

*Приложение  
к ОПОП по специальности  
19.02.10 Технология производства общественного питания*

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО - АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.02. ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

Сураж, 2021

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины  
ОП.02. «**Физиология питания**» предназначена для изучения курса  
физиологии питания в пищевом производстве по специальности 19.02.10  
Технология продукции общественного питания  
**Организация-разработчик: ГАПОУ «Суражский промышленно-  
аграрный техникум»**

**Разработчик:** *Вербицкая С.В. преподаватель специальных дисциплин*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>	<b>стр</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>	
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>	

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

## **1.1. Область программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02.«Физиология питания» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 19.02.10«Технология продукции общественного питания».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОП.02.«Физиология питания» принадлежит к общепрофессиональным дисциплинам основной профессиональной образовательной программы технического профиля.

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

Цель дисциплины - формирование системного подхода в изучении современных естественнонаучных знаний в области общей физиологии, представлении о жизнедеятельности организма человека, системы питания человека, обеспечивающей адаптивное воздействие на организм.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы 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 неё факторы;
- понятие рациона питания;
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;

- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны сформироваться общие компетенции:

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 – 1.3**

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 – 2.3**

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 – 3.4**

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 – 4.4**

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 – 5.2**

ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

### **ПК 6.1. –6.5.**

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 утверждённую учётно-отчётную документацию.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины ОП.02.«Физиология питания»:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;  
самостоятельная работа 18 часов.

## 2. СТРУКТУРА И 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>54</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>36</i>
в том числе:	
Лабораторные работы	<i>0</i>
Практические занятия	<i>8</i>
Контрольные работы	<i>4</i>
<b>Самостоятельная работа</b>	<i>18</i>
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 занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Пищеварение.		6	
Тема 1.1. Роль пищи для организма человека.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	1. Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека.		ОК 1-ОК 6.
	2. Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.		ПК 4.1.- 4.4.
	3. Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи.	ОК 1.-ОК 6.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5.
	Выполнение домашнего задания по разделу. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Значение пищевых веществ для организма человека. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ		
<b>Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.</b>		21	
Тема 2.1. Пищевые вещества.	<b>Содержание учебного материала</b>	5	
	1. Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав.		ОК 1.-ОК 6.
	2. Понятие об азотистом балансе, соотношении в рационе питания белков животного и растительного происхождения.		ПК 6.1.-6.5.
	3. Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах.		ПК 6.1.-6.5.
	4. Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания. Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность.		ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5.
5. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания.	ОК 1.-ОК 6.		

	<b>Практические занятия</b>		1	ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5.
	1.	Состав пищевых продуктов Пищевая ценность различных продуктов питания.		
	<b>Контрольная работа</b> по теме «Пищевые вещества»		1	ПК 6.1.-6.5.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	ПК 6.1.-6.5.
Выполнение домашнего задания по разделу Состав пищевых продуктов. Пищевая ценность различных продуктов питания.				
Тема 2.2. Обмен веществ и энергии.	<b>Содержание учебного материала</b>		5	ОК1. -ОК 8. ПК 6.1.-6.5. ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5.
	1.	Общее понятие об обмене веществ.		
	2.	Ассимиляция и диссимиляция.		
	3.	Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки.		
	4.	Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов.		
	5.	Энергетический баланс организма.		
	<b>Практические занятия</b>		2	ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5.
	1.	Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии		
	2.	Расчет энергетической ценности блюд.		
	<b>Контрольная работа</b> по теме «Обмен веществ и энергии»		1	ПК 6.1.-6.5.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5.
Особенности обмена веществ у людей разного возраста. Суточный расход энергии различных групп населения . Роль труда и физкультуры в обмене веществ. От чего зависит суточный расход энергии.				
<b>Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.</b>			11	
Тема 3.1. Понятие рациона питания.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5.
	1.	Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие		

Нормы и принципы рационального питания		пищи).		
	2.	Режим питания и его значение.		ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5.
	3.	Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона.		ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5.
	4.	Адекватное питание. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.		ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5.
	<b>Практические занятия:</b>		2	ПК 6.1.-6.5.
	1.	Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка.		
	2.	Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.		
	<b>Контрольная работа по теме «Рациональное питание»</b>		1	ПК 6.1.-6.5.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5.
	Выполнение домашнего задания по разделу. Особенности питания детей и подростков, студентов. Особенности питания пожилых людей. Разнообразие современных представлений о рациональном питании. Режим питания.			
	<b>Примерная тематика рефератов:</b> 1. Модные диеты. 2. Вегетарианство. 3. Раздельное питание. 4. Организация питания в учебных заведениях. 5. Пищевые добавки. 6. Питание современного человека. 7. Функциональное питание.			
Раздел 4. Лечебное и лечебно - профилактическое питание.		11		
Тема 4.1. Лечебное и лечебно - профилактическое	<b>Содержание учебного материала</b>		5	
	1.	Лечебное питание: понятие, значение.		ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5.
	2.	Основные физиологические принципы построения лечебного питания.		ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5.

