Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Сабинский аграрный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 02.«Физиология питания

Профессия: 16675 Повар

2025

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 02 Физиология питания разработана на основе профессионального стандарта по профессии 16675 Повар Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 610 и в соответствии с квалификационными требованиями по профессии.

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины	8
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта по Профессии 16675 Повар

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 02 «Физиология питания» предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальностям НПО и является единой для всех форм обучения.

Учебная дисциплина является общепрофессиональной. Имеет междисциплинарные связи с другими дисциплинами «Техническое оснащение и организация рабочего места», «Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевом производстве».

Дисциплина ОП. 02 «Физиология питания» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных студентами и для изучения общепрофессиональных и профессиональных дисциплин.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общепрофессиональный цикл.

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;

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Учебным планом предусмотрено лекций -14 часов, выполнение практических занятий в количестве 20 часов, самостоятельная работа обучающегося 7 часов.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Документ создан в электронной форме. № 2 от 17.11.2025. Исполнитель: Фазылова А.А.
Страница 15 из 81. Страница создана: 17.11.2025 09:24
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**41**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**34**
в том числе:	
лекции	14
практические занятия	20
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	7
Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачёта**	

Документ создан в электронной форме. № 2 от 17.11.2025. Исполнитель: Фазылова А.А.
Страница 16 из 81. Страница создана: 17.11.2025 09:24
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физиология питания.		**22**	
Тема 1.1.Пищевые вещества и их значение.	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Введение. Минеральные вещества, вода. Белки, жиры, углеводы и витамины.	4	2
	Лабораторно-практические занятия	**2**	
	Составление мероприятий по профилактике авитаминоза, недостатка минеральных веществ.	2	3
	Самостоятельная работа Подготовить реферат по теме «Роль пищевых веществ на жизнедеятельность организма»	2	
Тема 1.2.Физиология пищеварения и обмен веществ.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Обмен веществ. Суточный расход энергии. Энергетическая ценность пищи.	2	2
	Лабораторно-практические занятия	**2**	
	Изучение схемы пищеварительного тракта. Подбор продуктов питания, лучших с точки зрения усвоения пищи.	2	3
	Самостоятельная работа Подготовить творческое задание на тему «Нетрадиционные методы питания»	2	
Тема 1.3. Питание различных групп населения	**Содержание учебного материала**	**2**	
	Нормы и принципы рационального питания. Особенности питания детей и подростков.	2	2
	Лабораторно-практические занятия	**4**	
	Составление рационов питания для различных категорий потребителей	2	3
	Выполнение расчѐта суточного расхода энергии в зависимости от основного энергетического обмена человека.	2	3
	Самостоятельная работа Подготовить реферат на тему: «Лечебное и лечебно-профилактическое питание»	2	
Раздел 2. Основы товароведения.		**19**	

Документ создан в электронной форме. № 2 от 17.11.2025. Исполнитель: Фазылова А.А.
Страница 18 из 81. Страница создана: 17.11.2025 09:24
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН

Тема 2.1. Основные группы пищевых продуктов и их пищевая ценность.	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Молочные продукты.	2	2
	Мясо, мясные продукты.	2	
	Продукты из зерна.	2	2
	Лабораторно-практические занятия	**12**	
	Органолептическая оценка качества овощей.	4	3
	Органолептическая оценка качества мясной продукции.	4	3
	Органолептическая оценка качества молочной продукции.	4	3
	Самостоятельная работа Подготовить презентацию на тему: «Санитарные требования к процессам механической кулинарной обработке продовольственного сырья»	1	
	Итоговая аттестация: Дифференцированный зачет	**41**	

Документ создан в электронной форме. № 2 от 17.11.2025. Исполнитель: Фазылова А.А.
Страница 19 из 81. Страница создана: 17.11.2025 09:24
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия лаборатории «Микробиологии, санитарии и гигиены»:

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- комплект учебников по предмету,
- набор муляжей основных пищевых продуктов.

Технические средства обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены исанитарии, уч «Академия», 2015. — 256с.
2. Мартинчик А.Н., Королев А.А., Трофименко Л.С. Физиология питания, санитарияи гигиена, учеб пособие для образовательных учреждений нач. проф. образования — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 192с.

Дополнительные источники:

1. Рубина Е.А. Санитария и гигиена питания, учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 288с.
2. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевойпромышленности, учебник для нач. проф. образования — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 136с.
3. www.pitportal.ru – Весь общепит России

Документ создан в электронной форме. № 2 от 17.11.2025. Исполнитель: Фазылова А.А.
Страница 20 из 81. Страница создана: 17.11.2025 09:24
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	практическая работа
рассчитывать энергетическую ценность блюд	практическая работа,
составлять рационы питания	практическая работа
Знать:	
роль пищи для организма человека	контрольная работа
роль пищи для организма человека	контрольная работа
суточный расход энергии	практическая работа, контрольная работа
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	контрольная работа
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	контрольная работа
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения	контрольная работа,
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы	контрольная работа
понятие рациона питания	практическая работа, контрольная работа
суточную норму потребности человека в питательных веществах	контрольная работа
нормы и принципы рационального сбалансированного питания	контрольная работа
методику составления рационов питания	практическая работа, контрольная работа
ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров	контрольная работа
общие требования к качеству сырья и продуктов	контрольная работа
условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров	контрольная работа

Документ создан в электронной форме. № 2 от 17.11.2025. Исполнитель: Фазылова А.А.
Страница 21 из 81. Страница создана: 17.11.2025 09:24
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН