



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института истории и культуры

*Климова*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.01.12 Организация рационального питания**

**Направление подготовки:** 43.03.01 *Сервис*

**Направленность (профиль):** *Сервис в гостиничном и ресторанном бизнесе*

**Квалификация (степень):** *бакалавр*

**Форма обучения:** *очная*

**Институт:** истории и культуры

**Кафедра:** кафедра туризма и гостиничного дела

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	IV		
Семестр/триместр	7		

Лекции	52		
Лабораторные занятия	-		
Практические (семинарские) занятия	52		
в т. ч. практическая подготовка	2		
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачёт с оценкой		
Контроль	-		
Иные формы работы	-		
Самостоятельная работа	184		

**Всего часов: 288**

**Трудоемкость: 8 зачетных единиц**

Разработчик рабочей программы:

Кандидат филологических наук, доцент Е. Т. Атаманова

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** сформировать понятие об организации рационального питания и знания о составе продуктов, их роли для организма человека, о принципах составления пищевого рациона, культуре питания.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- дать необходимые знания для понимания явлений, происходящих в организме человека при потреблении продуктов питания, и их влияния на здоровье;
- изучить основные теоретических положения ряда теорий и концепций питания, которые так или иначе могут быть использованы в деятельности предприятий питания;
- формировать знания по конструированию ассортиментной политики, линейки дополнительных услуг, основанных на использовании интереса потребителей к системам и концепциям рационального питания;
- обосновать возможности построения собственного дела в индустрии быстрого питания, основанного на использовании интереса потребителей к системам и концепциям, диетам питания;
- формировать умение этичного использования интереса потребителей к системам и концепциям, диетам питания;
- формировать навыки и принципы культурного и этического использования интереса потребителей к системам и концепциям рационального питания;
- знать основы меню, форму обслуживания посетителей, правила обслуживания праздничных вечеров и правила изучения потребительского спроса.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8	Знать: – факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания; – алгоритмы действий при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; – правила техники безопасности на рабочем месте	Знает: правила техники безопасности, производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда на предприятиях общественного питания
	Уметь: – идентифицировать опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности, создавать и поддерживать в	Умеет: – идентифицировать опасные и вредные факторы в деятельности предприятий общественного питания; - применять правила техники безопасности,

	повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности	производственной санитарии, пожарной безопасности и охраны труда на предприятиях общественного питания
	Владеть: – действиями по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте и осуществлению спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	Владеет: – действиями по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций на предприятиях общественного питания.
ПКС-3	Знать: спецификацию услуг организаций сферы гостеприимства и общественного питания на основе современных технологий	Знает: - специфику обслуживания туристов на российских и зарубежных предприятиях питания; - основные методы и формы обслуживания питанием; - особенности питания иностранных туристов
	Уметь: разрабатывать предложения по совершенствованию технологий обслуживания в организациях избранной профессиональной сферы с учетом индивидуальных и специальных требований потребителя, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья	Умеет: - создать комфортные условия процесса взаимодействия с потребителем услуг общественного питания; - организовать процесс оказания услуг питания в гостиничном предприятии для различных групп потребителей
	Владеть: навыками применения современных технологий оказания услуг в организациях избранной профессиональной сферы, отвечающих требованиям потребителей по срокам, цене и уровню качества обслуживания, а также требованиям безопасности	Владеет: навыками реализации форм обслуживания на предприятиях общественного питания - навыками проведения мониторинга степени удовлетворенности потребителей качеством услуг общественного питания; - навыками применения полученных знаний в области организации общественного питания при проектировании туристского продукта для организованных и самостоятельных туристов, при заключении договоров на организацию питания туристов в предприятиях общественного питания при туристско-гостиничных комплексах и в общедоступной сети; - методами анализа, обработки и систематизации научно-технической информации, полученной из разных

