

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: *очная*

Институт: экономики, управления и сервисных технологий

Кафедра: кафедра туризма и гостиничного дела

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	IV		
Семестр/триместр	8		
Лекции	20		
Лабораторные занятия	-		
Практические (семинарские) занятия	20		
в т. ч. практическая подготовка	8		
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачёт с оценкой		
Контроль	-		
Иные формы работы	-		
Самостоятельная работа	68		

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетные единицы

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 мероприятий 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 сферы	Владеет: - современными технологиями оказания услуг в организациях сферы гостеприимства и общественного питания, навыками внедрения разработанных стандартов и регламентов в практическую деятельность соответствующих предприятий

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	
	Раздел 1. Современные системы и концепции питания					
1.	Тема 1. Понятие рационального питания. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Античная теория питания.	9	2	2	-	5
2.	Тема 2. Теории сбалансированного и адекватного питания	9	2	2	-	5
3.	Тема 3. Концепции рационального, оптимального и функционального питания	9	2	2	-	5
4.	Тема 4. Основные положения концепции вегетарианства	7	-	2	-	5
5.	Тема 5. Основные положения системы раздельного питания	7	2	-	-	5
6.	Тема 6. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания	9	2	2	-	5
7.	Тема 7. Основные положения концепции дифференцированного питания	9	2	2	-	5
8.	Тема 8. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.	9	2	2	-	5
9.	Тема 9. Меню как основной документ, отражающий ассортиментную политику предприятия питания.	7	2	-	-	5

10.	Тема 10. Услуги общественного питания. Методы, формы и прогрессивные технологии обслуживания.	7	-	2	-	5
	Раздел 2. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания					
1.	Тема 11. Потребительский спрос и реклама на предприятиях общественного питания	8	2	-	-	6
2.	Тема 12. Специфика обслуживания потребителей. Виды обслуживания	8	-	2	-	6
3.	Тема 13. Специфика лечебного питания в санаторно-курортных комплексах.	10	2	2	-	6
	<i>Форма отчетности Зачет с оценкой</i>					
	<i>в т. ч. практическая подготовка</i>	4	2	2	-	-
	ИТОГО:	108	20	20	-	68

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 (8 семестр, очная 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.
13. Теоретические основы современных систем и концепций питания. Понятие диеты, концепции, теории и системы питания.
14. Античная теория питания. Вопросы питания в трудах древних: Гиппократ, Авиценна, Пифагор, Диоскорид, Гален.
15. Исторические предпосылки и современные тенденции обращения людей к тем или иным системам питания. Взаимозависимость уровня экономического и социального развития общества и питания.
16. Культура питания: история и современность.
17. Теории сбалансированного и адекватного питания. Основные положения теорий сбалансированного и адекватного питания. Создатели теорий сбалансированного и адекватного питания.
18. Последователи и противники сбалансированного и адекватного питания. Положительные стороны и ограничения.
19. Концепции рационального, оптимального и функционального питания.
20. Основные положения концепции вегетарианства. Основные понятия, причины и виды вегетарианства.
21. Критика вегетарианства. Вегетарианство и религия. Современные последователи вегетарианцев: флекситарианцы, фриганисты и др.
22. Основные положения системы раздельного питания. Последователи и противники об этой теории.

23. Основные положения концепций безуглеводного белкового питания. Создатели концепций безуглеводного и белкового питания.
24. Основные положения концепции дифференцированного питания
25. Питание по группе крови: гемо-код, гемо-тест, ДНК-код. Создатели концепций дифференцированного питания. Положительные стороны и ограничения.
26. Аюрведа – система питания, укрепляющая здоровье. Критический анализ монопродуктовых и краткосрочных диет.
27. Питание как фактор снижения неблагоприятных воздействий внешней среды. Преимущества и недостатки различных диет и проблемы, связанные с ними.
28. Роль предприятий питания в поддержании здоровья нации.
29. Социальные виды общественного питания.
30. Основные направления развития общественного питания.
31. Основные требования в сфере общественного питания.
32. 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 туроператоров России	Неограниченный доступ 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

	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.