Класифікація вуглеводів. Види жирів. Теорія і практика спалювання жиру.....4 год.

Keywords: classification of dietary products, assortment of dietary products, wellness product, concept, functional nutrition

Тема 3. Вітаміни та мінерали в харчуванні спортсменів. Вітаміни їх функція та призначення. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.....4 год.

Keywords: fish, onions, rice, sauce, muffins, cookies

Тема 4. Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів. Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі. Базальний метаболізм.....4 год.

Keywords: food, types of non-traditional food, vegetarian food

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

ІНДИВІДУАЛЬНІ ХАРЧОВІ РАЦІОНИ

Тема 1. Розрахунок білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні.....4 год.

Keywords: classification of dietary products, functional product, purpose, holistic, value theory

Тема 2. Вуглеводні напої та суміші.....4 год.

Keywords: classification of dietary products, functional product, purpose, holistic, value theory

Тема 3. Білкові напої та суміші.....4 год.

Keywords: classification of dietary products, functional product, purpose, holistic, value theory

Тема 4. Енергетичні добавки.....4 год.

Keywords: classification of dietary products, functional product, purpose, holistic, value theory

Всього: 32 год.

7.4. Перелік та короткий зміст практичних занять

Назва змістовного модуля/тема	Обсяг годин	Форма контролю
Основи спортивного харчування	30	х
Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного харчування	6	Тестове опитування.
Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена	8	Тестове опитування
Вітаміни та мінерали в харчуванні спортсменів	8	Тестове опитування
Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.	8	Тестове опитування
Індивідуальні харчові раціони	16	-
Розрахунок білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні.	4	Тестове опитування
Вуглеводні напої та суміші.	4	Тестове опитування

Білкові напої та суміші.	4	Тестове опитування
Енергетичні добавки.	4	Тестове опитування

7.5. Перелік та короткий зміст лабораторних занять

Назва змістовного модуля/тема	Обсяг годин	Форма контролю
Основи спортивного харчування	16	х
Вступна лекція. Основні поняття, особливості спортивного харчування	4	Тестове опитування.
Білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена	4	Тестове опитування
Вітаміни та мінерали в харчуванні спортсменів	4	Тестове опитування
Таблиця калорійності продуктів харчування. Глікемічний індекс продуктів.	4	Тестове опитування
Індивідуальні харчові раціони	30	-
Розрахунок білків, жирів, вуглеводів у раціонах спортсмена та у превентивному харчуванні.	8	Тестове опитування
Вуглеводні напої та суміші.	6	Тестове опитування
Білкові напої та суміші.	8	Тестове опитування
Енергетичні добавки.	8	Тестове опитування

7.6. Теми, форма контролю та перевірки завдань, які винесені на самостійне обов'язкове опрацювання

Назва змістовного модуля/тема	Обсяг годин	Завдання
Історія розвитку харчування.	8	опитування
Анатомо-фізіологічні особливості травлення	8	опитування
Класифікація вуглеводів	8	опитування
Види жирів. Теорія і практика жиропалювання.	8	опитування
Вітаміни їх функція та призначення.	8	опитування
Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.	8	опитування
Роль води у добовому раціоні.	8	опитування
Калорії та енергетичний баланс.	8	опитування
Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.	8	опитування

Базальний метаболізм	8	опитування
Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.	8	опитування
Протеїни та високобілкові суміші	8	опитування
Гейнери або углеводно-білкові суміші	8	
Жироспалювачі, засоби для зниження ваги	8	
Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.	8	
Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції	8	
Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки	8	
Разом по дисципліні	56	x

7.7. Питання для поточного та підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти

Питання для поточного контролю знань

1. Класична теорія збалансованого харчування.
2. Теорія адекватного харчування.
3. Основні принципи теорії раціонального харчування.
4. Концепція оптимального харчування. Роль мінорних компонентів їжі в підтриманні здоров'я людини.
5. Історія розвитку харчування.
6. Анатоомо-фізіологічні особливості травлення
7. Класифікація вуглеводів
8. Види жирів. Теорія і практика жироспалювання.
9. Вітаміни їх функція та призначення.
10. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.
11. Роль води у добовому раціоні.
12. Калорії та енергетичний баланс.
13. Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.
14. Базальний метаболізм
15. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.
16. Протеїни та високобілкові суміші
17. Гейнери або углеводно-білкові суміші
18. Жироспалювачі, засоби для зниження ваги
19. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.
20. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції

21. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки
22. Концепція функціонального харчування.
23. Концепція роздільного харчування. Основні принципи.
24. Концепція індивідуального харчування.
25. Концепція індексів харчової цінності.
26. Концепція «живої» енергії та уявних ліків.
27. Діста М. Бірхер-Беннера (енергетична діста).
28. Принципи лікувального харчування.
29. Суть застосування молочних продуктів функціонального призначення.
30. Охарактеризуйте комбіновані продукти.
31. Опишіть доцільність використання біопродуктів.
32. Класифікація функціональних молочних продуктів.
33. Опишіть особливості виробництва кисломолочних напоїв функціонального призначення.
34. Нетрадиційні джерела отримання протеїнових концентратів та білокововмісних напівфабрикатів.
35. Лікувальні властивості компонентів плодоовочевої сировини та їх вплив на життєдіяльність організму людини.
36. Перспективні види рослинної сировини для отримання функціональних інгредієнтів.
37. Характеристика нетрадиційної антоціановмісної сировини.
38. Роль стабілізаторів-антиоксидантів при виробництві природних барвників та їх основні представники.

Перелік питань для підсумкового контролю знань

1. Історія розвитку харчування.
2. Анатомо-фізіологічні особливості травлення
3. Класифікація вуглеводів
4. Види жирів. Теорія і практика жироспалювання.
5. Вітаміни їх функція та призначення.
6. Мінеральні речовини та їх роль у добовому раціоні.
7. Роль води у добовому раціоні.
8. Калорії та енергетичний баланс.
9. Глікемічний індекс продуктів харчування. Термічний ефект їжі.
10. Базальний метаболізм
11. Роль спортивного харчування при зайнятті спортом.
12. Протеїни та високобілкові суміші

13. Гейнери або углеводно-білкові суміші
14. Жиропалювачі, засоби для зниження ваги
15. Креатинові добавки. Анаболічні комплекси.
16. Препарати для захисту і зміцнення судин та зв'язок. Жирні кислоти та їх функції
17. Антиоксиданти та енергетики, донатори азоту та ізотоніки
18. Роль білків у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
19. Роль вуглеводів у харчуванні, наслідки їх надмірного вживання.
20. Роль жирів у харчуванні.
21. Значення жирів, білків і вуглеводів у харчуванні.
22. Механізм травлення у різних відділах шлунково-кишкового тракту.
23. Характеристика основних харчових продуктів.
24. Механізм травлення у шлунку.
25. Основи раціонального харчування.
26. Вміст необхідних речовин у добовому раціоні.
27. Орієнтовний добовий раціон підлітків (розрахувати калораж).
28. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів (розрахувати калораж).
29. Орієнтовний добовий раціон для спортсменів у період зборів та змагань. Орієнтовний добовий раціон для людей розумової праці і студентів.
30. Орієнтовний добовий раціон для людей літнього і старечого віку.
31. Значення мікро- і макроелементів у продуктах харчування.
32. Значення вітамінів у продуктах харчування.
33. Розвантажувальне харчування, його суть.
34. Роздільне харчування, його суть.
35. Валеологічні основи лікувального харчування.
36. Вегетаріанство, позитивні і негативні сторони.
37. Сироїдіння, його суть.
38. Розвантажувально-дієтичне харчування, його суть.
39. Голодування, його суть, методика проведення, показання і протипоказання.
40. Основні принципи харчування спортсменів, співвідношення жирів, білків і вуглеводів у період тренування і змагань.
41. Роль спеціальних продуктів харчування спортсменів. Потреба у вітамінах, мінеральних речовинах, воді у період тренування і змагань.
42. Проблеми надлишкової ваги тіла. Зв'язок із харчуванням.

43. Методи корекції ваги тіла.
44. Харчові добавки і здоров'я.
45. Лікувальне харчування як метод комплексної терапії, вторинної профілактики захворювань.
46. Причини метеоризму, корекція харчування.
47. Раціональне харчування

8. Форма підсумкового контролю, критерії оцінювання результатів навчання та рейтингова оцінка знань здобувачів вищої освіти з дисципліни

Оцінювання знань здобувачів вищої освіти під час лабораторних і практичних занять та виконання самостійних завдань проводиться за такими критеріями:

1) вибіркоче усне, індивідуальне опитування перед початком на практичних заняттях;

2) тестування здобувачів вищої освіти (відповідно до програми у дисципліні передбачено два тестових контрольних заходи), оцінюються в 3-5 балів, не переписуються, за винятком ситуації, якщо здобувач був відсутнім на час проведення тестування із-за поважної причини, або ж, набрав 0 балів - він повинен переписати тестове завдання після повторного вивчення матеріалу не менше ніж на 3 бали;

3) участь в активних формах обговорення (ділові ігри, дискусії), оцінка активності здобувачів вищої освіти у процесі занять, внесених пропозицій, оригінальних рішень, уточнень і визначень, доповнень попередніх відповідей.

