Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра технологии и организации пищевых производств

“УТВЕРЖДАЮ”
ДЕКАН ФБ
д.э.н. Эзрох Ю. С.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ НЕКВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
31.08.2026
Владелец: д.э.н. Эзрох Ю. С.
Срок действия: не ограничен
Адрес хранения электронного документа:
https://www.nstu.ru/university/info/sveden/education

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Основы здорового питания и этикета

Образовательная программа: 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль: Технологии анализа данных в бизнесе и управлении

Курс: 3, семестр : 6

Факультет бизнеса,

		Семестр
№	**Вид деятельности**	**6**
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	3
2	Всего часов	108
3	Всего занятий в контактной форме, час.	56
4	Лекции, час.	34
5	Практические занятия, час.	16
6	Лабораторные занятия, час.	0
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	0
8	из них практической подготовки, час.	7
9	Аттестация, час.	2
10	Консультации, час.	4
11	Самостоятельная работа, час.	52
12	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ(Р)/реферат, подготовка к контрольной работе)	контр.
13	Вид аттестации	3

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 38.03.05 Бизнес-информатика

ФГОС введен в действие приказом №838 от 29.07.2020 г. , дата утверждения: 19.08.2020 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Факультативные дисциплины, формируемая участниками образовательных отношений

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 38.03.05 Бизнес-информатика

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

ТОПП, 31.08.2026

Утверждена на совете факультета бизнеса, протокол № 9 от 31.08.2026

Заведующий кафедрой:

доцент, д.т.н. Рождественская Л. Н.

Ответственный за образовательную программу:

заведующий кафедрой Эзрох Ю. С.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Группа	Компетенции
	Индикаторы достижения компетенций
Профессиональные компетенции	ПК-2.В/ПР Способность осуществлять проектную деятельность на всех этапах жизненного цикла проекта
	ПК-2.В/ПР. 3 Уметь определять необходимые ресурсы для реализации проектных задач

2. Требования НГТУ к планируемым результатам обучения, соотнесенным с индикаторами достижения компетенций

Таблица 2.1

Индикаторы достижения компетенций	Формы организации занятий
Результаты обучения	
ПК-2.В/ПР. 3 Уметь определять необходимые ресурсы для реализации проектных задач	
Основы здорового питания как базовый ресурс для реализации проектных задач	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
Основные слагаемые делового этикета для реализации проектных задач	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.1

Темы лекций	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 6					
Дидактическая единица: Основы здорового питания					
1. 1. История развития науки о питании 2. Состояние питания населения Российской Федерации (и Сибирского региона)	2	0	0	ПК-2.В/ПР.3	Лекция-визуализация: использование инфографики, ментальных карт, схем.
2. Питание, пищевые вещества и пищевые продукты. Теории здорового (правильного) питания. Законы питания. Альтернативные теории питания.	4	0	0	ПК-2.В/ПР.3	Студентам предлагается составить свою «пирамиду питания» и показать суть "гарвардской тарелки" на примере своего рациона.
3. Энергетический обмен. Макронутриенты и Микронутриенты. Биологически активные минорные компоненты пищи. Водный обмен.	4	0	0	ПК-2.В/ПР.3	Обучающиеся прослушивают лекцию, задают вопросы.

