

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП. 07 Физиология питания**

для специальности:

44.02.06. Производственное обучение (по отраслям)

профиль подготовки: технический

на базе основного общего образования

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией  
Председатель ПЦК: М.П. Елисеева

СОГЛАСОВАНО

1 Зам.директора:  
О.С. Макарова

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям), рег. №1386 от 27.10.2014г. с учётом Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 19.02.10 Технология продукции общественного питания, рег. № 384 от 22.04.2014г.

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Н.К. Супрун  
(инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

председатель ПЦК  
(занимаемая должность)

М.П. Елисеева  
(инициалы, фамилия)

ГАПОУ «НГТК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Л.С. Сумнительнова  
(инициалы, фамилия)

ГАПОУ СО «ННХТ»  
(место работы)

зам.директора по НМР  
(занимаемая должность)

О.Д. Щелкова  
(инициалы, фамилия)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физиология питания

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)** (углубленная подготовка).

Рабочая программа профессионального модуля может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области общественного питания.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физиология питания» реализуется в рамках профессионального цикла и относится к отраслевым общепрофессиональным дисциплинам.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**уметь:**

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

**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 для различных групп населения;
- назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;
- методики составления рационального питания.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Наименование компетенции
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 1.1	Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции
ПК 1.2	Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции
ПК 1.3	Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления для сложной кулинарной продукции
ПК 2.1	Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок
ПК 2.2	Организовывать и приводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной птицы
ПК 2.3	Организовывать и приводить приготовление сложных холодных соусов
ПК 3.1	Организовывать и проводить приготовление сложных супов
ПК 3.2	Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов
ПК 3.3	Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра
ПК 3.4	Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы
ПК 4.1	Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба
ПК 4.2	Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов
ПК 4.3	Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских

	изделий
ПК 4.4	Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении
ПК 5.1	Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов
ПК 5.2	Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов
ПК 6.1	Участвовать в планировании основных показателей производства
ПК 6.2	Планировать выполнение работ исполнителями
ПК 6.3	Организовывать работу трудового коллектива
ПК 6.4	Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями
ПК 6.5	Вести утвержденную учетно-отчетную документацию

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **150** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **100** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **50** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>150</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>100</b>
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>50</b>
в том числе:	
- написание рефератов;	28
- выполнение презентаций;	4
- подготовка сообщений;	10
- составление таблиц, схем, суточных рационов	8
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 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, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физиологии питания</b>		<b>105</b>	
<b>Тема 1.1. Пищевые вещества и их значение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	1 <b>Роль пищи для организма человека.</b> Общее понятие о пищевых веществах. Химический состав организма. Значение пищевых веществ в жизнедеятельности организма		1-3
	2 <b>Состав, физиологическое значение различных продуктов питания.</b> Физиологическая и биологическая роль белков, жиров и углеводов. Потребность организма в этих веществах		1-3
	3 <b>Роль питательных и минеральных веществ в структуре питания.</b> Минеральные вещества пищи. Их состав и значение для организма		1-3
	4 <b>Роль витаминов в структуре питания.</b> Современные представления о роли витаминов в организме человека. Потребность организма в витаминах.		1-3
	5 <b>Сохранение витаминов при кулинарной обработке. Витаминизация пищи.</b> Пути сохранения витаминов при хранении и кулинарной обработке. Витаминизация пищи.		1-3
	6 <b>Минеральные вещества и вода в структуре питания.</b> Минеральные вещества, их значение для организма. Водно-солевой обмен. Особенности питьевого режима.		1-3
	<b>Практические занятия 1,2, 3, 4, 5</b>	<b>10</b>	
	1 Составление схемы превращения основных пищевых веществ в питательные вещества организма		
	2 Составление таблицы «Классификация витаминов»		
	3 Составление таблицы «Суточная норма потребления основных пищевых веществ для людей трудоспособного возраста»		
	4 Составление таблицы «Потребность организма в минеральных веществах»		
	5 Органолептическое определение качества пищевых продуктов		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>11</b>	
1 Подготовка сообщения на тему: «Влияние на организм человека недостатка и избытка белков»			
2 Подготовка сообщения на тему: «Влияние на организм человека недостатка и избытка жиров»			

