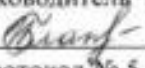


ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ
"ЧЕРНОГОРСКИЙ ГОРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО преподавателей
Руководитель МО
 И.В. Блазко
(протокол № 5 от 26 июня 2025 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 О.В. Лапса
«27» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.04 «ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ»
«общепрофессионального цикла»
основной образовательной программы
по профессии:
43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР**

Разработала: преподаватель
Голикова О.Н.

с. Бея, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительной учебной дисциплины ОП.04 «Физиология питания» предназначена для изучения физиологии питания в Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Цель дисциплины «Физиология питания» — формирование научного мировоззрения о физиологических процессах пищеварения в организме человека и приобретение обучающимися систематизированных теоретических знаний об организации рационального питания, соответствующего физиологическим потребностям людей различных возрастных групп и профессий.

В соответствии с указанной целью будут реализованы следующие задачи:

- сформировать системные профессиональные представления о питании как области знания, связанной с важнейшей стороной человеческого существования;
- дать базовые представления о физиологии питания и биологической ценности основных пищевых веществ;
- ознакомить с основными требованиями к пищевым рационам и режиму питания;
- сформировать базовые представления о принципах лечебного (диетического) питания;
- дать знание особенностей питания детей, пожилых людей, отдельных профессиональных групп;
- научить составлять и оценивать меню и рацион в соответствии с принципами рационального питания.

1.2 . МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В Филиале ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, изучение «Физиологии питания» имеет свои особенности в зависимости от профиля профессионального образования. Это выражается в содержании обучения, количестве часов, выделяемых на изучение 8 отдельных тем программы, глубине их освоения обучающимися, объеме и характере практических занятий. При реализации содержания общеобразовательной дисциплины «Физиология питания» по профессии 43.01.13 «Повар, кондитер» максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет 48 часов, где на теоретическое обучение выделено 36 часов, а на практические занятия - 10 часов, 2 часа на дифференцированный зачет.

1.3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны:

знать

- эколого -медицинские особенности питания современного человека;
- анатомо-физиологические и биохимические основы пищеварения и регуляции гомеостаза человека;
- микробную экологию пищеварительного тракта и его роль в поддержании здоровья человека;
- основные пищевые вещества и их энергетические, пластические и регуляторные функции;
- пищевую ценность основных продуктов питания;
- современные приемы длительного хранения пищевого сырья и готовых продуктов питания, их влияние на пищевую ценность продуктов; недостатки и преимущества различных процессов кулинарной обработки;
- краткую характеристику основных загрязнителей пищевых продуктов: химических, биологических и радиоактивных веществ;
- классификацию и характеристику пищевых и биологически активных добавок;
- в принципы функционального питания для различных групп населения;

уметь:

- определять среднесуточную потребность различных групп людей
- в энергии и основных (эссенциальных) пищевых продуктов;
- составлять суточное меню рациона, сбалансированное по энергии и основным пищевым веществам, для различных категорий питающихся;
- оценивать диеты и диетические блюда с позиции принципов сбалансированного питания;
- проводить опенку альтернативных теорий питания человека;
- давать развернутое, обоснованное заключение о соответствии (несоответствии) новых обогащенных пищевых продуктов рационам функционального питания;
- обеспечивать соблюдение правил и условий хранения продуктов питания;

владеть:

- нормативной базой в области рационального питания;
- методами расчета среднесуточной потребности различных групп питающихся в пищевых источниках;
- способами рационального использования сырьевых, энергетических и других видов ресурсов;
- компьютерными программами по расчету пищевой и биологической ценности продуктов и блюд;
- навыками разработки функциональных и специализированных продуктов питания.

