
	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 № 2 Изменение №_	Лист 1 из 12 Контрольный экз.

УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. директора по У и НМР  
 О.А.Евтехова  
 22.09.2020 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 № 2</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 № 02

от 22.09.2020 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 :РП ОП.02 19.02.10	<i>Редакция № 2</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

	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 № 2 Изменение №_	Лист 4 из 12 Контрольный экз.

## 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

В рамках освоения рабочей программы осуществляется практическая подготовка обучающихся.

Практическая подготовка - форма организации образовательной деятельности при освоении рабочей программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов

	<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 № 2</i> <i>Изменение</i> <i>№_</i>	Лист 5 из 12 <b>Контрольный</b> <b>экз.</b>

работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций.


Практическая подготовка осуществляется в колледже.

#### **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.

	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 № 2 Изменение №_	Лист 6 из 12 Контрольный экз.

## 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 (в т.ч. практическая подготовка)	16 (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 № 2  
Изменение  
№\_

Лист 7 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, соотношении в рационе питания белков животного и растительного происхождения.		2
	3	Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах.		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 № 2  
Изменение  
№\_

Лист 7 из 12

Контрольный  
экз.

	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 (Практическая подготовка)</b>		2	
	1	Состав пищевых продуктов		
	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			
Тема 2.2. Обмен веществ и энергии.	Содержание учебного материала		6	
	1	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция.		
	2	Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки		
	3	Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов		
	4	Энергетический баланс организма	4	
	<b>Практические занятия (Практическая подготовка)</b>			
	1	Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии		
	2	Расчет энергетической ценности блюд		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
	Суточный расход энергии различных групп населения. Роль труда и физкультуры в обмене веществ. От чего зависит суточный расход энергии. Содержание учебного материала			
<b>Раздел 3. Рациональное питание и</b>				





**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 № 2  
Изменение  
№\_*

**Лист 7 из 12**

**Контрольный  
экз.**

<b>физиологические основы его организации.</b>  Тема 3.1.Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания	1	Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение.		
	2	Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона	5	2
	3	Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.		2
	<b>Практические занятия (Практическая подготовка)</b>			
	1	Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка.	4	
	2	Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.		
	3	Составление суточного рациона питания		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		5	
	Выполнение домашнего задания по разделу Особенности питания детей и подростков, студентов, пожилых людей. Разнообразие современных представлений о рациональном питании.  <b>Примерная тематика рефератов:</b> 1. Модные диеты. 2. Вегетарианство. 3. Раздельное питание. 4. Организация питания в учебных заведениях. 5. Пищевые добавки. 6. Питание современного человека. 7. Функциональное питание.			
	Содержание учебного материала			
<b>Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание.</b> Тема 4.1 Лечебное и лечебно-профилактическое питание	1	Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.	4	2
	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



**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 № 2  
Изменение  
№\_*


**Лист 7 из 12**

**Контрольный  
экз.**

	<b>Практические занятия (Практическая подготовка)</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.				
	Содержание учебного материала				
<b>Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.</b> Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.	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 (Практическая подготовка)</b>		3		
	1	Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов.			
	2	Определение качества основного сырья			
		3	Определение качества готовой продукции	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> 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				
	<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 :РПОП.02 19.02.10	<i>Редакция № 2</i> <i>Изменение</i> <i>№_</i>	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 учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:


1. Королев А.А. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена, М.: ИЦ «Академия», 2017
2. Мартинчик А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария, М.: ИЦ «Академия», 2017, электронный учебник

##### Дополнительные источники:

1. Мартинчик А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария, М.: ИЦ «Академия», 2014

##### Интернет-ресурсы:

1. Физиология питания, учебное пособие [Электронный ресурс] URL: <https://izd-mn.com/PDF/19MNNPU16.pdf>

	<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 :РПОП.02 19.02.10	Редакция № 2 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