

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>РП ОП.02 19.02.10</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№__</i>	<b>Лист 1 из 12</b> <b>Контрольный</b> <b>экз.</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. директора по У и НМР  
 О.А.Евтехова  
 03.09.2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.02 Физиология питания

программы подготовки специалистов среднего звена  
 по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**  
 на базе основного общего образования  
 очная форма обучения

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№__</i>	<b>Лист 2 из 12</b> <b>Контрольный</b> <b>экз.</b>

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

**Разработчик:**

Борщ Елена Владимировна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании предметной  
 (цикловой) комиссии  
 отделений «Сфера обслуживания» и «Общественное питание и технология обслуживания»

Протокол № 01

от 03.09.2018 г.

Председатель ПЦК:        Г. И. Есина

**Эксперт:**

ГПОУ ТО «ДПК», методист Шаталова Е.Н.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение : <b>РП ОП.02 19.02.10</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№__</i>	<b>Лист 3 из 12</b> <b>Контрольный</b> <b>экз.</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№__</i>	<b>Лист 4 из 12</b>  <b>Контрольный экз.</b>

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

### 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- роль пищи для организма человека;
- основные процессы обмена веществ в организме;
- суточный расход энергии; состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;
- понятие рациона питания; суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 66 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -44 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося -22 часа.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение</i> <i>№__</i>	Лист 5 из 12 <b>Контрольный экз.</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>66</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
лабораторные работы	<b>0</b>
практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>22</b>
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	17
Реферат по заданной тематике	5
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

*Редакция № 1*  
*Изменение*  
*№\_\_*

**Лист 6 из 12**  
**Контрольный экз.**

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология питания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
<b>Раздел 1 Пищеварение</b> Тема 1.1.Роль пищи для организма человека	Содержание учебного материала			
	1	Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека.	4	2
	2	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.		2
	3	Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение домашнего задания по разделу. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Значение пищевых веществ для организма человека. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ		3	
<b>Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.</b> Тема 2.1. Пищевые вещества.	Содержание учебного материала			
	1	Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав.	6	2
	2	Понятие об азотистом балансе, соотношение в рационе питания белков животного и растительного происхождения.		2



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1  
Изменение  
№\_\_

Лист 7 из 12

Контрольный  
экз.

	3	Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах.		2	
	4	Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания.		2	
	5	Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания.		2	
	<b>Практические занятия</b>			2	
	1	Состав пищевых продуктов			
Тема 2.2. Обмен веществ и энергии.	2	Пищевая ценность различных продуктов питания	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
		Выполнение домашнего задания по разделу. Значение пищевых веществ для организма человека. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ	2		
	Содержание учебного материала		6		
	1	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция.			2
	2	Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки			2
	3	Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов			2
	4	Энергетический баланс организма			2
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии			
	2	Расчет энергетической ценности блюд	6		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
	Суточный расход энергии различных групп населения. Роль труда и физкультуры в обмене веществ. От чего зависит суточный расход энергии. Содержание учебного материала	6			



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины  
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1  
Изменение  
№ \_\_

Лист 8 из 12

Контрольный  
экз.

<p><b>Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.</b></p> <p>Тема 3.1. Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания</p>	1	Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение.	5		
	2	Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона			2
	3	Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.			2
	<b>Практические занятия</b>		4		
	1	Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка.			
	2	Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.			
	3	Составление суточного рациона питания	5		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
	<p>Выполнение домашнего задания по разделу Особенности питания детей и подростков, студентов, пожилых людей. Разнообразии современных представлений о рациональном питании.</p> <p><b>Примерная тематика рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Модные диеты.</li> <li>2. Вегетарианство.</li> <li>3. Раздельное питание.</li> <li>4. Организация питания в учебных заведениях.</li> <li>5. Пищевые добавки.</li> <li>6. Питание современного человека.</li> <li>7. Функциональное питание.</li> </ol>		5		
	<p><b>Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.</b></p> <p>Тема 4.1 Лечебное и лечебно-профилактическое</p>	Содержание учебного материала		4	2
1		Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.			



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1  
Изменение  
№ \_\_

Лист 9 из 12  
**Контрольный  
экз.**

питание	2	Принципы щажения: механическое, термическое, химическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.		2
	3	Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных лечебных диет. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.		2
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.		
	2	Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой. Определение его химического состава и калорийности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		3	
Выполнение домашнего задания по разделу. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: назначение и характеристика основных лечебных диет. Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам.				
<b>Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.</b> Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.	Содержание учебного материала			
	1	Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов.	2	2
	2	Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки.		2
	<b>Практические занятия</b>		3	
	1	Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов.		
	2	Определение качества основного сырья		
	3	Определение качества готовой продукции		
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		3		
Выполнение домашнего задания по разделу. Порядок отбора проб для лабораторных испытаний, их упаковка, доставка в лабораторию, обеспечение сохранности. Особенности отбора проб полуфабрикатов, готовых блюд, кулинарных и кондитерских изделий разных видов				



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

*Редакция № 1*  
*Изменение*  
*№\_\_*

**Лист 10 из 12**

**Контрольный экз.**

	<b>Дифференцированный зачет</b> по пройденному курсу «Физиология питания»	1	
	<b>Всего:</b>	<b>66</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 11 из 12 <b>Контрольный экз.</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины требуется наличие учебного кабинета «Физиологии питания»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- плакаты:
  - Пищеварительная система человека
  - Содержание витаминов в продуктах
  - Примерный суточный рацион питания
  - Мероприятия по кулинарной обработке блюд
  - Пищевые инфекции
  - Классификация продуктов
  - Основные виды плодов
  - Состав и пищевая ценность мяса
  - Состав и пищевая ценность рыбы
  - Разновидности кисломолочных продуктов
  - Ассортимент хлебобулочных изделий

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Мартинчик А.Н. , Королев А.А. , Несвижский Ю.В. , Микробиология, физиология питания, санитария М.: Академия, 2010.

3. Мартинчик А.Н. , Королев А.А., Трофименко Л.С. Физиология питания, санитария и гигиена. -М.: Академия,2004.

Дополнительные источники:

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 5. Сборник рецептур блюд диетического питания.

6. Химический состав российских продуктов питания справочник под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутильяна . -М., Де Ли Принт, 2007.

7. Корлев А.А. Гигиена питания - М.: Академия, 2008.

8. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 – 08 от 18.12. 2008 г. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»

9. З. Матюхина Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник – 5-е издание, 2011 Учебник Академия.:256

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 12 из 12 <b>Контрольный экз.</b>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Выполнение и защита практической работы
Рассчитывать энергетическую ценность блюд;	Выполнение и защита практической работы
Составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Выполнение и защита практической работы
<b>Усвоенные знания:</b>	
Роль пищи для организма человека;	Тестирование
Основные процессы обмена веществ в организме;	Тестирование
Суточный расход энергии;	Тестирование
Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Тестирование
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Тестирование
Физико – химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Тестирование
Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	Тестирование
Понятие рациона питания;	Защита реферата
Суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Тестирование
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Тестирование
Назначение лечебного и лечебно – профилактического питания;	Тестирование
Методики составления рационов питания;	Защита практической работы