

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

Приложение №__
к ОП ПОиСПА по профессиям
16399 Официант,
16472 Пекарь

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ
профессионального обучения и социально-профессиональной
адаптации обучающихся
по профессиям 16399 Официант, 16472 Пекарь

Тюмень 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с рабочим учебным планом по профессиям 16399 Официант, 16472 Пекарь; Перечнем профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 02 июля 2013 г. № 513; Общероссийским классификатором профессии рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОК 016-94); Требованиями Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих, утвержденными. Постановлением Минтруда РФ от 05 марта 2004 г. № 30 (выпуск 51); Профессиональным стандартом Официант/Бармен, утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ 09 марта 2022г. № 115н.; Профессионального стандарта Пекарь, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 01 декабря 2015 № 914н.

Разработчик: Коржавина Н.В., мастер производственного обучения

Одобрено

на заседании ПЦК ИПиС

Протокол № 10 от 28.05.2026 г.

Председатель ПЦК

_____ К.С.Кондрашова

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 Физиология питания

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки по профессиям: по профессиям 16399 Официант, 16472 Пекарь.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы по профессиональной подготовке

Дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

уметь:

У-1 проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;

У-2 рассчитывать энергетическую ценность блюд;

У-3 составлять рационы питания для различных категорий потребителей.

знать:

З-1 роль пищи для организма человека;

З-2 основные процессы обмена веществ в организме;

З-3 суточный расход энергии;

З-4 состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;

З-5 роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;

З-6 физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;

З-7 усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;

З-8 понятие рациона питания;

З-9 суточную норму потребности человека в питательных веществах;

З-10 нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;

З-11 назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;

З-12 методики составления рационов питания.

Результатом освоения программы учебной дисциплины ОП.03. «Физиология питания» является овладение обучающимися общими компетенциями:

ОК 01. Организовывать собственную деятельность, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 02. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий, итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности

ОК 03. Нести ответственность за результаты своей работы

ОК 04. Осуществлять поиск информации и применять ее для эффективного выполнения профессиональной задачи

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

Целевые ориентиры воспитания, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с программой воспитания по профессиям: 16399 Официант, 16472 Пекарь:

Код ЦО	Дескрипторы
ЦО 26	Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

ЦО 30	Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.
ЦО 41	Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности

1.4. Количество часов программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **22** часа,
в том числе практических **12** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	22
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	22
в том числе:	
практические занятия	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.03 Физиология питания**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Питание и состояние здоровья населения	Содержание учебного материала		2	1
	1.	Предмет и задачи курса. Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие науки о питании.		
	2.	Питание и состояние здоровья населения. Болезни, связанные с неправильным питанием.		
	3.	Социальные, экономические, технологические, медико-биологические аспекты, факторы питания		
Тема 2. Пищевые вещества и их значение	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Характеристика, содержание в продуктах, влияние на организм человека		
	2.	Суточная норма потребности человека в питательных веществах		
	3.	Роль питательных веществ в структуре питания		
	4.	Роль пищи для организма человека		
	Практические занятия		4	
	1.	Практическое занятие № 1. Определение химического состава пищевых продуктов	2	
	2.	Практическое занятие № 2. Расчет энергетической ценности блюд	2	
Тема 3. Желудочно-кишечный тракт	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Строение и функции органов пищеварения. Функции органов пищеварения		
	2.	Изменение пищи в ротовой полости в результате процесса пищеварения. Значение вкуса и обоняния в органолептической оценке пищи. Регуляция слюноотделения		
	3.	Строение и функции желудка. Желудочный сок. Двенадцатиперстная кишка, строение и функции. Поджелудочный сок		
	4.	Функция печени в процессе пищеварения. Пищеварение в тонком кишечнике, процесс всасывания жидких веществ.		
	5.	Толстый кишечник, его функции. Микрофлора толстого кишечника, ее роль.		
	Практические занятия		2	
	1.	Практическое занятие № 3. Схема строения ЖКТ, таблица с функциями органов пищеварительного тракта	2	
Тема 4. Пищеварение и усвояемость пищи	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Значение процесса пищеварения		
	2.	Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения		
	3.	Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы		

Тема 5. Обмен веществ и энергии. Рациональное сбалансированное питание	Практические занятия:		2	
	1.	Практическое занятие № 4. Органолептическая оценка качества пищевых продуктов		
	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Основные процессы обмена веществ в организме. Энергетическая и пищевая ценность пищи.		
	2.	Ассимиляция. Диссимиляция		
	3.	Суточный расход энергии человека. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения		
	4.	Коэффициент физической активности		
	Практические занятия:		4	
	1.	Практическое занятие № 5. Составление меню суточного рациона в соответствии с диетой	2	
	2.	Практическое занятие № 6. Составление рациона питания с учетом физиологических потребностей	2	
Дифференцированный зачет				
Всего			22	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы модуля предполагает наличие лаборатории «Микробиология, санитария и гигиена».

