


Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Черемшанский аграрный техникум»

**Согласовано**

Заместитель директора по УПР

 С.А.Малешин  
« 02 » 09 2019 г.


**Утверждаю**

Директор ГАПОУ «ЧАТ»

 В.А.Островский  
« 02 » 09 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.10 Физиология питания  
по профессии 35.01.23 Хозяйка (-ин) усадьбы

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «02» сентября 2019 г.  
Председатель ПЦК 

Черемшан, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.23 Хозяйка (-ин) усадьбы

Организация-разработчик: ГАПОУ «Черемшанский аграрный техникум»

Разработчик: Мингулова Зульфия Мансуровна, преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физиология питания**

## **1.1. Область применения программы**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Учебная дисциплина введена за счет вариативной части основной профессиональной образовательной программы по профессии СПО **35.01.23 Хозяйка(ин) усадьбы** с целью получения дополнительных компетенций, умений и знаний для расширения функциональных обязанностей, соответствующих потребностям работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

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

#### **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;

методику составления рационов питания;

ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;

общие требования к качеству сырья и продуктов;

условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров

#### **уметь:**

проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;  
рассчитывать энергетическую ценность блюд; составлять рационы питания;

#### **1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося- **66** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -**44** часа;  
самостоятельной работы обучающегося- **22** часов.  
лабораторная работа -15 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1.

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>66</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	15
практические занятия	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>22</b>
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	

## 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
1	2	3	4
<b>Введение.</b>	Цели, задачи, дисциплины: физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров.	1	1
<b>Раздел 1. Основы физиологии питания</b>		35	
<b>Тема 1.1. Основные пищевые вещества, их источники, роль в структуре питания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	1. Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и витаминоподобные соединения, микроэлементы, вода. Физиологическая роль основных пищевых веществ в структуре питания, суточная норма потребности человека в питательных веществах.		2
	2. Источники основных пищевых веществ, состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания.		2
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Практическое занятие №1 Сравнительная характеристика продуктов питания по пищевой и физиологической ценности. Практическое занятие №2 Источники основных пищевых веществ, состав физиологическое значение. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа №1 Оформление отчета по практическому занятию и подготовка к защите.	2  2  3	3

Тема 1.2.  Пищеварение и усвояемость пищи	Содержание учебного материала	2	
	1. Понятие о процессе пищеварения. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Усвояемость пищи: понятие, факторы, влияющие на усвояемость пищи.		1
	Практические занятия Практическое занятие №3 Изучение схемы пищеварительного тракта. Подбор продуктов питания, лучших с точки зрения усвоения пищи. Практическое занятие №4 Изучение факторов, влияющих на усвояемость пищи.	4  2  2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная работа №2 Проработка конспекта занятия и подготовка к практическому занятию по раздаточному материалу.	3	3
Тема 1.3.  Обмен веществ и энергии			
	Содержание учебного материала Общее понятие об обмене веществ. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Факторы, влияющие на обмен веществ и процесс регулирования его в организме человека. Общее понятие об обмене энергии. Понятие о калорийности пищи. Суточный расход энергии. Энергетический баланс организма. Методика расчета энергетической ценности блюда.	5	1    1
	Практические занятия	2	





	<p>Практическое занятие №5</p> <p>Методика расчета калорийности блюда.</p>		
<p><b>Тема 1.4.</b></p> <p><b>Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения.</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	<p>1. Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение. Принципы нормирования основных пищевых веществ и калорийности пищи в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда.</p> <p>2. Возрастные особенности детей и подростков. Нормы и принципы питания детей разного возраста. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд для детей и подростков, режим питания. Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Методики составления рационов питания. Составление рационов питания для различных категорий потребителей.</p>		2
			2
	<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	
	<p>Практическое занятие №6</p> <p>Лечебное и лечебно-профилактическое питание.</p> <p>Методики составления рационов питания.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Самостоятельная работа №3</p> <p>Решение ситуационных задач по заданным условиям.</p>	<b>4</b>	
<p><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Основы товароведения</b></p>		<b>10</b>	