	3	Подготовка сообщения по теме: «Влияние на организм человека недостатка и избытка углеводов»		
	4	Подготовка реферата на тему: «Заболевания, возникающие при недостатке и избытке витаминов»		
	5	Подготовка презентации по теме: «Заболевания, возникающие при недостатке и избытке минеральных веществ, воды».		
	6	Подготовка реферата на тему: «Значение качества пищевых продуктов для здоровья человека»		
	7	Подготовка презентации по теме: «Характеристика действия некоторых витаминов»		
<b>Тема 1.2. Пищеварение и усвояемость пищи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1	<b>Основы процесса пищеварения. Органы пищеварения и их роль.</b> Пищеварение в ротовой полости, желудке, в тонком кишечнике. Роль толстого кишечника в процессе пищеварения		1-3
	2	<b>Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.</b> Изменения белков, жиров, углеводов а процессе пищеварения.		1-3
	3	<b>Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи.</b> Усвоенная пища Факторы, влияющие на усвояемость.		1-3
	<b>Практическое занятие 6</b>		<b>2</b>	
	1	Составление таблицы «Органы, выделяющие пищеварительные соки и их состав»		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Подготовка сообщения по теме «Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность»		
	2	Подготовка сообщения по теме: «Роль поджелудочной железы в процессе пищеварения»		
	3	Подготовка сообщения по теме: « Роль печение в процессе пищеварения»		
	4	Подготовка сообщения по теме: « Пищеварение в тонком кишечнике»		
<b>Тема 1.3. Обмен веществ и энергии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	
	1	<b>Понятие об обмене веществ.</b> Диссимиляция или катаболизм. Ассимиляция или анаболизм. Обмен веществ и расход энергии		1-3
	2	<b>Суточный расход энергии человека и различных групп населения в зависимости от характера трудовой деятельности.</b> Основной обмен. Коэффициент физической активности. Трудовые группы в зависимости от трудовой активности.		1-3
	3	<b>Энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания.</b> Понятие об энергетической ценности пищи.	1-3	
	<b>Практические занятия 7, 8</b>		<b>4</b>	
	1	Расчет энергетической ценности блюд		
	2	Составление таблицы основного обмена взрослого населения в зависимости от массы тела		

		возраста и пола		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>5</b>	
	1	Подготовка реферата по теме: «Протекание обмена веществ у людей разного возраста»		
	2	Подготовка сообщения по теме: «Ожирение»		
	3	Подготовка реферата по теме: «Авитаминоз и другие заболевания, связанные с недостатками питательных веществ в организме»		
<b>Тема 1.4. Питание различных групп взрослого населения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	
	1	<b>Понятие рациона питания.</b> Зависимость рациона питания от различных условий труда, климата, физической активности, массы тела, пола		1-3
	2	<b>Суточная норма потребности человека в питательных веществах.</b> Объем пищи, потребляемой в течение суток. Распределение по отдельным приемам.		1-3
	3	<b>Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения</b> Соблюдение соответствия энергетической ценности пищи энергозатратам. Режим питания.		1-3
	4	<b>Питание в пожилом возрасте и старости.</b> Нормы и принципы питания в пожилом возрасте и старости.		1-3
	5	<b>Альтернативные теории питания.</b> Понятие о раздельном питании, голодании, вегетарианстве, религиозных постах.		1-3
	6	<b>Составление меню суточного рациона.</b> Изучение методики составления меню суточного рациона питания	1-3	
	<b>Практические занятия 9, 10, 11</b>		<b>6</b>	
	1	Определение калорийности блюд		
	2	Составление меню суточного рациона питания для различных групп трудоспособного населения		
	3.	Составление меню суточного рациона питания для пожилых людей		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>9</b>	
	1	Подготовка реферата на тему: «Физико-гигиенические основы составления суточных рационов питания»		
2	Подготовка сообщения на тему: «Значение соблюдения режима питания»			
3	Подготовка реферата на тему: «Рекомендации по составлению меню суточного пищевого рациона»			
4	Подготовка реферата на тему: «Рекомендации по питанию в пожилом возрасте и старости»			
5	Подготовка реферата на тему: «Рекомендации по питанию беременных женщин»			
<b>Тема 1.5. Особенности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	1	<b>Возрастные особенности и нормы питания детей.</b>		1-3

<b>питания детей и подростков</b>		Особенности детского организма. Энергетическая ценность суточного рациона питания детей в зависимости от возраста. Потребность в витаминах и минеральных веществах.		
	2	<b>Возрастные особенности и нормы питания подростков.</b> Особенности подросткового организма. Потребность в основных питательных веществах, минеральных веществах и витаминах.		1-3
	3	<b>Санитарно-эпидемиологические требования к кулинарной обработке блюд.</b> Особенности сырья и кулинарной обработки блюд.		1-3
	4	<b>Санитарно-эпидемиологические требования к режиму питания детей и подростков.</b> Значение режима питания для растущего организма. Распределение питания в течение дня.		1-3
	<b>Практические занятия 12, 13</b>		4	
	1	Составление меню суточного рациона детского питания		
	2	Составление меню суточного рациона подростка		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1	Подготовка реферата на тему: «Особенности питания детей разного возраста»		
	2	Подготовка реферата на тему: «Особенности питания студентов»		
3	Составление среднесуточного набора продуктов, рекомендуемых для студентов			
<b>Раздел 2. Лечебное и лечебно-профилактическое питание</b>		45		
<b>Тема 2.1. Задачи и принципы построения лечебного питания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		20	
	1	<b>Назначение лечебного питания.</b> Понятие «лечебное питание». Значение лечебного питания. Понятие «диета».	1-3	
	2	<b>Организация лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях.</b> Понятие «лечебное питание». Значение лечебного питания. Понятие «диета».	1-3	
	3	<b>Характеристика стандартных диет.</b> Основной вариант стандартной диеты. Варианты диеты с механическим и химическим щажением, с повышенным и пониженным количеством белка, с пониженной калорийностью.	1-3	
	4	<b>Характеристика диет номерной системы.</b> Подробные характеристики диет номерной системы, рекомендуемых при различных заболеваниях. Запрещенные продукты питания при различных заболеваниях.	1-3	
	5	<b>Методика составления рационов питания для разных категорий потребителей.</b> Изучение методики составления рациона питания для различных категорий потребителей.	1-3	
	<b>Практические занятия 14, 15, 16, 17, 18</b>		10	
	1	Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой		
2	Составление различных вариантов диет с повышенным содержанием белка			

