

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

**Базовая кафедра высшей школы
ресторанного менеджмента
(ВШРМ_ИГ)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

**Базовая кафедра высшей школы
ресторанного менеджмента
(ВШРМ_ИГ)**

наименование кафедры

С.В. Здрестова-Захаренкова

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.01 Основы рационального питания

Направление подготовки /
специальность

Направленность
(профиль)

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

380000 «ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

38.03.02 Менеджмент профиль подготовки 38.03.02.32 "Высшая школа
ресторанного менеджмента"

очная форма обучения

2021 год набора

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

УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--

УК-7.2:Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков и поддержания здорового образа жизни

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 (Зачёт)		

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., Боряев 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).