продовольствен-				
-----------------	--	--	--	--

<b>ных товаров.</b>			
<b>Тема 2.1. Товароведная характеристика основных групп продовольствен- ных товаров</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1 Состояние рынка продовольственных товаров. Классификация продовольственных товаров. Качество и безопасность продовольственных товаров. 2 Ассортимент и характеристика, значение в питании, общие требования к качеству основных групп продовольственных товаров: овощей и грибов, зерновых, молочных продуктов, рыбы, рыбного сырья, мяса убойных животных, птицы, субпродуктов, яичных продуктов, пищевых жиров, кондитерских и вкусовых товаров. Значение овощей и грибов в питании.	<b>2</b>	
	<b>Лабораторные работы:</b> Лабораторная работа №1 Изучение хозяйственно-ботанических сортов корнеплодов. Лабораторная работа №2  Ознакомление с ассортиментом круп и макаронных изделий. Лабораторная работа №3 Оценка качества молока по стандарту. Лабораторная работа №4 Оценка качества рыбы по органолептическим показателям.	<b>8</b>	
		2	
		2	
		2	
		2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельная работа №4 Оформление отчёта по лабораторной работе. Решение тестовых заданий. Самостоятельная работа №5 Оформление отчёта по лабораторной работе и решение ситуационных задач по раздаточному материалу.	6  3  3	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
<b>Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.</b>	1 Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров. Тара и упаковочные материалы, маркировка тары.		
	<b>Всего:</b>	<b>66</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация примерной программы учебной дисциплины «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» предполагает наличие лаборатории Товароведения продовольственных товаров.

**Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории Товароведение продовольственных товаров:**

-доска учебная; -рабочее место для преподавателя;  
-рабочие места по количеству обучающихся; -шкафы для хранения муляжей (инвентаря), раздаточного дидактического материала и др.;

- производственный стол;  
- весы электронные;  
-овоскоп;  
- прибор для определения наличия нитратов; -  
калориметр; -линейки;

- ножи.

**Технические средства обучения:**

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Нормативные документы:**

1. СанПиН 3.5.1378-03 Санитарно-эпидемиологические требования к организации и осуществлению дезинфекционной деятельности
2. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 51074-2016 Продукты пищевые Информация для потребителя. Общие требования.
3. «О качестве и безопасности пищевых продуктов», ФЗ-29 от 02.01.2000
4. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», ФЗ-52 от 30.03.2016
5. Правила оказания услуг общественного питания. Утв. Постановлением Правительства РФ от 15.08.17 № 1036 с измен. и дополн.от 01.06.16 № 389

##### **Основные источники:**

- 6.Матюхина З.П. «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии» - М, «Академия», 2016
- 7.Мартинчик А.Н. «Физиология питания, санитария и гигиена», - М, «Академия», 2017

8. В. А. Тимофеев. Товароведение и экспертиза продовольственных товаров Лаб. практикум РОСТОВ-Н/Д: Феникс, 2016

9. Товароведение и экспертиза продовольственных товаров. Лабораторный практикум. В.М. Криштафович. Издательско-торговая корпорация «Дашков и К» М-2009 10. В. А. Тимофеев. Товароведение продовольственных товаров. - РОСТОВ-Н/Д: Феникс, 2017

#### **Дополнительные источники**

11. Малыгина В.Ф., Рубина В.А. Основы физиологии питания, гигиена и санитария, - М.: Экономика, 2016 .Азаров В.Н. Основы микробиологии и санитарии. - М.: Экономика, 2016

13. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, М.: ДеЛи, Агропромиздат, 2017

