

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Базовая кафедра "Высшая
школа гастрономии от INSTITUT
PAUL BOCUSE"**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Базовая кафедра "Высшая школа
гастрономии от INSTITUT PAUL
BOCUSE"**

наименование кафедры

С.В. Здрестова-Захаренкова

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 Основы рационального питания

Направление подготовки /
специальность 38.03.02 "Менеджмент" профиль подготовки
38.03.02.17 "Высшая школа гастрономии от
INSTITUT PAUL BOCUSE"

Направленность
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2020

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по укрупненной группе

380000 «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

направление 38.03.02 "Менеджмент" профиль подготовки 38.03.02.17

"Высшая школа гастрономии от INSTITUT PAUL BOCUSE"

очная форма обучения

год набора 2020

Программу
составили

канд. техн. наук, доцент, Тимофеева А. М.

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Цель изучения дисциплины «Основы рационального питания» заключается в понимании современных представлений о здоровом питании, получении знания о составе продуктов питания, их роли для организма человека, принципах составления пищевого рациона, культуре питания в целом.

Основы рационального питания играют ведущую роль в понимании современных представлений о здоровом питании и служит теоретическим фундаментом современной концепции сбалансированного питания.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Основная задача данной дисциплины – дать необходимые знания для понимания явлений, происходящих в организме человека при потреблении продуктов питания, и их влияния на здоровье.

Изучение отдельных пищевых компонентов, их действие и взаимодействие, роли в поддержании здоровья или возникновения заболеваний; процессов потребления, усвоения, переноса, утилизации, выведении из организма пищевых веществ; мотивации выбора пищи человеком и влиянии этого выбора на его здоровье.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Гастрономические тренды

Товароведение и экспертиза пищевых продуктов

Товароведение продовольственных товаров

Технология приготовления ресторанной продукции

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

| Вид учебной работы | Всего, зачетных единиц (акад.час) | Семестр |
|--|--|---------------|
| | | 1 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 2 (72) | 2 (72) |
| Контактная работа с преподавателем: | 1 (36) | 1 (36) |
| занятия лекционного типа | 0,5 (18) | 0,5 (18) |
| занятия семинарского типа | | |
| в том числе: семинары | | |
| практические занятия | 0,5 (18) | 0,5 (18) |
| практикумы | | |
| лабораторные работы | | |
| другие виды контактной работы | | |
| в том числе: групповые консультации | | |
| индивидуальные консультации | | |
| иная внеаудиторная контактная работа: | | |
| групповые занятия | | |
| индивидуальные занятия | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 1 (36) | 1 (36) |
| изучение теоретического курса (ТО) | | |
| расчетно-графические задания, задачи (РГЗ) | | |
| реферат, эссе (Р) | | |
| курсовое проектирование (КП) | Нет | Нет |
| курсовая работа (КР) | Нет | Нет |
| Промежуточная аттестация | | |

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

| № п/п | Модули, темы (разделы) дисциплины | Занятия лекционного типа (акад. час) | Занятия семинарского типа | | Самостоятельная работа, (акад. час) | Формируемые компетенции |
|-------|---|--------------------------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | Семинары и/или Практические занятия (акад. час) | Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час) | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Питание и жизнедеятельность организма человека | 4 | 8 | 0 | 12 | |
| 2 | Физиологические основы составления пищевых рационов. Применение технологических и продуктовых инноваций при построении пищевых рационов | 4 | 2 | 0 | 8 | |
| 3 | Особенности питания отдельных групп населения | 4 | 2 | 0 | 8 | |
| 4 | Лечебное (диетическое) питание | 4 | 4 | 0 | 4 | |
| 5 | Значение питания в профилактике различных заболеваний | 2 | 2 | 0 | 4 | |
| Всего | | 18 | 18 | 0 | 36 | |