4. Про- и пребиотики. Физиология питания. Основы диетологии. Выбор, хранение и приготовление пищевых продуктов.	4	0	0	ПК-2.В/ПР.3	Обучающиеся прослушивают лекцию в интерактивной форме, задают вопросы.
5. Правила здорового питания. Специализированное питание. Научные инструменты питания. Персонализация питания и Биохакинг	3	0	0	ПК-2.В/ПР.3	В ходе лекции студенты вместе с преподавателем ищут решение вопроса "как правильно организовать свое питание"
Дидактическая единица: Деловой этикет					
6. Виды этикета. Роль делового этикета в современном бизнес-пространстве Принципы этикета: морально-нравственные, эстетические и исторические.	2	0	0	ПК-2.В/ПР.3	Прослушивание лекции в интерактивной форме.
7. Технология и психология делового общения. Подготовка к деловым беседам и переговорам. Подход и типы поведения на переговорах. Конфликт и пути его решения. Арбитраж, посредничество третьего лица	4	0	0	ПК-2.В/ПР.3	Прослушивание лекции в интерактивной форме.
8. Культура речи: составляющие культуры речи, способы активизации внимания слушателей Невербальные компоненты общения: жесты, позы, дистанция при разговоре, мимика (взгляд, улыбка). Национальные особенности невербального общения	4	0	1	ПК-2.В/ПР.3	Обсучающимся предлагается прослушивать материал лекции, задавать вопросы и обсуждать кейсовые ситуации по теме.
9. Имидж делового человека: внешний облик современного бизнесмена, деловой стиль одежды, культура речи, манеры поведения и пр. Этикет деловой женщины Профессиональные (деловые) и личностные качества успешного предпринимателя и руководителя.	5	0	1	ПК-2.В/ПР.3	Узучение и обсуждение предложенных схем, инфографики и «карт этикета». Например, схема «Зоны комфорта в деловом общении» (интимная, личная, социальная, публичная), визуализация рассадки за столом на переговорах, схемы дресс-кодов (Business Formal, Business Casual, Smart Casual).

10. Столовый и окказиональный этикет. Сервировка стола, использование столовой посуды и приборов, столовое белье. Что, чем и как едеят. Гостевой этикет, правила поведения в общественных местах (театры, кафе, рестораны и пр.).	2	0	0	ПК-2.В/ПР.3	Прослушивание материала лекции и разбор реальных ситуаций из бизнес-практики.

Темы практических занятий	Часы	Из них в форме практ. подг., час.	Активные формы, час.	Индикаторы достижения компетенций	Учебная деятельность
Семестр: 6					
Дидактическая единица: Основы здорового питания					
1. Основной обмен. Измерение индивидуальных морфологических и расчет физиологических параметров для показателей суточных энергетических затрат. Разработка таблиц показателей индивидуальных суточных энергозатрат организма с учетом пола, возраста, рода занятий, климата и прочее.	2	1	2	ПК-2.В/ПР.3	Обучающиеся составляют таблицы показателей индивидуальных суточных энергозатрат организма.
2. Работа с приложением НИАП (научный инструмент питания и персонализация питания): разработка индивидуального рациона с учетом физиологических особенностей на один день и на неделю и более	2	2	2	ПК-2.В/ПР.3	Студенты знакомятся с приложением НИАП (научный инструмент питания и персонализация питания). На основе приложения разрабатывают индивидуальные рационы с учетом физиологических особенностей на один день (на неделю и более)
3. Пищевой индивидуальный дневник или (правила ведения дневника питания): письменный(аналоговый) и электронный (в проложениях для ИП)	2	1	1	ПК-2.В/ПР.3	Обучающиеся составляют индивидуальный пищевой дневник

4. "Пирамида питания" и "Гарвардская тарелка здорового питания": суть и основные принципы. Сочетаемость продуктов в блюде с точки зрения их совместной усвояемости: катализаторы и ингибиторы в пищевых продуктах при их совместном употреблении	2	1	1	ПК-2.В/ПР.3	Заполнение рабочих листов по темам: "Пирамида питания", "Гарвардская тарелка здорового питания" и "Сочетаемость продуктов в блюде с точки зрения их совместной усвояемости: катализаторы и ингибиторы в пищевых продуктах при их совместном употреблении"
Дидактическая единица: Деловой этикет					
5. Национальные особенности деловых контактов с представителями разных стран.	4	1	2	ПК-2.В/ПР.3	Обучающиеся выступают с подготовленными заранее сообщениями-презентациями по особенностям деловых контактов с представителями выбранной страны.
6. Факторы формирования привлекательного и авторитетного делового имиджа современного человека: внешний вид, мода и гардероб, аксессуары. Выигрышные приемы невербального общения (жесты, мимика, позы) и сильные стороны культуры речи	2	1	1	ПК-2.В/ПР.3	Студенты выступают с мини-докладами по заданным темам, обсуждают факторы формирования положительного и отрицательного делового имиджа современного человека: внешний вид, мода и гардероб, аксессуары - рабочие правила и типичные ошибки
7. Оказиональный этикет или как себя вести в разных ситуациях (театр, прием делегации, банкет и пр.). Столовый и гостевой этикет. Правила поведения, техника использования столовой посуды для еды и напитков, приборов и пр. столовых принадлежностей.	2	0	2	ПК-2.В/ПР.3	Обучающиеся прослушивают сообщения друг друга в формате презентаций по заданным темам. Разбирают особенности и назначение столовой погсуды и приболпов. Тринеруются на практике выполнить сервировку стола