	3.	Принципы щажения: механическое, термическое, химическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.		ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5.
	4.	Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных лечебных диет.		ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5.
	5.	Понятие о лечебно - профилактическом питании и его рационах.		ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5.
	<b>Практические занятия.</b>		2	ПК 6.1.-6.5.
	1.	Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.		
	2.	Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой. Определение его химического состава и калорийности“.		
	<b>Контрольная работа по теме «Лечебно - профилактическое питание»</b>		1	ПК 6.1.-6.5.
	<b>Самостоятельная работа:</b>		3	ПК 6.1.-6.5.
	Назначение и характеристика основных лечебных диет. Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам. Организация лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях.			
	Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.		4	
Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов. Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки.		ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5.
	<b>Практические занятия:</b>		1	ПК 6.1.-6.5.
	1.	Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов. Определение качества основного сырья Определение качества готовой продукции		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	ПК 6.1.-6.5. ОК 1.-ОК 4.
Выполнение домашнего задания по разделу. Порядок отбора проб для лабораторных испытаний, их упаковка, доставка в лабораторию, обеспечение сохранности. Особенности отбора проб полуфабрикатов, готовых блюд, кулинарных и кондитерских изделий разных видов.				
<b>Дифференцированный зачет по пройденному курсу «Физиология питания»</b>		1	ПК 6.1.-6.5.	

			Vcero:	54	
--	--	--	--------	----	--

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

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

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется учебный кабинет «Физиологии питания»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся - 30;
- рабочее место преподавателя - 1;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- плакаты:

Пищеварительная система человека

Содержание витаминов в продуктах

Примерный суточный рацион питания

Пищевые инфекции

Классификация продуктов

Состав и пищевая ценность мяса

Состав и пищевая ценность рыбы

Разновидности кисломолочных продуктов

Ассортимент хлебобулочных изделий

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. А.Н. Мартинчик «Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена» Учебник, 2018г.
2. А.А.Королев, Ю.В.Несвижский, Е.И.Никитенко «Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена» ,2017г.

##### **Дополнительные источники:**

1. Гост Р5 53104 – 2008. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания
2. Гост Р50764 – 95 “Услуги общественного питания общие требования”.
3. Лапшина В.Т. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции: ОИЦ«Академия», 2015. – 783 с.
4. Санпин 2.3.2.1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов;

5. Санпин 2.3.2.560-96 Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы.
6. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» Утв. 02.01.2000 фз-29.
7. СанПиН 2.3.2.560-96 Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы.
8. СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий».
9. ГОСТ 28-1-95 «Общественное питание. Требование к производственному персоналу».
10. Сан Пи Н 42-123-6777-91 «Санитарные правила для предприятий общественного питания, включая кондитерские цехи и предприятия, вырабатывающие мягкое мороженое».
11. Федеральный закон «О защите прав потребителей»

**Интернет-ресурсы:**

«Кулинарный портал».

Форма доступа: <http://www.kylina.ru>, <http://www.povary.ru>, <http://www.vkus.ru>

Инфекционные болезни.

Форма доступа: <http://medportal.ru/enc/infection/>

Российская Федерация. Законы. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федер. закон: [принят Гос. Думой 1 дек.1999 г.: одобрен Советом Федерации 23 дек. 1999 г.: в ред. на 13.07.2015г. № 213-ФЗ].

<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102063865&rdk=&backlink=1>

Российская Федерация. Постановления. Правила оказания услуг общественного питания [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ: [Утв. 15 авг. 1997 г. № 1036: в ред. от 10 мая 2007 № 276].- <http://ozpp.ru/laws2/postan/post7.html>

СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20 августа 2002 г. № 27

[http://www.ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/46/46201/](http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/)

СанПиН 2.3.6. 1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08 ноября 2001 г. № 31 [в редакции СП 2.3.6. 2867-11 «Изменения и

дополнения» № 4»]. – Режим доступа:  
[http://ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/9/9744/](http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/9/9744/)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. «ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»

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
<b>Освоенные умения:</b>	
Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Выполнение и защита практической работы
Рассчитывать энергетическую ценность блюд;	Выполнение и защита практической работы
Составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Выполнение и защита практической работы
<b>Усвоенные знания:</b>	
Роль пищи для организма человека;	Тестирование
Основные процессы обмена веществ в организме;	Контрольная работа.
Суточный расход энергии;	Тестирование
Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Контрольная работа.
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Тестирование.
Физико - химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Контрольная работа.
Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	Тестирование.
Понятие рациона питания;	Защита реферата.
Суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Тестирование.
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Тестирование.
Назначение лечебного и лечебно - профилактического питания;	Контрольная работа.
Методики составления рационов питания;	Тестирование.