должны быть сформированы общие компетенции.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное

развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
практические занятия	10
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	2

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов
Раздел 1 Значение питание в жизни человека		
Тема 1.1	Содержание учебного материала	4
История науки о питании. Роль питания в жизнедеятельности человека.	История науки о питании. Физиология питания наука о питании. Научный вклад Павлова И.П., Данилевского А. Я в физиологию пищеварения. Роль питания в жизнедеятельности человека.	2
Тема 1.2	Содержание учебного материала	1
Алиментарные заболевания. Питание и современное состояние здоровья населения	Алиментарные заболевания. Определение. Витаминная недостаточность, минеральная, белковая недостаточность. Избыточность питание. Питание и современное состояние здоровья населения. Основные задачи здорового питания.	

	В том числе, практическая работа Причины возникновения алиментарных заболеваний	1
Раздел 2. Основы физиологии пищеварения		4
Тема 2.1 Общая характеристика процессов пищеварения Строение и функции органов пищеварения	Содержание учебного материала	2
	Общая характеристика процессов пищеварения Определение питания, пищевые продукты, пищевая ценность, энергетическая ценность Строение и функции органов пищеварения. Строение органов ЖКТ. Пищеварение в желудке, тонком и толстом кишечнике.	
	В том числе, практическая работа. Пищеварение веществ в ЖКТ.	2
Раздел 3. Энергетический обмен		4
Тема 3.1. Обмен веществ и энергии. Энергозатраты организма человека	Содержание учебного материала	2
	Обмен веществ и энергии. Определение обмена веществ. Этапы обмена веществ. Энергозатраты организма человека Определение энергетический баланс. Коэффициент физической активности	
Тема 3.2. Потребность человека в энергии и нормирование энергетической ценности рационов питания	Содержание учебного материала	1
	Потребность человека в энергии и нормирование энергетической ценности рационов питания. Энергетическая ценность пищевых продуктов	1
	В том числе, практическая работа. Энергетическая ценность пищевых продуктов.	
Раздел 4. Физиологическая роль макро и микронутриентов		8
Тема 4.1. Белки, жиры, углеводы	Содержание учебного материала	2
	Роль белков в организме. Обмен белков. Потребности в белке. Основные источники белка в питании. Жиры в организме человека. Обмен жиров. Жиры пищевых продуктов. Жироподобные вещества. Транс-изомеры жирных кислот. Функции углеводов в организме. Углеводы пищевых продуктовПростые сахара. Сложные углеводыРоль пищевых волокон. Изменения углеводов при производстве пищевых продуктов	

Тема 4.2. Минеральные вещества, макро, микроэлементы	Содержание учебного материала	2
	Роль минеральных веществ в организме. Физиологическое значение отдельных минеральных элементов. Кислотно-основное состояние организма	
Тема 4.3. Витамины, Витаминоподобные вещества. Вода	Содержание учебного материала	2
	Водорастворимые витамины. Жирорастворимые витамины Витаминоподобные вещества. Витаминная недостаточность. Роль воды в организме. Потребности в воде. Недостаток воды в организме (обезвоживание). Водная интоксикация.	
	В том числе, практическая работа	
	Составление суточного рациона	1
	В том числе, практическая работа	1
	Определение суточной пищевой и энергетической ценности рациона	
Раздел 5. Биологически активные, защитные и анталиментарные компоненты пищи		2
Тема 5.1. Биологически активные соединения. Защитные компоненты пищевых продуктов	Содержание учебного материала	1
	Определение БАС. Некоторые представители: Терпены и терпеноиды, каротиноиды, флавоноиды. Антимикробной защите организма. Антисканцерогенная защита	
Тема 5.2 Природные токсические компоненты пищевых продуктов	Содержание учебного материала	1
	Определение. Характеристика некоторых представителей лектины, цианогенные гликозиды. Биогенные амины. Алкалоиды. Афлатоксин	
Раздел 6. Пищевая ценность основных групп пищевых продуктов		10
Тема 6.1 Молоко и молочные продукты. Яйца и яйцепродукты	Содержание учебного материала Пищевая ценность определение. Кисломолочные продукты. Сыры. Яйца.	2
Тема 6.2 Мясо, птица и мясные продукты. Рыба и нерыбные морепродукты.	Содержание учебного материала Характеристика мяса и мясных продуктов. Характеристика рыбы и нерыбные морепродуктов.	2
Тема 6.3	Содержание учебного материала	2

