

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института экономики,
управления и сервисных технологий



Н.В. Осипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.14 Организация рационального питания

Направление подготовки: 43.03.03 *Гостиничное дело*

Направленность (профиль): *Гостиничный и ресторанный бизнес*

Квалификация (степень): *бакалавр*

Форма обучения: *очно-заочная*

Институт: экономики, управления и сервисных технологий

Кафедра: кафедре туризма и гостиничного дела

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс		IV	
Семестр/триместр		В, С	

Лекции		14	
Лабораторные занятия		-	
Практические (семинарские) занятия		14	
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации		Зачёт, зачёт с оценкой	
Контроль		-	
Иные формы работы		-	
Самостоятельная работа		152	

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 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 повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия	Умеет: – идентифицировать опасные и вредные факторы в деятельности предприятий общественного питания; - применять правила техники

	жизнедеятельности	безопасности, 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 мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	Владеет: – действиями по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций на предприятиях общественного питания.
ПКС-2	Знать: - спецификацию услуг организаций сферы гостеприимства и общественного питания на основе современных технологий; теоретические основы формирования внутренних стандартов и регламентов процессов обслуживания на уровне подразделения организации избранной сферы; принципы внедрения и контроля соблюдения стандартов в процессе обслуживания	Знает: - специфику услуг предприятий сферы гостеприимства и общественного питания с учётом современных требований, а также теорию внутренних стандартов, регламентов обслуживания, их внедрение в процесс работы с клиентами и соответствующий контроль
	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; разрабатывать внутренние стандарты и регламенты процессов обслуживания на уровне подразделения организации избранной сферы; внедрять и контролировать соблюдения стандартов в процессе обслуживания	Умеет: - разрабатывать предложения с учётом индивидуальных требований клиентов, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья, для предприятий сферы гостеприимства; способен контролировать соблюдение стандартов в процессе обслуживания
	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; навыками внедрения и контроля соблюдения разработанных стандартов и регламентов в практическую деятельность организации избранной профессиональной	Владеет: - современными технологиями оказания услуг в организациях сферы гостеприимства и общественного питания, навыками внедрения разработанных стандартов и регламентов в практическую деятельность соответствующих предприятий

	сферы	
--	-------	--

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 не реализуется

Очно-заочная форма обучения

4	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Современные системы и концепции питания					
1.	Тема 1. Понятие рационального питания. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания.	7	2		-	5
2.	Тема 2. Теории сбалансированного и адекватного питания	7		2	-	5
3.	Тема 3. Концепции рационального, оптимального и функционального питания	6	1		-	5
4.	Тема 4. Основные положения концепции вегетарианства	6	1		-	5
5.	Тема 5. Основные положения системы раздельного питания	7		1	-	6
6.	Тема 6. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания	7		1	-	6
7.	Тема 7. Основные положения концепции дифференцированного питания	10	2	2	-	6
8.	Тема 8. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.	7	1		-	6
9.	Тема 9. Меню как основной документ, отражающий ассортиментную политику предприятия питания.	7	1		-	6
10.	Тема 10. Услуги общественного питания. Методы, формы и прогрессивные технологии обслуживания.	8		2	-	6
	<i>Форма отчетности</i> <i>Зачет</i>					
	Итого (триместр В):	72	8	8		56

	Раздел 2. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания					
1.	Тема 11. Потребительский спрос и реклама на предприятиях общественного питания	36	2	2	-	32
2.	Тема 12. Специфика обслуживания потребителей. Виды обслуживания	36	2	2	-	32
3.	Тема 13. Специфика лечебного питания в санаторно-курортных комплексах.	36	2	2	-	32
	<i>Форма отчетности</i>					
	<i>Зачет с оценкой</i>					
	<i>в т. ч. практическая подготовка</i>					
	Итого (триместр С):	108	6	6		96
	ИТОГО:	180	14	14	-	152

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 источники 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 зачета, зачёта с оценкой с использованием следующих оценочных материалов:

Вопросы к зачету

(В триместр очно-заочная форма обучения)

1. Понятие рационального питания.
2. Теоретические основы современных систем и концепций питания.

3. Античная теория питания.
4. Теории сбалансированного и адекватного питания.
5. Основные положения концепции вегетарианства.
6. Основные положения системы раздельного питания.
7. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания.
8. Основные положения концепции дифференцированного питания.
9. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье.
10. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.
11. Меню как основной документ, отражающий ассортиментную политику предприятия питания.
12. Услуги общественного питания. Методы, формы и прогрессивные технологии обслуживания.

Вопросы к зачету с оценкой
(С триместр очно-заочная 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: 18.04.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-04384-0. – Текст : электронный.

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 - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей НБ ПетрГУ. (дата обращения: 18.04.2024)
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: 18.04.2024). – 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.	www.gks.ru	Федеральная служба федеральной статистики	Свободный доступ
2.	http://www.turpoisk.ru/	Туристическая поисковая система	Неограниченный доступ из любой точки
3.	http://ruspo.ru/	Туристическая система	Неограниченный доступ из любой точки
4.	www.atorus.ru	Официальный сайт Ассоциации	Неограниченный доступ

		туроператоров России	из любой точки
5.	https://www.rostourunion.ru/	Официальный сайт Российского союза туриндустрии	Неограниченный доступ из любой точки
6.	www.ratanews.ru	Ежедневная электронная газета для профессионалов турбизнеса	Неограниченный доступ из любой точки
7.	www.tourdom.ru	Профессиональный туристический портал	Неограниченный доступ из любой точки
8.	www.tourprom.ru	Электронная газета турбизнеса	Неограниченный доступ из любой точки

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	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.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3.	www.urait.ru	Образовательная платформа	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	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.