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска;
- стенд;
- законодательные и нормативные документы;
- справочная литература.

Оборудование для проведения практических работ:

- комплект учебных плакатов: «Пищевые вещества», «Пищеварение и обмен веществ»;
- таблицы: «Основной обмен взрослого населения»; «Коэффициент физической активности»; «Нормы физиологических потребностей»;
- технические средства обучения:
 - аудиовизуальные средства;
 - компьютерные средства;
 - видеофильмы;
 - весы настольные электронные;
 - контрольно-кассовая машина;
 - кассовый POS – терминал;
 - медицинские средства защиты;
 - огнетушители;
 - психрометр;
 - респираторы (противопылевой, противогазовый, фильтрующий);
 - термометр;
 - экран проекционный;
 - компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Основные издания:

1 Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии [Электронный ресурс]: учеб. для СПО/З.П. Матюхина. - 11-е изд., стер. - Москва: Академия, 2018. - 256 с. - UR: www.academia-moscow.ru

3.2.2. Дополнительные издания:

1. Рубина, Е.А. Микробиология, физиология питания, санитария: учебник/Е. А. Рубина. В. Ф. Малыгина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2019. – 240 с. – (Среднее профессиональное образование). - URL: znanium.com

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: У-1 проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; У-2 рассчитывать энергетическую ценность блюд; У-3 составлять рационы питания для различных категорий потребителей	1. Оценка выполнения практического занятия по теме «Органолептическая оценка качества пищевых продуктов» 2. Оценка выполнения схемы по теме «Схема строения ЖКТ, таблица с функциями органов пищеварительного тракта» 3. Оценка выполнения практической работы по теме «Расчет энергетической ценности блюд»; 4. Оценка выполнения практической работы по теме «Составление рациона питания с учетом физиологических потребностей»; 5. Наблюдение и оценка выполнения практической работы по теме «Определение физико-химических изменений пищевых веществ в органах пищеварительного аппарата»; 6. Оценка выполнения расчетов калорийности блюд 7. Оценка выполнения практической работы по теме «Составление меню суточного рациона в соответствии с диетой»; 8. Оценка выполнения практической работы по теме «Составление рациона питания с учетом физиологических потребностей»
Знания: З-1 роль пищи для организма человека; З-2 основные процессы обмена веществ в организме; З-3 суточный расход энергии; З-4 состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания; З-5 роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; З-6 физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; З-7 усвояемость пищи, влияющие на нее факторы; З-8 понятие рациона питания; З-9 суточную норму потребности человека в питательных веществах; З-10 нормы и принципы рационального сбалансированного	1. Наблюдение и оценка выполнения практической работы по теме «Пищевые вещества и их значение»; 2. Оценка контрольного тестирования по теме «Пищевые вещества и их значение» 3. Наблюдение и оценка выполнения расчетов по определению калорийности блюд «Составление рациона питания с учетом физиологических потребностей» 4. Оценка выполнения лабораторно-практической работы «Органолептическая оценка качества пищевых продуктов» 5. Составление рациона питания с учетом физиологических потребностей 6. Оценка составления опорного конспекта по теме «Рациональное сбалансированное питание»; 7. Оценка тестирования по теме «Рациональное сбалансированное питание» 8. Оценка владения методикой составления рационов питания в процессе подготовки презентаций и выполнения практической работы

питания для различных групп населения; 3-11 назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; 3-12 методики составления рационов питания.	по теме «Составление рациона питания для разных-групп населения
--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умения.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Организовывать собственную деятельность, проявлять к ней устойчивый интерес	Применение потенциала в профессиональной деятельности для эффективной работы	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 02. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий, итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности	Обоснование собственного выбора решения в ситуационных упражнениях, приближенных к области профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 03. Нести ответственность за результаты своей работы	Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в сфере обслуживания	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 04. Осуществлять поиск информации, и применять ее для эффективного выполнения профессиональной задачи	Верный поиск требуемой информации и ее адекватное использование для выполнения производственных задач	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Использование информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы
ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	Взаимодействие с одноклассниками, преподавателями в процессе обучения и в ситуациях, приближенных к производственным	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимся в процессе освоения программы