При оцінюванні індивідуальних завдань увага приділяється вмінню вибирати та використовувати на практиці основні методи кулінарної етнології для розв'язання практичних задач.

При оцінюванні результатів самостійної роботи здобувачів враховується ступінь засвоєння основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, виконання завдань, передбачених програмою, володіння основною та рекомендованою літературою.

Рейтингова оцінка знань здобувачів вищої освіти з дисципліни

Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
		min	max	min	max
1. Аудиторна робота в т.ч.:					
- опитування на занятті	6	3	5	18	30
- тестовий контроль	1	8	10	8	10

2. Самостійна робота в т.ч.:					
- опитування за програмою самостійної роботи	6	1	2	6	12
- виконання індивідуальної роботи	1	4	8	4	8
Разом				36	60
Залік / Екзамен				24	40
Разом по дисципліні				60	100

Підсумковий контроль знань здійснюється шляхом складання екзамену у письмовій формі. До екзамену допускається здобувач вищої освіти, який виконав не менше 90% лабораторних завдань та набрав під час опитування та тестування від 36 до 60 балів

Критерії оцінки відповідей на питання, що виносяться на екзамен, наступні:

- «відмінно» – здобувач вищої освіти дав правильні і вичерпні відповіді на поставлені теоретичні і практичні питання, в яких він показав глибокі знання матеріалу, посилаючись на нормативні документи, що використовуються для розкриття поставлених завдань;

- «добре» – здобувач вищої освіти дав правильні відповіді на поставлені теоретичні і практичні питання, в яких він показав розуміння матеріалу, при цьому орієнтується в основних методиках проведення досліджень;

- «задовільно» – здобувач вищої освіти дав правильні відповіді на поставлені теоретичні питання, в яких він показав розуміння матеріалу, проте не вказує на основні методики і нормативні документи;

- «не задовільно» – здобувач вищої освіти дав неправильні відповіді, в яких він продемонстрував значні прогалини у знаннях з основного програмного матеріалу.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти, та шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
75 - 81	C	
64 - 74	D	задовільно
60 - 63	E	
35 – 59	FX	не задовільно з можливістю

		повторного складання
0 – 34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

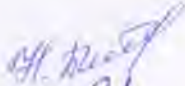
Для вивчення дисципліни студенти мають можливість користуватись текстовими підручниками, їх електронними версіями, методичними рекомендаціями, наочними таблицями кафедри, переглянути учбовий відеофільми.

10. Перелік рекомендованих літературних джерел та законодавчо-нормативних актів

1. Столмакової Г. І., Мартинюка І. О. Азбука харчування. Рациональне харчування. Львів : Світ, 2010. 200 с.
2. Столмакової Г. І., Мартинюка І. О. Азбука харчування. Профілактичне харчування. Львів : Світ, 2010. 200 с.
3. Столмакової Г. І., Мартинюка І. О. Азбука харчування. Лікувальне харчування. Львів : Світ, 2010. 200 с.
4. Ципріяна В. І. Гігієна харчування з основами нутрициології. К. : Здоров'я, 1999. 800 с.
5. Кручаниця М. І., Михайлович С. О., Розумик Н. В. Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту К., 2004. 189 с.
6. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія. К. : Здоров'я, 1998. 248 с.
7. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. 187 с.
8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло [та ін.]. Х. : Торсінг плюс, 2005. 41 с.
9. Кручаниця М. І., Михайлович С. О., Розумик Н. В. Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту, 2004. 165 с.
10. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання. Фізична культура в школі. № 2. 2001. С. 14-17.
11. Мелега К. П., Дуло О. А. Основи медичних знань: Збірник тестів. Ужгород, 2008. 56 с.

12. Мелега К. П., Кручаниця М. І. Основи медичних знань: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Ужгород: Вид-во УжНУ, 2006. 128 с.

Розробники програми:
доцентка



Наталя ШЕВЧУК

старша викладачка



Алла ЗІОЗЬКО

Завідувачка кафедри
кандидатка с.-г. наук, доцентка



Олена ПЕТРОВА