		источников в практической деятельности на уровне синтеза.
--	--	---

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

**с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу**

### Очная форма обучения

4	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1.</b> Современные системы и концепции питания					
1.	Тема 1. Понятие рационального питания. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания.	22	4	4	-	14
2.	Тема 2. Теории сбалансированного и адекватного питания	22	4	4	-	14
3.	Тема 3. Концепции рационального, оптимального и функционального питания	22	4	4	-	14
4.	Тема 4. Основные положения концепции вегетарианства	22	4	4	-	14
5.	Тема 5. Основные положения системы раздельного питания	22	4	4	-	14
6.	Тема 6. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания	22	4	4	-	14
7.	Тема 7. Основные положения концепции дифференцированного питания	22	4	4	-	14
8.	Тема 8. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.	22	4	4	-	14
9.	Тема 9. Меню как	22	4	4	-	14

	основной документ, отражающий ассортиментную политику предприятия питания.					
10.	Тема 10. Услуги общественного питания. Методы, формы и прогрессивные технологии обслуживания.	22	4	4	-	14
	<b>Раздел 2.</b> Организация обслуживания на предприятиях общественного питания					
1.	Тема 11. Потребительский спрос и реклама на предприятиях общественного питания	22	4	4	-	14
2.	Тема 12. Специфика обслуживания потребителей. Виды обслуживания	22	4	4	-	14
3.	Тема 13. Специфика лечебного питания в санаторно-курортных комплексах.	24	4	4	-	16
	<i>Форма отчетности</i>					
	<i>Зачет с оценкой</i>					
	<i>в т. ч. практическая подготовка</i>	2				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>184</b>

**Очно-заочная форма обучения не реализуется**  
**Заочная форма обучения не реализуется**

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме теста.

#### **Типовой тест**

Выберите правильный ответ.

1. Под термином "рациональное питание " понимают:

- а) питание, соответствующее по калорийности энергозатратам человека
- б) питание, содержащее все пищевые вещества в необходимых количествах;
- в) питание, сбалансированное по содержанию основных пищевых веществ;
- г) питание, способствующее хорошему усвоению питательных веществ вследствие высоких органолептических свойств пищи;

- д) питание, предусматривающее соблюдение определенного режима
2. Из каких величин складывается суточный расход энергии?
- а) основного обмена;
  - б) специфически динамического действия пищи;
  - в) различных видов деятельности
3. Какие пищевые вещества характеризуют качественный состав пищи?
- а) жиры;
  - б) белки;
  - в) витамины;
  - г) минеральные соли;
  - д) углеводы;
4. Биологическая роль белков:
- а) являются пластическим материалом;
  - б) участвуют в синтезе гормонов;
  - в) участвуют в синтезе ферментов;
  - г) участвуют в синтезе антител
5. Наиболее дефицитные незаменимые аминокислоты:
- А) триптофан;
  - б) аргинин;
  - в) лизин;
  - г) метионин
6. Нарушения, возникающие при белковой недостаточности:
- а) развитие жировой инфильтрации печени;
  - б) изменение химического состава и морфологического строения костей;
  - в) изменения в эндокринных железах и понижение их функциональной способности;
  - г) снижение иммунобиологической реактивности организма
7. Продукты, богатые источниками полноценного белка:
- а) злаковые и продукты их переработки;
  - б) мясо и мясные продукты;
  - в) молоко и молочные продукты;
  - г) рыба и рыбные продукты;
  - д) овощи и фрукты
8. Биологическая роль жиров:
- а) являются важным источником энергии;
  - б) улучшают вкусовые свойства пищи;
  - в) являются источником фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот;
  - г) являются источником витаминов группы В;
  - д) являются источниками жирорастворимых витаминов
9. Пищевые вещества, поступающие в организм вместе с жирами:
- а) полиненасыщенные жирные кислоты;
  - б) фосфатиды;
  - в) токоферолы и стерины;
  - г) соли кальция;

д) жирорастворимые витамины

10. Биологическая роль полиненасыщенных жирных кислот:

а) участвуют в углеводном обмене;

б) способствуют выведению холестерина из организма;

в) повышают эластичность стенок кровеносных сосудов;

г) снижают проницаемость стенок кровеносных сосудов.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачёта с оценкой, с использованием следующих оценочных материалов:

### **Вопросы к зачету с оценкой (7 семестр, очная форма обучения)**

1. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Понятие диеты, концепции, теории и системы питания.
2. Античная теория питания. Вопросы питания в трудах древних: Гиппократ, Авиценна, Пифагор, Диоскорид, Гален.
3. Исторические предпосылки и современные тенденции обращения людей к тем или иным системам питания. Взаимозависимость уровня экономического и социального развития общества и питания.
4. Культура питания: история и современность.
5. Теории сбалансированного и адекватного питания. Основные положения теорий сбалансированного и адекватного питания. Создатели теорий сбалансированного и адекватного питания.
6. Последователи и противники сбалансированного и адекватного питания. Положительные стороны и ограничения.
7. Концепции рационального, оптимального и функционального питания.
8. Основные положения концепции вегетарианства. Основные понятия, причины и виды вегетарианства.
9. Критика вегетарианства. Вегетарианство и религия. Современные последователи вегетарианцев: флекситарианцы, фриганисты и др.
10. Основные положения системы раздельного питания. Последователи и противники об этой теории.
11. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания. Создатели концепций безуглеводного и белкового питания.
12. Основные положения концепции дифференцированного питания
13. Питание по группе крови: гемо-код, гемо-тест, ДНК-код. Создатели концепций дифференцированного питания. Положительные стороны и ограничения.
14. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.
15. Питание как фактор снижения неблагоприятных воздействий внешней среды. Преимущества и недостатки различных диет и проблемы, связанные с ними.
16. Роль предприятий питания в поддержании здоровья нации.
17. Социальные виды общественного питания.
18. Основные направления развития общественного питания.

19. Основные требования в сфере общественного питания.
20. Основные виды диетического питания. Типы диет.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Васюкова, А. Т. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания : учебник / А. Т. Васюкова, Т. Р. Любецкая ; под ред. А. Т. Васюковой. – 4-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 416 с. : ил., табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621950> (дата обращения: 01.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-04384-0. – Текст : электронный.
2. Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф.Н. - М.:Прометей, 2016. - 168с.  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=557072> (дата обращения: 01.09.2021)

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Омаров Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, С.Н. Шлыков. - Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2018. - 76 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" / ООО "Группа компаний ГЭОТАР". — [Москва]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/stavgau\\_00179.html](https://www.studentlibrary.ru/book/stavgau_00179.html) - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ. (дата обращения: 01.09.2021)
2. Рождественская, Л. Н. Технология открытия предприятия питания : учебное пособие : [16+] / Л. Н. Рождественская, Л. Е. Чередниченко, О. В. Рогова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 134 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575014> (дата обращения: 01.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3992-0. – Текст : электронный.

#### **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.russiatourism.ru">www.russiatourism.ru</a>	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)	Свободный доступ
2.	<a href="http://www.gks.ru">www.gks.ru</a>	Федеральная служба федеральной статистики	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.turpoisk.ru/">http://www.turpoisk.ru/</a>	Туристическая поисковая система	Неограниченный доступ из любой точки



4.	<a href="http://ruspo.ru/">http://ruspo.ru/</a>	Туристическая система	Неограниченный доступ из любой точки
5.	<a href="http://www.atorus.ru">www.atorus.ru</a>	Официальный сайт Ассоциации туроператоров России	Неограниченный доступ из любой точки
6.	<a href="https://www.rostourunion.ru/">https://www.rostourunion.ru/</a>	Официальный сайт Российского союза туриндустрии	Неограниченный доступ из любой точки
7.	<a href="http://www.ratanews.ru">www.ratanews.ru</a>	Ежедневная электронная газета для профессионалов турбизнеса	Неограниченный доступ из любой точки
8.	<a href="http://www.tourdom.ru">www.tourdom.ru</a>	Профессиональный туристический портал	Неограниченный доступ из любой точки
9.	<a href="http://www.tourprom.ru">www.tourprom.ru</a>	Электронная газета турбизнеса	Неограниченный доступ из любой точки

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС)  Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер.  В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>	Образовательная платформа	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.