#### **Интернет ресурсы:**

1. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федер. закон: [Принят Гос. Думой 1 декабря 1999 г.: одобр. Советом Федерации 23 декабря 1999 г.: по состоянию на 26 декабря 2017 г.]. – Режим доступа: <http://docs.kodeks.ru/document/901751351>
2. Правила оказания услуг общественного питания [Электронный ресурс]: Постановление Правительства РФ: [Утв. 15 августа 1997 г. №1036: в ред. от 10 мая 2017 №276]. – Режим доступа: <http://ozpp.ru/laws2/postan/post7.html>
3. Вестник индустрии питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pitportal.ru/>
4. Всё о весе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.vseoveze.ru](http://www.vseoveze.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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b> -проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; -рассчитывать энергетическую ценность блюд; -составлять рационы питания для различных категорий потребителей; <b>Знать:</b> -роль пищи для организма человека; -основные процессы обмена веществ в организме; -суточный расход энергии;	ОК 3 ПК 3.1 ПК 8.2  ПК 5.1 ПК 7.  ОК 3 ПК 4.3 ПК 8.3  ОК 7 ПК 5.2 ПК 3.4 ПК 6.2  ПК 8.5  ОК 6 ПК 6.3  ПК 2.4 ОК 7.3  ПК 8.5	Оценка освоенных умений в ходе выполнения практических работ по теме: «Основные пищевые вещества, их источники, роль в структуре питания» <i>Зачёт</i>  Контроль формирования умений в форме защиты практических работ  Контроль усвоения умений в форме контрольной работы.  <i>Зачёт</i>  Контроль знаний - тестирование по теме: «Пищеварение и усвояемость пищи»  Контроль усвоения знаний в форме тестирования.  Текущий контроль в форме тестовых заданий по теме: «Обмен веществ и энергии»
-состав, физиологическое значение, энергетическую и	ПК 2.4 ПК 3.3	Текущий контроль в форме устного опроса.

пищевую ценность  
различных продуктов  
питания;

ОК 8

-роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	ПК 4.2 ОК 4	Текущий контроль в форме тестовых заданий по теме:  «Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения».
	ПК 5.3 ПК 4.2	
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	ПК 6.2 ПК 8.2 ОК 5	Контроль знаний - тестирование по теме: «Товароведная характеристика основных групп продовольственных товаров» <i>Зачёт</i>
-усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	ПК 2.3 ОК 7.1 ПК 8.4	Контроль формирования знаний в форме защиты лабораторных работ.  <i>Зачёт</i>
-понятие рациона питания;	ПК 4.3 ОК 1 ПК 5.1 ПК 4.3	В ходе проведения лабораторной работы, решение тестовых задач
-суточную норму потребности человека в питательных веществах;	ПК 5.2 ПК 7.2 ОК 3	В ходе проведения практического занятия, защита отчёта.
-нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	ОК 6 ПК 5.3 ПК 3.2 ПК 6.1	Контроль формирования знаний в форме защиты лабораторных работ.
-назначение лечебного и лечебно-профилактического	ПК 2.5 ПК 3.3 ОК 5	Контроль усвоения знаний в форме контрольной работ.

питания;		<i>Зачёт</i>
-методики составления	ОК 8 ПК 3.3	Текущий контроль в форме
рационов питания;	ПК 8.4	устного опроса.
-ассортимент и характеристики основных групп продовольственных	ОК 5 ПК 5.4 ПК 3.2 ОК 6	Текущий контроль в форме тестовых заданий.
товаров;		<i>Зачёт</i>

<p>-общие требования к качеству сырья и продуктов;</p> <p>-условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.</p>	<p>ОК 6 ПК 5.2</p> <p>ОК 3 ПК 6.1</p> <p>ПК 6.4 ПК 5.1 ОК 4 ОК 7</p>	<p>Контроль формирования знаний в форме защиты практических работ.</p> <p><i>Зачёт</i></p> <p>Контроль формирования знаний в форме защиты лабораторных работ.</p> <p><i>Зачёт</i></p>
--	--	---

