

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КЫЗЫЛСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА  
ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»  
(АНООПО «КТЭиП ПК»)**

Рассмотрено  
на заседании методсовета техникума  
« » \_\_\_\_\_ 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**  
(наименование дисциплины)

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**  
(код и наименование специальности)

базовая подготовка  
(среднее профессиональное образование с указанием ОПОП базовой или углубленной подготовки)

**г. Кызыл - 2021 год**

Рассмотрена на заседании  
Предметной (цикловой) комиссии  
работе

Технологическая  
«    »    2021 г.

Протокол № \_\_\_\_\_  
Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Даваа Р.С.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора по учебной

\_\_\_\_\_ Биче-оол М.Б.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **19.02.10 Технология продукции общественного питания**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 384.

Разработчики:

1. Кызылский техникум экономики и права
2. Преподаватель Куулар Антонина Начын-ооловна
3. Преподаватель Даваа Розалия Семеновна

Эксперты:

Монгуш Е.Б., главный технолог частного предприятия «Саяны»

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., должность сокращенное название ОУ)

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., должность сокращенное название ОУ)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физиология питания

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, профессиональной подготовке по укрупненной группе специальностей СПО 260800 «Технология продукции и организация общественного питания» и программах повышения квалификации и переподготовки работников предприятий общественного питания и пищевого производства.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физиология питания» входит в профессиональный цикл, раздел Общепрофессиональные дисциплины.

### 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.

### 1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

- **личностных:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

— толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

— готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

— эстетическое отношение к миру;

— совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к предмету, культурам других народов;

— использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации (словарей, энциклопедий, интернет-ресурсов и др.);

• ***метапредметных:***

— умение понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;

— умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;

— умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности;

— владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

• ***предметных:***

— сформированность устойчивого интереса к предмету как средству познания других культур, уважительного отношения к ним;

— сформированность навыков различных видов анализа;

— владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений;

— владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации;

— владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов;

— знание;

- сформированность умений;
- способность выявлять темы и проблемы и выражать свое отношение к ним в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях;
- владение навыками анализа специфики;
- сформированность представлений.

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 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.

#### 1.5. Характеристика основных видов учебной деятельности

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение	Аудирование; участие в беседе, ответы на вопросы; чтение
	Аудирование; работа с источниками информации (дополнительная литература, энциклопедии, словари, в том числе интернет-источники); участие в беседе, ответы на вопросы; чтение; аналитическая работа с; подготовка докладов и сообщений; самостоятельная и групповая работа по заданиям учебника; подготовка к семинару (в том числе подготовка компьютерных презентаций); выступления на семинаре; конспектирование; самооценивание и взаимооценивание
	реферирование; проектная и учебно-исследовательская работа; подготовка к семинару (в том числе подготовка компьютерных презентаций); самооценивание и взаимооценивание
	Аудирование, участие в эвристической беседе; работа с источниками информации (дополнительная литература, энциклопедии, словари, в том числе интернет-источники); составление тезисного плана;

	подготовка докладов и выступлений на семинаре (в том числе подготовка компьютерных презентаций); выразительное чтение и чтение наизусть; составление тезисного и цитатного планов; работа в группах по подготовке ответов на проблемные вопросы; проектная и учебно-исследовательская работа
--	--

### 1.6. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Коды УУД	Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
<b>личностные</b>		
Л 01	-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;	ОК 1.
Л 02	-сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	
Л 03	-толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;	
Л 04	-готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	
Л 05	-эстетическое отношение к миру;	
Л 06	-совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к предмету, культурам других народов;	
Л 07	-использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации (словарей, энциклопедий, интернет-ресурсов и др.);	
<b>метапредметные</b>		

М 01	-умение понимать проблему, выдвигать гипотезу, структурировать материал, подбирать аргументы для подтверждения собственной позиции, выделять причинно-следственные связи в устных и письменных высказываниях, формулировать выводы;	ОК 2. ОК 8.
М 02	-умение самостоятельно организовывать собственную деятельность, оценивать ее, определять сферу своих интересов;	
М 03	-умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности;	
М 04	-владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	
<b>предметные</b>		
П 01	-сформированность устойчивого интереса к предмету как средству познания других культур, уважительного отношения к ним;	ОК 3. ОК 4. ОК 5.
П 02	-сформированность навыков;	
П 03	-владение навыками самоанализа и самооценки;	
П 04	-владение умением;	
П 05	-владение умением;	
П 06	-знание содержания;	
П 07	-сформированность умений;	
П 08	-способность выявлять;	
П 09	-владение навыками анализа;	
П 10	-сформированность представлений	

**Освоение содержания учебной дисциплины «» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.**

В результате освоения учебной дисциплины формируются ОК и ПК

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
ПМ.01	
ПК 1.1.	