3.1 Практическая подготовка

Таблица 3.2

№	Темы занятий	Формы организации занятий	Содержание практической подготовки (виды работ)
1	Основной обмен. Измерение индивидуальных морфологических и расчет физиологических параметров для показателей суточных энергетических затрат. Разработка таблиц показателей индивидуальных суточных энергозатрат организма с учетом пола, возраста, рода занятий, климата и прочее.	Пр	Выполняет следующие виды работ:

2	Работа с приложением НИАП (научный инструмент питания и персонализация питания): разработка индивидуального рациона с учетом физиологических особенностей на один день и на неделю и более	Пр	Выполняет следующие виды работ:
3	Пищевой индивидуальный дневник или (правила ведения дневника питания): письменный(аналоговый) и электронный (в проложениях для ИП)	Пр	Выполняет следующие виды работ:
4	"Пирамида питания" и "Гарвардская тарелка здорового питания": суть и основные принципы. Сочетаемость продуктов в блюде с точки зрения их совместной усвояемости: катализаторы и ингибиторы в пищевых продуктах при их совместном употреблении	Пр	Выполняет следующие виды работ:
5	Национальные особенности деловых контактов с представителями разных стран.	Пр	Выполняет следующие виды работ: слушают выступления - презентации, задают вопросы, обсуждают особенности национального характера и стили делового поведения представителей разных стран.
6	Факторы формирования привлекательного и авторитетного делового имиджа современного человека: внешний вид, мода и гардероб, аксессуары. Выигрышные приемы невербального общения (жесты, мимика, позы) и сильные стороны культуры речи	Пр	Выполняет следующие виды работ:

3.2 Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 3.3

№	Виды самостоятельной работы	Индикаторы достижения компетенций	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 6				
1	Контрольные работы	ПК-2.В/ПР.3	20	1
Выполнение индивидуальных заданий, подготовка сообщений и презентаций по заднным темам: Дриль А. А. Основы здорового питания : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Дриль ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2017].- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000234999.- Загл. с титул. экрана.				
2	Подготовка к занятиям	ПК-2.В/ПР.3	10	1
Изучение рекомендуемой литературы и интернет поиск дополнительной информации по заданным темам: Дриль А. А. Основы здорового питания : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Дриль ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2017].- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000234999.- Загл. с титул. экрана. Чередниченко Л. Е. Деловой протокол и этикет [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Л. Е. Чередниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2013].- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000182726.- Загл. с экрана.				
3	Дополнительная учебная деятельность	ПК-2.В/ПР.3	12	0
Изучение дополнительной литературы в рамках подготовки докладов - презентаций по заданным вопросам: Чередниченко Л. Е. Деловой протокол и этикет [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Л. Е. Чередниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2013].- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000182726.- Загл. с экрана.				
4	Подготовка к аттестации	ПК-2.В/ПР.3	10	2

Повторение материалов лекций, семинарских и практических занятий: Дриль А. А. Основы здорового питания : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Дриль ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2017].- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000234999.- Загл. с титул. экрана. Чередниченко Л. Е. Деловой протокол и этикет [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Л. Е. Чередниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2013].- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000182726.- Загл. с экрана.

3.3 Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 3.4).