Зерно и продукты переработки зерна. Кондитерские мучные кондитерские изделия.	Характеристика круп, макаронных изделий. Мука и хлебобулочные изделия. Кондитерские и мучные кондитерские	
Тема 6.4 Овощи, фрукты и ягоды. Жировые продукты	Содержание учебного материала Характеристика фруктов, овощей, орехов. Жиры топлёные животные. Маргарины. Спреды и смеси топлёные.	2
	В том числе, практическая работа. Расчёт энергетической ценности блюд для различных групп населения	2
Раздел 7.Современные научные и альтернативные теории питания		4
Тема 7.1 Рациональное сбалансированное питание, его нормы и принципы. Альтернативные теории о питании	Содержание учебного материала Научные теории питания. Концепция оптимального питания. Концепция индивидуального функционального питания. Нетрадиционные виды питания. Вегетарианство. Сыроедение. Раздельное питание. Лечебное голодание. Питание по группам крови.	2
	В том числе, практическая работа Принципы составления оптимальных рационов питания	2
Раздел 8. Питание различных групп населения		10
Тема 8.1 Питание детей и подростков.	Содержание учебного материала Питание в первые месяцы жизни. Значение питания в детском и подростковом возрасте. Режим питания.	2
Тема 8.2 Питание работников умственного труда, спортсменов	Содержание учебного материала Принципы и нормы питания работников умственного труда и спортсменов.	2
Тема 8.3 Потребность в питательных веществах здорового и больного организма	Содержание учебного материала Лечебное питание. Нормативная документация. Виды диет.	2
Тема 8.4 Питание беременных женщин и кормящих матерей.	Содержание учебного материала Принципы и нормы питания беременных женщин и кормящих матерей. Режим питания.	2
Тема 8.5 Питание в пожилом возрасте	Содержание учебного материала Принципы и нормы питания в пожилом.Режим питания.	2
Дифференцированный зачет		2

2.3 .ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название разделов и тем	Макс. учебн. нагрузка студ. (час)	Кол-во обязательной аудиторной учебной нагрузки при очной форме обучения, часы	
			Теоретические	Лабораторн. и практ-ие занятия
1	2	3	4	5
	Раздел 1 Значение питание в жизни. человека	4	3	1
1-2	История науки о питании. Роль питания в жизнедеятельности человека.		2	
3	Алиментарные заболевания. Питание и современное состояние здоровья населения		1	
4	<i>Практическая работа 1 Причины возникновения алиментарных заболеваний</i>			1
	Раздел 2. Основы физиологии пищеварения	4	2	2
5-6	Общая характеристика процессов пищеварения Строение и функции органов пищеварения		2	
7-8	<i>Практическая работа 2 Пищеварение веществ в ЖКТ.</i>			2
	Раздел 3. Энергетический обмен	4	3	1
9-10	Обмен веществ и энергии. Энергозатраты организма человека		2	
11	Потребность человека в энергии и нормирование энергетической ценности рационов питания		1	
12	<i>Практическая работа 3 Энергетическая ценность пищевых продуктов.</i>			1
	Раздел 4. Физиологическая роль макро и микронутриентов	8	6	2
13-14	Белки, жиры, углеводы		2	
15-16	Минеральные вещества, макро, микроэлементы		2	
17-18	Витамины, Витаминоподобные вещества. Вода.		2	
19	<i>Практическая работа 4 Составление суточного рациона</i>			1
20	<i>Практическая работа 5 Определение суточной пищевой и энергетической ценности рациона</i>			1
	Раздел 5. Биологически активные, защитные и анталиментарные компоненты пищи	2	2	