3.2 Занятия лекционного типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах | | |
|-------|----------------------|---|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1 | 1 | Питание и жизнедеятельность организма человека | 4 | 2 | 0 |
| 2 | 2 | Физиологические основы составления пищевых рационов. Применение технологических и продуктовых инноваций при построении пищевых рационов | 4 | 2 | 0 |
| 3 | 3 | Особенности питания отдельных групп населения | 4 | 2 | 0 |
| 4 | 4 | Лечебное (диетическое) питание | 4 | 0 | 0 |
| 5 | 5 | Значение питания в профилактике различных заболеваний | 2 | 2 | 0 |
| Всего | | | 18 | 8 | 0 |

3.3 Занятия семинарского типа

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах | | |
|-------|----------------------|---|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| 1 | 1 | Мировой опыт организации здорового питания. Политика в области здорового питания в России | 2 | 2 | 0 |
| 2 | 1 | Основные пищевые нутриенты и их роль в формировании здоровья человека | 2 | 2 | 0 |
| 3 | 1 | Оценка пищевой ценности пищевых продуктов | 2 | 0 | 0 |
| 4 | 1 | Энергетический обмен и питание | 2 | 2 | 0 |

| | | | | | |
|-------|---|---|----|----|---|
| 5 | 2 | Физиологические основы составления пищевых рационов | 2 | 0 | 0 |
| 6 | 3 | Оценка фактического питания отдельных групп населения | 2 | 0 | 0 |
| 7 | 4 | Лечебное (диетическое) питание | 4 | 2 | 0 |
| 8 | 5 | Значение питания в профилактике различных заболеваний | 2 | 2 | 0 |
| Всего | | | 18 | 10 | 0 |

3.4 Лабораторные занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование занятий | Объем в акад. часах | | |
|-------|----------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | Всего | в том числе, в инновационной форме | в том числе, в электронной форме |
| Всего | | | | | |

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--------------------------------|---|-----------------------|
| Л1.1 | Макарова Л. Г. | Основы рационального питания: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 260800.62 «Технология продукции и организация общественного питания», профиля 260800.62.01 «Технология организации ресторанного дела»] | Красноярск: СФУ, 2013 |
| Л1.2 | Макарова Л. Г., Морозова Е. В. | Физиология питания: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 260800.62 «Технология продукции и организация общественного питания», профиля 260800.62 .01 «Технология организации ресторанного дела»] | Красноярск: СФУ, 2013 |

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| 6.1. Основная литература | | | |
|--------------------------------|--|---|---|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л1.1 | Молчанова Е. Н. | Физиология питания: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 260100.62 "Продукты питания из растительного сырья" и 260800.62 "Технология продукции и организация общественного питания" | Санкт-Петербург: Троицкий мост, 2014 |
| Л1.2 | Солодовников Ю. Л. | Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий) | Москва: Лань, 2017 |
| Л1.3 | Теплов В. И., Боряе В. Е. | Физиология питания: Учебное пособие | Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2017 |
| Л1.4 | Омаров Р. С. | Основы рационального питания | Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2014 |
| Л1.5 | Зименкова Ф. Н. | Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» | Москва: Прометей, 2016 |
| 6.2. Дополнительная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Макарова Л. Г., Первышина Г. Г., Пушмина И. Н. | Основы рационального питания: учеб. пособие для студентов специальности 260501.65 всех форм обучения | Красноярск: КГТЭИ, 2010 |
| Л2.2 | Морозова Е. В., Макарова Л. Г. | Физиология питания. Организация питания школьников: учеб. пособие | Красноярск: СФУ, 2012 |
| 6.3. Методические разработки | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л3.1 | Макарова Л. Г. | Основы рационального питания: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 260800.62 «Технология продукции и организация общественного питания», профиля 260800.62.01 «Технология организации ресторанного дела»] | Красноярск: СФУ, 2013 |

| | | | |
|------|-----------------------------------|---|--------------------------|
| ЛЗ.2 | Макарова Л. Г., Морозова Е. В. | Физиология питания: учебно-методический комплекс [для студентов напр. 260800.62 «Технология продукции и организация общественного питания», профиля 260800.62 .01 «Технология организации ресторанного дела»] | Красноярск: СФУ, 2013 |
|------|-----------------------------------|---|--------------------------|

