

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБПОУ СРСК  
А.Д. Шаповалов



**ПРОГРАММА ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.02 «ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»**

*19.02.10 «Технология продукции общественного питания»*

Программа **ОП.02 «Физиология питания»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**, входящей в укрупнённую группу **19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж» (далее ГБПОУ СРСК)

Разработчик:

Мельникова Виктория Александровна, преподаватель

Согласовано с работодателем:

Петровский районный союз  
Потребительских обществ  
Председатель правления  
Н.В.Кузёма

---

МП

РАЗРАБОТЧИК  
Преподаватель

\_\_\_\_\_ В.А. Мельникова

ОДОБРЕНА  
кафедрой «Технология продукции общественного питания»  
Протокол №11 от 14.06. 2020 г.  
Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ О.Н. Вертелецкая

СОГЛАСОВАНО  
Методист

\_\_\_\_\_ М.С. Терещенко

Рекомендовано Методическим советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

Заключение Методического совета №11 от 30.06.2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 5
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физиология питания

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания», входящей в укрупненную группу 19.00.00 «Промышленная экология и биотехнологии».

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

Учебная дисциплина «Физиология питания» входит в состав общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения 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 неё 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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 48 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 24 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	48
в том числе:	
лабораторные занятия	4
практические занятия	12
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	24
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Рефераты <i>(по выбору)</i> :	6
1. <i>Вредное воздействие алкоголя, табака и наркотиков на организм человека.</i>	
2. <i>Современный образ жизни человека и его питание.</i>	
3. <i>Всегда ли диета выход из положения?</i>	
4. <i>Что значит «Здоровый образ жизни»?</i>	
5. <i>Как в старину боролись с лишним весом?</i>	
6. <i>Особенности питания рабочих с вредными условиями труда.</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме:</i>	<i>экзамен</i>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1. Роль пищи для организма человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1. Питание, пища, пищевые вещества. История и эволюция питания человека.	2	2
	2. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Физиологическая оценка важнейших пищевых веществ.	4	2
	3. Значение пищеварения для жизнедеятельности человека. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.	4	2
	4. Усвояемость пищи. Факторы на неё влияющие.	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>4</b>	
	1. Изучение пищевых веществ под микроскопом.	2	
	2. Изучение пищеварительного тракта человека.	2	
	<b>Практические занятия <i>(не предусмотрено)</i></b>		
	<b>Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i></b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Подготовка материала и оформление презентации «Эволюция питания человека».	6	
	2. Заполнить таблицы: «Классификация пищевых веществ», «Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения».	2	
<b>Тема 1.2. Обмен веществ и энергии.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Основные процессы обмена веществ в организме.	2	2
	2. Суточный расход энергии.	2	2
	<b>Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i></b>		
	<b>Практические занятия <i>(не предусмотрено)</i></b>		
	<b>Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i></b>		-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
1. Знакомство с таблицами основного обмена взрослого населения в зависимости от массы тела, возраста и пола.	2		
<b>Тема 1.3. Питание различных групп</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Понятие рациона питания. Суточные нормы потребности человека в питательных веществах.	2	2

<b>взрослого населения.</b>	2.	Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения.	4	2
	3.	Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания.	2	2
	<b>Лабораторные работы (не предусмотрено)</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Составление суточного рациона питания для взрослого человека по индивидуальным заданиям.	6	
	2.	Изучение питания различных возрастных и профессиональных групп населения.	2	
	<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1,	Изучение особенностей питания детей, подростков, студентов. Составление меню с учетом возрастных особенностей. Изучение особенностей питания лиц пожилого возраста. Составление меню с учетом возрастных особенностей.	2	
	<b>Тема 1.4. Диетическое и лечебно-профилактическое питание.</b>			
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>		
1.	Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания. Их характеристика.	6		
2.	Методика составления рационов питания.	2		
<b>Лабораторные работы (не предусмотрено)</b>				
<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
1.	Составление рационов питания по индивидуальным заданиям	4		
<b>Контрольные работы (не предусмотрено)</b>				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>		
1.	Изучение особенностей лечебного питания по индивидуальным заданиям. Работа со сборником рецептур диетических блюд.	2		
2.	Изучение материала и заполнение таблиц «Предприятия с вредными условиями труда»	2		
3.	Изучение материала и заполнение таблиц «химический состав продуктов, используемых в лечебном питании».	2		
<b>Примерная тематика курсовой работы (проекта) (не предусмотрено)</b>		-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (не предусмотрено)</b>		-		
<b>Всего:</b>		<b>72</b>		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета, «Технологии продукции общественного питания» и лаборатории «Микробиология, санитария и гигиена».

##### **Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:**

###### ***«Технологии продукции общественного питания»***

- оборудованы посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудовано рабочее место для преподавателя;
- комплект инструментов, муляжей;
- комплект сборников рецептур, бланков технологической документации;
- наглядные пособия, схемы, макеты, натуральные образцы продуктов;
- комплект деталей, инструментов, приспособлений;
- тестовые задания по всем разделам программы;
- видеоролики по отдельным темам программы;
- вспомогательный и раздаточный материал

##### **Технические средства обучения:**

- телевизор;
- DVD - проигрыватель;
- диапроектор;
- компьютер;
- принтер;
- интерактивная доска;
- сканер;
- аудиосистема;
- внешние накопители информации;
- мобильные устройства для хранения информации;
- программное обеспечение общего назначения;
- комплект учебно-методической документации.