	3	Составление различных вариантов диет с пониженным содержанием белка		
	4	Составление различных вариантов диет с механическим и химическим щажением		
	5	Составление различных вариантов диет с пониженной калорийностью		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>	
	1	Подготовка реферата на тему: «Запрещенные продукты и блюда для отдельных диет»		
	2	Подготовка реферата на тему: «Суточная потребность в пищевых веществах и энергии для отдельных диет»		
	3	Подготовка реферата на тему: «Показания к назначению наиболее распространенных диет»		
	4	Подготовка реферата на тему: «Задачи и принципы построения лечебного питания»»		
	5	Подготовка реферата на тему: «Условия эффективности лечебного питания»		
<b>Тема 2.2. Лечебно-профилактическое питание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1	<b>Назначение лечебно-профилактического питания.</b> Рационы лечебно - профилактического питания согласно перечню профессий и должностей. Понятие «лечебно-профилактическое питание». Принципы назначения.		1-3
	2	<b>Организация лечебно-профилактического питания.</b> Принципы организации лечебно-профилактического питания.		1-3
	<b>Практические занятия 19, 20</b>		<b>4</b>	
	1	Составление рациона лечебно- профилактического питания по индивидуальному заданию		
	2	Составление суточного рациона питания по индивидуальному заданию		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>5</b>	
	1	Подготовка сообщения на тему: «Кулинарная особенность приготовления блюд для лечебно-профилактического питания»		
	2	Составление меню лечебно-профилактического питания по индивидуальному заданию		
	3	Составление перечня производств, профессий и должностей, дающих право на получение лечебно-профилактического питания		
<b>Дифференцированный зачёт</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>150</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия стандартного учебного кабинета: ученические столы, рабочее место преподавателя

Технические средства обучения: мультимедийные средства, проектор, компьютер, подборка видеофильмов по темам дисциплины

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Гигиенические требования по применению пищевых добавок СанПиН 2.3.2. 1293-03
2. Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.3.2.560-96 г.
3. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии. Учебник. «Академия», 2015
4. Рубина Е.А. Санитария и гигиена питания – М.: Издательский центр «Академия», 2015
5. Гусев М.В., Минеева Л.А. Микробиологии, М.: «Академия», 2015
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы. СанПиН 2.3.2. 1078-01; Минздрав России, 2012.

###### **Дополнительные источники:**

1. Сборник технологических нормативов. – М.: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: «Хлебпромформ», 2010
2. Справочник официанта. М.: Экономика, 2010г.

###### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.human-physiology.ru](http://www.human-physiology.ru)[www.siovari.com](http://www.siovari.com)[www.yandex.com](http://www.yandex.com)
2. [www.meduniver.com](http://www.meduniver.com)
3. [www.nsp,zaporizhzhе,ua](http://www.nsp.zaporizhzhе.ua)

#### 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
1	2
<p><b>Умения:</b>  проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;   рассчитывать энергетическую ценность блюд;  составлять рационы питания для различных категорий потребителей;</p>	<p>оценка выполнения практических заданий, оценка проверки умений  проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;  оценка умений рассчитывать энергетическую ценность блюд;  оценка умения составлять рационы питания для различных категорий потребителей;</p>
<p><b>Знания:</b>  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;  суточные нормы потребности человека в питательных веществах;  нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;</p>	<p>оценка результатов тестирования;  оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;  оценка выполнения практических занятий;  оценка результатов устного опроса;  оценка результатов выполнения внеаудиторной самостоятельной работы  оценка результатов тестирования и оценка результатов устного опроса;   оценка результатов тестирования и оценка результатов устного опроса;  оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;  оценка выполнения практического занятия;  оценка выполнения практических заданий;</p>

назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; методики составления рациона питания	оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; оценка результатов тестирования и устного опроса.
--	--