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| | | |
|----|--|---|
| Э1 | 1. Академия Google [Электронный ресурс]: поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин [2004] | http://scholar.google.com/ |
| Э2 | Портал ресторанного, гостиничного и туристического бизнеса «Мир ресторатора» [Электронный ресурс]: содержит сведения об индустрии гостеприимства. - Москва, [2010] | http://mir-restoratora.ru/ |
| Э3 | Главный портал индустрии питания и гостеприимства [Электронный ресурс]: содержит сведения об индустрии гостеприимства и освещает вопросы питания. - Москва, [2007] | http://www.horeca.ru/ |

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Программой курса предусмотрены занятия лекционного и семинарского типа, организация самостоятельной работы студентов.

Обучающийся на аудиторном занятии должен:

- активно участвовать в процессе обучения, проявлять инициативу;
- проводить тщательную подготовку к занятию, выполнять все обозначенные в методических материалах и указанные преподавателем подготовительные задания;
- осуществлять самостоятельный поиск путей и вариантов решения поставленной учебной задачи, проблемы (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснования решения);
- проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать права каждого из участников процесса обучения;
- быть готовым к принятию решений в условиях регламента и наличия элемента неопределенности в информации.

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды деятельности:

- систематическое чтение и конспектирование учебной и научной литературы по изучаемым вопросам дисциплины (контроль во время аудиторного занятия);
- подготовка к занятиям семинарского типа (контроль во время аудиторного занятия);
- подготовка докладов (выступление на семинаре);
- подготовка к зачету (контроль в устной форме, выполнение расчетных заданий).

Особенность выполнения самостоятельной работы по каждой теме дисциплины заключается в самостоятельном поиске и анализе информации по изучаемым темам в учебной литературе, периодических изданиях, материалах научно-практических конференций, монографиях и Интернет-ресурсах. Результаты поиска студентов выносятся на обсуждение на занятиях семинарского типа.

Самостоятельная работа студентов позволит студентам оптимальным образом подготовиться к семинарским и практическим занятиям, а также по окончании изучения дисциплины успешно сдать зачет.

Занятия семинарского типа позволяют закрепить знания, умения и навыки, полученные студентами во время лекций и самостоятельной работы. Формы организации занятий семинарского типа разнообразны и позволяют закрепить компетенции.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

| | |
|-------|--|
| 9.1.1 | Кабинеты для самостоятельной работы по дисциплине оснащены следующим программным обеспечением: |
| 9.1.2 | 1.Microsoft® Windows® Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft® Windows® XP) Лицензиат 45676576 от 02.07.2009, бессрочный; |
| 9.1.3 | 2.Microsoft® Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level Лицензиат 43164214 от 06.12.2007, бессрочный; |
| 9.1.4 | 3.ESET NOD32 Antivirus Business Edition for 2750 users Лицензиат EAV-0189835462 от 10.04.2017; |
| 9.1.5 | 4.Kaspersky Endpoint Security Лицензиат 2462-170522-081649-547-546 от 22.05.2017. |

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

| | |
|-------|--|
| 9.2.1 | 1.Электронно-библиотечная система «СФУ» [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд СФУ и библиотек-партнеров. – Красноярск, [2006]. – Режим доступа http://bik.sfu-kras.ru/ |
| 9.2.2 | 2.Электронно-библиотечная система elibrary [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о научных публикациях на русском языке. – Москва, [2000]. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp |
| 9.2.3 | |

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Кафедра располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы студентов, предусмотренных учебным планом подготовки и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

В учебном процессе по дисциплине для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются учебные аудитории в соответствии с расписанием занятий.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования (ноутбук, экран, проектор) и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы студентов оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (ЭИОС).