

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»  
Московский технологический колледж питания  
(МТКП)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины: **ОП.02 Физиология питания**

код, специальность: **19.02.10 «Технология продукции общественного  
питания»**

форма обучения **очная**

2018г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Предметно - цикловой комиссией  
«Технология продукции и техническая  
эксплуатация оборудования в  
общественном питании»

Протокол №1

от «31» августа 2018года

Председатель предметно-цикловой  
комиссии



Н.И. Линькова

Подпись

Инициалы Фамилия

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального  
образования 19.02.10 Технология продукции  
общественного питания

Заместитель директора по учебной работе



Давыдова Г.Б.

Подпись

**УТВЕРЖДЕНА:** Директор колледжа



Подпись

/ Е.Н. Махиненко/

Инициалы Фамилия

**Составитель (автор):** Коновалова О.Е. преподаватель МТКП

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02 «Физиология питания» является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по программам подготовки специалистов среднего звена 19.02.10 «Технология продукции общественного питания». Квалификация - техник-технолог.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП 02 «Физиология питания» входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин базовой части ФГОС СПО по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания». Предшествующими дисциплинами являются математика, биология, химия.

## 1.3. Цель и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

**Целью** изучения учебной дисциплины является ознакомление студентов с современными представлениями о физиологических потребностях человека в пищевых веществах и энергии, а также знакомство с новыми научными рекомендациями в области рационального питания.

### **Задачи освоения учебной дисциплины:**

- познакомить студентов с ролью пищеварительной системы и процессами жизнедеятельности организма;
- изучить влияние пищевых веществ на системы кровообращения, дыхательную и выделительную;
- выяснить роль различных нутриентов для снабжения организма человека энергией;
- дать знания о современных рекомендуемых нормах потребления пищевых веществ для разных групп населения, режимах питания;
- познакомить студентов новыми продуктами питания, разработанными отечественными и зарубежными учеными;
- научить студентов работать с нормативно-техническими документами: стандартами и др.

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 питания.

### **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 рационов.

Учебная дисциплина способствует формированию общих и профессиональных компетенций:

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.

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 сложной кулинарной продукции.

ПК 2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.

ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК 2.3. Организовывать и проводить 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 десертов.

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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

<b>максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>68</b>	<b>часов</b>
включая:		
обязательна аудиторная учебная нагрузка	48	часов
самостоятельная работа	18	часов
консультации	2	часа
<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	<b>часов</b>

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>68</i>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>48</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>15</i>
Консультации	<i>2</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>18</i>
<b>Итоговая аттестация в форме: 5-ый семестр дифференцированный зачет</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Предмет, задачи, история развития дисциплины	3	2
<b>Раздел 1. Основы физиологии питания</b>			
<b>Тема 1.1 Пищевые вещества и их значение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1 Значение белков в питании.	2	2
	2 Значение белков в питании.	2	2
	3 Значение жиров в питании.	2	2
	4 Значение жиров в питании.	2	2
	5 Значение углеводов в питании.	2	2
	6 Значение углеводов в питании.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическая работа №1 «Определение физиологической потребности организма в энергии и основных пищевых веществах».	2	3
	Практическая работа №2 «Изучение влияния витаминов и минеральных солей на организм человека».	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>	
	Усвояемость белков.	1	2
Низкокалорийные заменители жира.	1	2	

	Значение пищевых волокон, клетчатки в питании.	1	3
	Оформление отчета практической работы	1	3
	Оформление отчета практической работы	1	3
<b>Тема 1.2 Пищеварение и усвояемость пищи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1 Понятие о процессе пищеварения.	2	2
	2 Изменения пищи в процессе пищеварения.	2	2
	3 Строение и функции органов пищеварения.	2	2
	4 Строение и функции органов пищеварения.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Практическая работа №3 «Строение и функции пищеварительной системы».	2	3
	Практическая работа №4 «Исследование факторов, влияющих на пищеварение».	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>	
	Механическая и химическая обработка пищи	1	2
	Составление таблицы «Органы системы пищеварения, их значение»	2	3
	Оформление отчета практической работы	1	3
	Оформление отчета практической работы	1	3
<b>Раздел 2. Рациональное питание и физиологические основы его организации</b>			
<b>Тема. Обмен веществ. Основы рационального питания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1 Основные процессы обмена веществ в организме.	2	2
	2 Понятие рациона питания.	2	2
	3 Принципы сбалансированного питания для различных групп населения.	2	2
	4 Лечебно-профилактическое питание.	2	2
	5 Лечебно-профилактическое питание.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	

Практическая работа №5 «Определение суточного расхода энергии для различных групп населения».	4	2
Практическая работа №6«Расчет пищевой и энергетической ценности блюда».	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
Составление схему: «Обмен веществ в организме»	1	3
Сообщения на тему: «Рациональное питание и физиологические основы его организации»	2	2
Рефераты на темы: «Лечебно-профилактическое питание, его значение», «Виды диет».	2	2
Расчет величины основного обмена. Коэффициент физической активности.	2	3
Расчет энергетической ценности пищевых продуктов	1	3
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>68</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)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация примерной программы учебной дисциплины ОП.02 «Физиология питания» не требует специально оборудованной аудитории.

№п\п	Оборудование	Технические средства обучения	Количество рабочих мест
1.	учебная мебель	персональные компьютеры, фонды нормативных и технических документов, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.	30
2.	калькуляторы		
3.	наглядные пособия		
4.	стенды		

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
<b>I</b>	<b>Основные источники</b>
1.1	Мартинчик, А.Н. Физиология питания: учебник / А.Н. Мартинчик – М.: «Академия», 2015. – 240с.
<b>II</b>	<b>Дополнительные источники</b>
2.1	Дроздова, Т.М. Физиология питания: учебник / Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинский, В.М. Поздняковский. – Новосибирск: Сиб. Унив.изд-во, 2017. – 352с.
<b>III</b>	<b>Электронные издания</b>
3.1	Физиология питания: учебник и практикум для СПО /И.В. Васильева, Л.В. Бербекова- М.: Издательство Юрайт,2018г. -212с. <a href="https://bibli-online.ru/viewer/fiziologiya-pitaniya-414653#page/2">https://bibli-online.ru/viewer/fiziologiya-pitaniya-414653#page/2</a>
<b>IV</b>	<b>Интернет-ресурсы</b>
4.1	<a href="http://pitfiz.ru/">http://pitfiz.ru/</a>
4.2	<a href="http://bigmeden.ru/">http://bigmeden.ru/</a>
4.3	<a href="http://www.anatomy.tj/">http://www.anatomy.tj/</a>

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

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем Коноваловой О. Е.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Уметь:</b>	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения рабочей программы:  -при выполнении практических работ  - при выполнении заданий для внеаудиторной самостоятельной работы
рассчитывать энергетическую ценность блюд;	
составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	
<b>Знать:</b>	
роль пищи для организма человека	- при выполнении тестирования
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 рационов питания	