**1.7. Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов; самостоятельной работы обучающегося 16 часов.**

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физиология питания**

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	10
контрольные работы	4
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
тематика внеаудиторной самостоятельной работы: – <i>поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме дисциплины;</i> – <i>выполнение домашних заданий;</i> – <i>изучение тем, вынесенных на самостоятельное изучение;</i> – <i>подготовка к практическим занятиям.</i>	16
<i>Итоговая аттестация в форме тестирования</i>	

## 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы заочное отделение

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	
лабораторные занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физиология питания</b>		<b>48</b>	
Введение	Роль физиологии питания в мировой концепции «Здоровое питание».	2	1
Тема 1.1. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма человека.	Белки, их физиологическая роль. Строение белка. Пищевая ценность белка.	4	1
	Липиды. Физиологическая роль жиров, их химический состав. Пищевая и биологическая ценность жиров. Жироподобные вещества.		
	Углеводы, их физиологическая роль. Классификация углеводов.		
	Витамины и их роль в питании человека. Классификация витаминов. Факторы, разрушающие и сохраняющие витамины.		
	Минеральные вещества, их физиологическая роль. Классификация минеральных веществ.		
	Вода. Физиологическая роль воды в организме человека.		

	<b>Лабораторные работы</b> – не предусмотрены	-	
	<b>Практические занятия</b> – не предусмотрены	-	
	<b>Контрольная работа</b> по теме «Роль пищевых веществ в жизнедеятельности человека»	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> по теме 1.1. Примерная тематика домашних заданий 1. Правила кулинарной обработки овощей, предупреждающие разрушение витамина С. Способы витаминизация готовых блюд в предприятиях общественного питания. 2. Оценка качества питания населения Российской Федерации по эссенциальным пищевым веществам.	4	3
Тема 1.2. Физиология пищеварения.	Сущность процессов пищеварения. Строение желудочно-кишечного тракта. Строение и функция печени и поджелудочной железы. Ферменты пищеварения, состав и свойства.	2	1
	<b>Лабораторные работы</b> – не предусмотрены	-	
	<b>Практические занятия</b> – не предусмотрены	-	
	<b>Контрольная работа</b> по теме «Физиология пищеварения»	2	3
	<b>Самостоятельная работа</b> по теме 1.2. Примерная тематика домашних заданий 1. Усвояемость пищи. Факторы, способствующие повышению усвояемости пищи. Виды пищеварения.	2	3
Тема 1.3. Рациональное питание.	Обмен веществ. Энергетические затраты организма и энергетическая ценность пищевых продуктов и готовых блюд. Методы определения энергозатрат человека.	4	1

	Основные принципы рационального питания.		
	Питание детей и подростков. Роль основных пищевых веществ в питании детей и подростков. Организация режима питания детей и подростков		
	Особенности питания лиц пожилого и старческого возраста. Потребность в пищевых веществах.		
	<b>Лабораторные работы</b> – не предусмотрены	-	
	<b>Практические занятия:</b>	4	3
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение индивидуальных потребностей в пищевых веществах.</li> <li>2. Определение химического состава и энергетической ценности блюд для индивидуального рациона.</li> <li>3. Расчет химического состава и энергетической ценности блюд для индивидуального суточного рациона.</li> </ol>		
	<b>Контрольные работы</b> – не предусмотрены	-	
	<b>Самостоятельная работа</b> по теме 1.3. Примерная тематика домашних заданий: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1. Альтернативные теории о питании.</li> <li>2. 2. Показатели, характеризующие старение организма. Питание как способ долголетия.</li> </ol>	4	3
Тема 1.4. Питание как лечебный и профилактический фактор	Физиологические и научные основы лечебного питания. Особенности новой системы стандартных диет.	6	1
	Организация и оценка качества питания больных. Разработка рекомендаций по оптимизации лечебного питания.		

