

**Профессиональное образовательное частное учреждение
«Ивановский кооперативный техникум»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно – методической работе

_____ Е.Н. Рыжова

« ____ » _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОЧУ

«Ивановский кооперативный техникум»

_____ Л.Я. Хуртина

« ____ » _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

код, специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

квалификация специалист поварского и кондитерского дела
очная форма обучения

РАССМОТРЕН:

на заседании МЦК

социально-гуманитарных, юридических
и технологических дисциплин

Протокол № _____

« ____ » _____ 2025 г.

Председатель МЦК:

_____ В.П. Коротков

Иваново, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология питания» составлена на основе утвержденного Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело /квалификация специалист поварского и кондитерского дела.

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

Входит в перечень дисциплин профессионального цикла ФГОС СПО. Дисциплина имеет логические и содержательно-методические взаимосвязи с дисциплинами математического и естественнонаучного цикла (ЕН.00) – Математика, Химия, а также с дисциплинами профессионального цикла (ОП.00) – Микробиология, санитария и гигиена питания, Организация хранения и контроль запасов и сырья, и профессиональными модулями (ПМ.00)

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: ОК 1.-9., ПК 1.1.-1.3., ПК 2.1.-2.3., ПК 3.1.-3.4., ПК 4.1.-4.4., ПК 5.1.-5.2., ПК 6.1.-6.5.

ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 19	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ЛР 21	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)
ЛР 23	Способный анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения
ЛР 25	Выполняющий трудовые функции и демонстрирующий профессиональные навыки в профессиональной деятельности

В результате освоения учебной 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 учебной 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;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;
- назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;
- методики составления рационов питания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Консультация+экзамен	8

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология питания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Значение питания в жизни человека	Содержание учебного материала	8	
	1. Питание, пища, пищевые вещества	2	1
	2. Белки, жиры, углеводы. Строение, классификация, функции, пищевая ценность	4	1
	3. Витамины и минеральные вещества в питании	2	
	Самостоятельная работа	1	
	1. Составление таблиц: «Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности»	1	
Тема 2. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен	Содержание учебного материала	6	
	1. Энергетические затраты организма и потребность в энергии	2	2
	2. Пища как источник энергии.	2	2
	3. Баланс энергии. Регуляция массы тела.	2	
	Практическая работа	6	
	1. Расчет теоретической и фактической ценности продуктов питания по информации на упаковке	4	
	2. Расчет энергетической ценности блюд	2	
	Самостоятельная работа	1	
	2. Решение ситуационной задачи Расчет энергетической ценности суточного рациона для различных групп населения (студента, дошкольника, пенсионера, кормящей матери)	1	
Тема 3. Физиология пищеварения и обмен веществ	Содержание учебного материала	8	
	1. Функции пищеварительной системы.	4	1
	2. Всасывание пищевых веществ. Обмен веществ.	2	1
	3. Аппетит и голод.	2	1
	Практическая работа	4	
	3. Связь пищеварительной системы с органами чувств и другими системами.	4	
	Самостоятельная работа	1	
	3. Составление кроссворда «Питание и предупреждение болезней»	1	
	4. Составление конспекта по темам: «Опыты академика Павлова по изучению пищеварительной системы»		
Тема 4. Пищевая ценность продуктов питания. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения	Содержание учебного материала	6	
	1. Пищевая ценность и ее изменения при тепловой обработке в продуктах животного происхождения	2	
	2. Пищевая ценность и ее изменения при тепловой обработке в продуктах растительного происхождения	2	
	3. Вода: функции, потребность.	2	
	Практическая работа	2	
	4. Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке	2	
	Самостоятельная работа	1	
	5. Подготовка презентации: «Вода питьевая. Проблема качества и пути решения»	1	
Тема 5. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп	Содержание учебного материала	8	
	1. Рекомендации по питанию современного человека	4	
	2. Особенности питания в различные периоды жизни человека	2	
	3. Пища как источник токсических и биологически активных веществ	2	
	Практическая работа	8	
	5. Составление суточного рациона питания	4	

населения	6. Некачественные продукты питания. Механизм рвоты и диареи. Первая помощь.	2	
	7. Вегетарианство. Раздельное питание. Религиозные посты.	2	
	Самостоятельная работа		
	6. Подготовка реферата на тему «Проблема йододефицита в Ивановской области и пути её решения»		
Всего:		60	
Экзамен		8	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для проведения лекций и семинаров необходима специализированная учебная аудитория, мультимедийный проектор, набор демонстрационного материала в виде таблиц, рисунков, графиков, молекулярных моделей и схем, набор презентаций по теоретическому курсу, справочные материалы по разделам дисциплины.

Для проведения лабораторных и практических работ требуется учебный кабинет

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Мартинчик А.Н. Физиология питания: учебник.- 1-е изд.-М.: ИЦ «Академия», 2021.- 240 с.-гриф

интернет-ресурсы:

<http://book.tr200.net>

ЭБС Znanium.com
<http://www.znaniy.com>

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Витол И.С. Физиология питания: учебное пособие / И.С.

Витол, А.Ф. Топунов. -М.: Издательский комплекс

МГУПП, 2021.-388 с.-гриф

Дроздова Т.М. Физиология питания: учебное пособие.-

Кемерово: КемТИПП, 2022. - 218 с.

Рубина Е. А. Микробиология, физиология питания,

санитария: Учебное пособие / Е.А. Рубина, В.Ф. Малыгина. -

М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2022. - 240 с.: 60х90 1/16. -

(Профессиональное образование).-гриф УМО

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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
Усвоенные знания 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	Оценка результатов тестирования, Оценка выполнения внеаудиторных самостоятельных работ; Оценка выполнения заданий на практических занятиях Оценка результатов устного опроса; Оценка результатов письменного опроса

воды в структуре питания; физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; усвояемость пищи, влияющие на неё факторы; понятие рациона питания; нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; Освоенные умения проводит органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; рассчитывает энергетическую ценность блюд; составляет рационы питания для различных категорий потребителей	
---	--