

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «САРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА БОРИСА ГЛЕБОВИЧА МУЗРУКОВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

для специальности среднего профессионального образования  
19.02.10 Технология продукции общественного питания

Саров  
2020г.

Рабочая программ учебной дисциплины ОП.02 Физиология питания разработана на основе ФГОС для специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Организация - разработчик: ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова

Разработчик: Н.Н.Киселева, преподаватель ГБПОУ СПТ им.Б.Г. Музрукова

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от «31» 08 2020г.

Председатель МК

Б.С. Богданович Е.С.Богданович

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О.Н. Тарасова  
«31» 08 2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- |   |         |
|---|---------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | стр. 4  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | стр. 5  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | стр. 9  |
| <b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | стр. 10 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.02 Физиология питания

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 Физиология питания является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 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 обучающихся должен

#### **уметь:**

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

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 измерения 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;
- методику составления рационов питания.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 76 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 38 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>114</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>76</b>
В том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<b>46</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>38</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 Физиология питания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> <b>Роль пищи для организма человека</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Пищевые вещества и их значение</b>	<b>Содержание:</b>	<b>14</b>	
	1   Инструктаж по ОТ, ППБ, ТБ. Введение. Цели и задачи дисциплины. История и эволюция питания человека. Роль пищи для организма человека.		1,2
	2   <b>Пищевые вещества, их значение для жизнедеятельности организма.</b> Белки: определение, состав, физиологическое значение, энергетическая ценность. Жиры: определение, состав, физиологическое значение, энергетическая ценность. Суточная норма потребности человека в жирах. Углеводы: определение, состав, физиологическое значение для организма моносахаридов, полисахаридов, дисахаридов.		2
	3   <b>Витамины, их значение для организма человека.</b> Авитаминозы, Гиповитаминозы. Гипервитаминозы. Сохранение витаминов при кулинарной обработке.		3
	<b>Практические работы</b>	<b>8</b>	
	1.   Значение белков в питании здорового и больного человека		
	2.   Значение жиров в питании здорового и больного человека		
	3.   Значение углеводов в питании здорового и больного человека		
	4.   Значение воды и минеральных веществ в питании здорового и больного человека		
	<b>Тема 1.2</b> <b>Пищеварение и усвояемость пищи</b>	<b>Содержание:</b>	<b>6</b>
1   Процесс пищеварения. Пищеварение в ротовой полости и в желудке.			
2   Процесс пищеварения. Пищеварение в кишечнике.			
<b>Практические работы</b>		2	
1.   Строение и функции пищеварительной системы			
<b>Тема 1.3</b> <b>Обмен веществ и энергии</b>	<b>Содержание:</b>	<b>10</b>	
	1.   Обмен веществ. Суточный расход энергии человека.		2
	2.   Энергетическая ценность пищи. Рациональное питание.		2
	<b>Практические работы</b>	<b>6</b>	
	1.   Расчет энергетической ценности блюд.	2	
	2.   Определение суточных энергозатрат. Составление суточного рациона питания.	4	
<b>Раздел 2</b> <b>Рациональное питание</b>		<b>44</b>	

<b>Тема 2.1</b> <b>Питание</b> <b>различных групп</b> <b>населения.</b>	<b>Содержание:</b>		<b>14</b>	
	1.	<b>Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков.</b> Значение минеральных и органических веществ для детей и подростков.		2,3
	2.	Санитарные требования к кулинарной обработке блюд		2
	<b>Практические работы</b>		<b>10</b>	
	1.	Санитарные требования к кулинарной обработке блюд		
	2.	Особенности питания детей первого года жизни		
	3.	Особенности питания детей от 1 до 17 лет		
	4.	Особенности питания беременных и кормящих женщин		
<b>Тема 2.2</b> <b>Лечебное питание</b>	<b>Содержание:</b>		<b>14</b>	
	1.	Лечебно- профилактическое питание	2	2
	<b>Практические работы</b>		2	
	1.	Особенности питания людей, занятых на производстве с вредными условиями труда.		
	<b>Содержание:</b>		2	
	1.	Лечебное питание, его принципы.		2,3
	<b>Практические работы</b>		4	
	1.	Характеристика рационов питания. Изучение диет №1-№5		
	2.	Характеристика рационов питания. Изучение диет №7-№15		
	<b>Содержание:</b>			
	1.	Анализ альтернативных представлений о питании	2	2
	<b>Практические работы</b>		2	
	1.	Составление рациона питания по типу раздельного питания.		
<b>Тема 2.3</b> <b>Вредные вещества</b> <b>пищи. Загрязнение</b> <b>пищи</b>	<b>Содержание:</b>		<b>16</b>	
	1.	Вредные вещества пищи: классификация, природные компоненты пищи.	2	2,3
	<b>Практические работы</b>		2	
	1.	Влияние вредных компонентов пищи на здоровье человека		
	Контрольная работа по теме «Лечебное и лечебно-профилактическое питание»		2	
	<b>Практические работы</b>		<b>10</b>	
1.	Загрязнение пищевых продуктов, химические загрязнители			

	2.	Загрязнение пищи пестицидами и нитратами		
	3.	Загрязнение пищи тяжелыми металлами		
	4.	Загрязнение пищи биохимическими загрязнителями		
	5.	Меры предупреждения загрязнения пищевых продуктов		
	<b>Самостоятельная работа</b> История развития учения о пищеварении Показатели биологической ценности белков, пищевых липидов, процент потребления Подготовка презентации «Пути обогащения живых организмов витаминами» Витаминизация пищи Роль воды в жизнедеятельности человека Усвояемость пищи Физические и химические изменения пищи при пищеварении Ферменты, их типы и значение для пищеварения Понятие о калорийности пищи Энергетический баланс организма Показатели качества пищевых продуктов Суточная норма потребности человека в питательных веществах Основные химические реакции при синтезе пищевых веществ Токсические компоненты пищи		<b>38</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>76</b>	
<b>Итого:</b>			<b>114</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей по направлению Промышленная экология и биотехнология.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно - наглядных пособий;
- тестовые задания по разделам и темам;
- комплект презентаций;
- методические рекомендации для выполнения практических работ.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обучением и мультимедиапроектор.

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

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

##### **Основные источники:**

Васильева И. В. Физиология питания: Учебник и практикум для СПО. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Юрайт, 2019. Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fiziologiya-pitaniya-437132#page/1>

##### **Рекомендуемые источники:**

1. ГОСТР 50647 – 94 «Общественное питание. Термины и определения».
2. ГОСТР 50763 – 95 «Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населением».
3. Бутузов, В.Ф. Физиология кормления животных. Теория питания, прием корма, особенности пищеварения / В.Ф. Бутузов, Н.Ч. Крутицкая, А.А. Шишкин. - СПб.: Лань, 2004. - 256 с.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Социальная сеть работников образования - nsportal.ru
2. [www.vavilon.ru/](http://www.vavilon.ru/) Государственная публичная научно–техническая библиотека России

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)</b>	<b>Формы методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Практическая работа
рассчитывать энергетическую ценность блюд;	Практическая работа
составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	Практическая работа
<b>Знания:</b>	
роль пищи для организма человека;	Устный опрос
основные процессы обмена веществ в организме;	Тестирование
суточный расход энергии;	Практическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Практические занятия
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Тестирование
физико – химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Устный опрос
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	Устный опрос
понятие рациона питания;	Устный опрос, внеаудиторная самостоятельная работа
суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Практическая работа
нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Практическая работа
назначение лечебного и лечебно - профилактического питания;	Тестирование. Практическая работа
методики составления рационов питания.	Практическая работа