	Лечебно-профилактическое питание и его роль в защите организма человека при работе с вредными веществами. Рационы, применяемые в лечебно-профилактическом питании.		
	Правила выдачи и организация лечебно-профилактического питания		
	<b>Лабораторные работы</b> – не предусмотрены	-	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Расчет суточного меню лечебного питания по указанной номерной диете. 2. Расчет суточного меню лечебного питания по указанной стандартной диете.	6	3
	<b>Контрольные работы</b> – не предусмотрены	-	
	<b>Самостоятельная работа</b> по теме 1.4. Примерная тематика домашних заданий: 1. Правила выдачи витаминов для работников, связанных с вредными условиями труда. 2. Роль технолога при организации лечебно-профилактического питания. 3. Контроль качества готовых блюд в лечебном питании.	6	3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>48</b>	

Для характеристики уровня 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физиология питания**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета по дисциплине «Физиология питания».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудованное рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физиология питания»;
- объемные модели строения желудочно-кишечного аппарата человека;
- образцы меню школьных столовых, столовых лечебных учреждений и столовых при промышленном предприятии с вредными условиями труда;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор.

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

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

Основные источники:

1. Рубина Е.А., Малыгина В.Ф. Микробиология, физиология питания, санитария: Учеб. пособие. – М: «Форум», 2008. – 240 с. – Серия: Среднее профессиональное образование.
2. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учеб. пособие. – М: «Академия», 2006. – 184 с. – Серия: Среднее профессиональное образование.
3. Тутельян В.А. Организация и Госсанэпиднадзор за питание в лечебных учреждениях: Учеб. пособие. – М: «Готар-медиа», 2005. – 240 с. – Серия: профессиональное образование.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. М.:»Хлебпрофинформ»,1996.
5. Скурихин И.М., Тутельян В.А.:Химический состав российских продуктов питания, Справочник. – М: «ДеЛиПринт», 2002.
6. Постановление Правительства РФ от 10.08.1998г. № 917 «Концепция государственной политики в области здорового питания населения»».
7. Постановление Правительства РФ от 22.11.2000г. № 883 «О мониторинге качества безопасности пищевых продуктов и здоровья населения».
8. Приказ Минздрава РФ от 05.08.2003г. № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации».

9. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 16 февраля 2009 N 46н г. Москва "Об утверждении Перечня производств, профессий и должностей, работа в которых дает право на бесплатное получение лечебно-профилактического питания в связи с особо вредными условиями труда, рационов лечебно-профилактического питания, норм бесплатной выдачи витаминных препаратов и Правил бесплатной выдачи лечебно-профилактического питания".
10. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 16 февраля 2009 N 45н «Об утверждении норм и условий бесплатной выдачи работникам, занятым на работах с вредными условиями труда, молока или других равноценных пищевых продуктов», Порядка осуществления компенсационной выплаты в размере, эквивалентном стоимости молока или других равноценных пищевых продуктов, и Перечня вредных производственных факторов, при воздействии которых в профилактических целях рекомендуется употребление молока или других равноценных пищевых продуктов.
11. Методические рекомендации МР 2.3.1. 2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

Дополнительные источники:

1. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л., Ширшова В.М.. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: Учеб. пособие. – М: «СУИ», 2009. – 398 с. – Серия: Высшее профессиональное образование.
2. Боряев В.Е., Теплов В.И.. Физиология питания: Учеб. пособие. – М: «Дашков и К», 2006. – 452 с. – Серия: Высшее профессиональное образование.
3. Королев А.А. Гигиена питания: Учебник. – М: «Медицина», 2007. – 528 с. – Серия: Высшее профессиональное образование.
4. Электронные ресурсы «Физиология питания». ru

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ Физиология питания**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, 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>
---	--



<b>Умения:</b>	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	<i>Практические задания,</i>
рассчитывать энергетическую ценность блюд	<i>Практические задания</i>
составлять рационы питания для различных категорий потребителей	<i>Практические задания, домашняя работа</i>
<b>Знания:</b>	
роль пищи для организма человека	<i>Контрольная работа, домашняя работа</i>
основные процессы обмена веществ в организме	<i>Контрольная работа, домашняя работа</i>
суточный расход энергии	<i>Практические занятия</i>
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	<i>Практические занятия</i>
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	<i>Контрольная работа</i>
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения	<i>Контрольная работа</i>
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы	<i>Контрольная работа, домашняя работа</i>
понятие рациона питания	<i>Практические занятия</i>
суточная норма потребности человека в питательных веществах	<i>Практические занятия</i>
нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения	<i>Решение практических ситуаций, домашняя работа</i>
назначение лечебного и лечебно-профилактического питания	<i>Практические занятия, домашняя работа</i>
методики составления рационов питания	<i>Решение практических ситуаций</i>