Таблица 3.4

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	Социальные сети; Среда электронного обучения НГТУ
Консультирование	Социальные сети; Среда электронного обучения НГТУ
Контроль	Социальные сети; Среда электронного обучения НГТУ
Размещение учебных материалов	Среда электронного обучения НГТУ

Таблица 3.5

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм
1	Дискуссия
Краткое описание применения: Обсуждение материалов лекции в формате вопрос-ответ	

4. Правила аттестации обучающихся по дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставлять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 4.1.

Таблица 4.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
Семестр: 6		
Лекция:	0	
Контролирующие материалы - тесты		
Практические занятия:	20	40
Контролирующие материалы - тесты		
Контрольные работы:	20	40
Контролирующие материалы - тесты		
Зачет:	10	20

В таблице 4.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 4.2

Коды компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Формы контроля	
		Контр. раб.	Зачет
ПК-2.В/ПР	ПК-2.В/ПР 3. Уметь определять необходимые ресурсы для реализации проектных задач	+	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

5. Литература

Основная литература

1. Рождественская Л. Н. Основы здорового питания : учебное пособие / Л. Н. Рождественская, А. А. Дриль ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2023.- 297, [2] с. : ил.- Текст : непосредственный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=223306

2. Молекулярно-биологические основы питания : учебник для вузов / Л. В. Антипова, Н. И. Дунченко, Е. С. Попов [и др.] ; под редакцией Л. В. Антипова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 328 с. — ISBN 978-5-507-56685-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/518559 (дата обращения: 06.10.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Сулаева, Ж. А. Технология делового общения : учебник для СПО / Ж. А. Сулаева. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 164 с. — ISBN 978-5-507-53429-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/508958 (дата обращения: 06.10.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Бочарова, Т. И. Деловые коммуникации. Практикум : учебное пособие для вузов / Т. И. Бочарова, А. И. Михайлова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 140 с. — ISBN 978-5-507-52765-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/503395 (дата обращения: 06.10.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Организация питания детей и подростков / М. Н. Куткина, Н. В. Барсукова, С. А. Елисеева, А. А. Смоленцева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 332 с. — ISBN 978-5-507-45083-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284105 (дата обращения: 06.10.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Интернет-ресурсы

1. Романов А. А. Массовые коммуникации : учеб. пособие / А. А. Романов, Г. А. Васильев. – М. : Вузовский учебник, 2011. – 236 с.

2. Капкан, М. В. Деловой этикет : учеб. пособие / М. В. Капкан, Л. С. Лихачева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 168 с. – ISBN 978-5-7996-2076-9. – URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/51601/1/978-5-7996-2076-9_2017.pdf (дата обращения: 07.10.2026). – Текст : электронный.

3. Жукова, Е. В. Основы здорового питания: учебное пособие / Е.В. Жукова, М. О. Потапова; Иркутский государственный медицинский университет, Кафедра профильных гигиенических дисциплин. – Иркутск : ИГМУ, 2024. – 88 с. – URL: https://irbis.irkgmu.ru/resources/ELT/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf(дата обращения : 09.10.2026). – Текст : электронный.

6. Методическое и программное обеспечение, информационные технологии

6.1 Методическое обеспечение

1. Дриль А. А. Основы здорового питания : электронный учебно-методический комплекс / А. А. Дриль ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2017].- Текст : электронный.- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000234999.- Загл. с титул. экрана.

2. Чередниченко Л. Е. Деловой протокол и этикет [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / Л. Е. Чередниченко ; Новосиб. гос. техн. ун-т.- Новосибирск, [2013].- Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000182726.- Загл. с экрана.

6.2 Специализированное программное обеспечение

Использование специализированного программного обеспечения для изучения дисциплины не требуется

6.3 Информационные технологии

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине применяются элементы дистанционных образовательных технологий, а также синхронного и асинхронного взаимодействия в электронной информационно-образовательной среды НГТУ.

7. Материально-техническое обеспечение

Презентационное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Экран Projecta SlimScreen	Чтение лекций и защиты работ студентов в формате презентаций