21	Биологически активные соединения. Защитные компоненты пищевых продуктов		1	
22	Природные токсические компоненты пищевых продуктов		1	
	Раздел 6. Пищевая ценность основных групп пищевых продуктов	10	8	2
23-24	Молоко и молочные продукты. Яйца и яйцепродукты		2	
25-26	Мясо, птица и мясные продукты. Рыба и нерыбные морепродукты.		2	
27-28	Зерно и продукты переработки зерна. Кондитерские и мучные кондитерские изделия.		2	
29-30	Овощи, фрукты и ягоды. Жировые продукты		2	
31-32	<i>Практическая работа 6 Расчёт энергетической ценности блюд для различных групп населения.</i>			2
	Раздел 7.Современные научные и альтернативные теории питания	4	2	2
33-34	Рациональное сбалансированное питание, его нормы и принципы. Альтернативные теории о питании		2	
35-36	<i>Практическая работа 7 Принципы составления оптимальных рационов питания</i>			2
	Раздел 8 Питание различных групп населения	10	10	
37-38	Питание детей и подростков.		2	
39-40	Питание работников умственного труда, спортсменов		2	
41-42	Потребность в питательных веществах здорового и больного организма		2	
43-44	Питание беременных женщин и кормящих матерей.		2	
45-46	Питание в пожилом возрасте		2	
47-48	Дифференцированный зачет	2	2	
	ИТОГО	48	38	10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- доска учебная;
- рабочее место для преподавателя;
- столы, стулья для обучающихся на 25-30 обучающихся.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- средства аудиовизуализации;
- наглядные пособия (муляжи, плакаты, DVD фильмы, мультимедийные пособия).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Васильева И.В., Л.В.Беркетова . «Физиология питания», М, Юрайт 2019.
2. Молчанова Е.Н. «Физиология питания»,- СП «Троицкий мост» 2014.
3. Матюхина З.П. «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии», - М, «Академия», 2007
4. Мартинчик А.Н. «Физиология питания, санитария и гигиена», - М, «Академия», 2010
5. Законы Российской Федерации об образовании, постановления, приказы, инструкции, информационные письма Министерства образования Российской Федерации и Министерства экономического развития и торговли Российской Федерации, департамента потребительского рынка и услуг, соответствующие профилю профессионального модуля.
6. Инструкции по охране труда, противопожарной безопасности и производственной санитарии, в соответствии с профилем кабинета.
7. ГОСТы отраслевые, в соответствии с профилем модуля.

Дополнительные источники

1. Малыгина В.Ф., Рубина В.А. Основы физиологии питания, гигиена и санитария, -М.: Экономика, 2008
2. Азаров В.Н. Основы микробиологии и санитарии. - М.: Экономика, 2008
3. Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания. -М.: Экономика, 2010
4. Аношина О.М. и др. Лабораторный практикум по общей и специальной технологии пищевых производств. – М.: КолосС, 2007.
- 5.«Товароведение и экспертиза продовольственных товаров» под. ред. проф. В.И. Криштанович, Лаб. практикум, М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2009
6. Нечаев А.П., Траубенберг С.Е., Кочеткова А.А., Колпакова В.В., Витол.И.С., Кобелева И.Б. Пищевая химия –Спб.: ГИОРД, 2003
7. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, М.: ДеЛи, Агропромиздат, 2007.

Интернет- ресурсы

1. www.lib.rus
2. www.gramotey.com
3. www.fictionbook.ru
4. www.dietolog.org/physiology/
5. www.standard.ru
6. www.meduniver.com
7. www.vseovese.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, по результатам тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: -проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; -рассчитывать энергетическую ценность пищевых продуктов и блюд; -составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении и защите практических работ, выполнении домашних работ, тестирования, и др. видов текущего контроля
Знать: -роль пищи для организма человека; -основные процессы обмена веществ в организме; -состав, физиологическом значении, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания -суточный расход энергии; -роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; -физико-химические изменений пищи в процессе пищеварения; -усвояемость пищи и 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.	Экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и др. видов текущего контроля