##### **Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:**

###### ***«Микробиология, санитария и гигиена»***

- оборудованы посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудовано рабочее место для преподавателя;
- комплект оборудования, микроскопов, посуды;
- комплект таблиц, схем, натуральных образцов;

##### **Технические средства обучения:**

- телевизор;
- DVD - проигрыватель;

- диапроектор;
- компьютер;
- принтер;
- интерактивная доска;
- сканер;
- аудиосистема;
- внешние накопители информации;
- мобильные устройства для хранения информации;
- программное обеспечение общего назначения;
- комплект учебно-методической документации.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Матюхина З. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для начального профессионального образования.- М.: Издательский центр «Академия», 2018
2. Дроздова Т. Физиология питания.-М.: ИЦ «Академия», 2017  
[http://www.studmed.ru/view/drozдова-tm-учебное-posobie-fiziologiya-pitaniya\\_3d3952a599c.html](http://www.studmed.ru/view/drozдова-tm-учебное-posobie-fiziologiya-pitaniya_3d3952a599c.html)
3. Ламажапова Г.П. Физиология питания. Учебное пособие - М.: Мир науки., 2016. – 146 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности. М. ПрофОбрИздат, 2016 г.
2. Малыгина В.Ф., Меньшикова А.К., Поминова К.М. Основы физиологии питания гигиена и санитария. М., Э., 2015 г.
3. Казакова З.А., Поминова К.М., Меньшикова А.К. Основы физиологии питания, гигиена и санитария. М., Э., 2016 г.
4. Качурина Т.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие (5-е изд. стер.) ОИЦ «Академия» 2016.
5. Лерина И.В., Педенко А.И. Руководство к лабораторным занятиям по микробиологии. М, Э, 2015 г.
6. "МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008).
7. Химический состав пищевых продуктов. Москва: ВО «Агропромиздат», 2007.
8. Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 19.07.2011, с изм. от 07.12.2011) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения".

9. Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 19.07.2011) "О качестве и безопасности пищевых продуктов".
10. Постановление Правительства РФ от 15.08.1997 N 1036 (ред. от 10.05.2007) "Об утверждении Правил оказания услуг общественного питания".
11. Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 19.07.2011, с изм. от 07.12.2011) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения". Статья 17. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения.
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 14.11.2001 N 36 (ред. от 06.07.2011) "О введении в действие Санитарных правил" (вместе с "СанПиН 2.3.2.1078-01. 2.3.2. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 06.11.2001) (Зарегистрировано в Минюсте РФ 22.03.2002 N 3326) 2.3.2. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов.
13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.1078-01.
14. Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 19.07.2011) "О качестве и безопасности пищевых продуктов".
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08.11.2001 N 31 (ред. от 31.03.2011) "О введении в действие санитарных правил" (вместе с "СП 2.3.6.1079-01. 2.3.6. Организации общественного питания. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья. Санитарно-эпидемиологические правила", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 06.11.2001) (Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.12.2001 N 3077).
16. Постановление Правительства РФ от 24.07.2000 N 554 (ред. от 15.09.2005) "Об утверждении Положения о Государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании".
17. "Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы. СанПиН 2.3.2.560-96" (утв. Постановлением Госкомсанэпиднадзора РФ от 24.10.1996 N 27) (ред. от 11.10.1998, с изм. от 13.01.2001).
18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.04.2003 N 59 (ред. от 23.12.2010) "О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3.2.1293-03" (вместе с "СанПиН 2.3.2.1293-03. 2.3.2. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования по применению пищевых

добавок. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 18.04.2003) (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.06.2003 N 4613).

19. Качурина Т.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: рабочая тетрадь (1-е изд. стер.) ОИЦ «Академия».

Интернет-ресурсы:

<http://www.twirpx.com/files/>,

<http://flysat.com/>,

<http://www.klyaksa.net/>,

<http://stavschool.ru/>,

<http://citforum.ru/>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	Наблюдение за деятельностью обучающихся
Рассчитывать энергетическую ценность блюд	Тестирование
Составлять рационы питания для различных категорий потребителей	Оценка результатов исследований
Роль пищи для организма человека	Наблюдение за деятельностью обучающихся
Основные процессы обмена веществ в организме	Защита профессиональных задач с использованием презентаций
Суточный расход энергии	Защита выполненных индивидуальных заданий
Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания	Наблюдение за деятельностью обучающихся
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	Тестирование
Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения	Защита профессиональных задач с использованием презентации
Усвояемость пищи, влияющие на неё факторы	Контроль выполненных работ
Понятие рациона питания	Защита презентаций
Суточная норма потребности человека в питательных веществах	Оценка практических заданий (заполненных таблиц)
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения	Рейтинговый контроль выполненных работ
Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания	Оценка выполненных практических заданий
Методики составления рационов питания	Оценка индивидуальных заданий