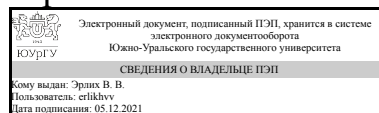


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт спорта, туризма и  
сервиса



В. В. Эрлих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.14 Физиология питания  
для направления 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

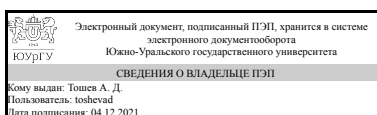
уровень Бакалавриат

форма обучения заочная

кафедра-разработчик Технология и организация общественного питания

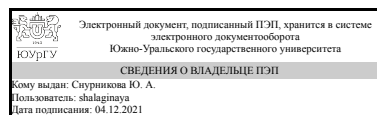
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, утверждённым приказом Минобрнауки от 17.08.2020 № 1047

Зав.кафедрой разработчика,  
д.техн.н., проф.



А. Д. Тошев

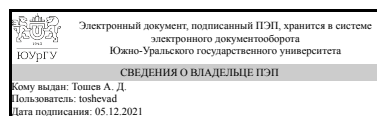
Разработчик программы,  
старший преподаватель



Ю. А. Снурникова

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
д.техн.н., проф.



А. Д. Тошев

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование представлений о роли питания в обеспечении нормального развития и функционирования организма человека, профилактике различных заболеваний и создании условий для адекватной адаптации к окружающей среде. Задачами дисциплины являются: – изучение принципов рационального (сбалансированного) питания; – получение представлений о метаболизме основных пищевых веществ и влиянии этих процессов на состояние организма; – изучение методов оценки пищевого статуса населения; – изучение принципов составления сбалансированных рационов для различных групп населения.

## Краткое содержание дисциплины

Роль питания в жизнедеятельности человека. Пищеварительная система. Значение различных компонентов пищи для организма. Физиологические основы составления пищевых рационов. Лечебно-профилактическое питание. Лечебное питание.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                                                                           | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-5 ПК-5 - Способен к организации и управлению системами качества на предприятиях общественного питания, внедрению инноваций в производство, информационного и документационного обеспечения | Знает: - методы определения суточных энергозатрат, методы расчета калорийности блюд и рационов питания, основные требования к организации лечебно-профилактического и диетического - основную нормативно-техническую документацию регламентирующую производство продуктов питания и разработку рационов для различных групп населения<br>Умеет: - использовать нормативно-техническую документацию для разработки научно-обоснованных рационов питания<br>Имеет практический опыт: - навыками определения суточных энергозатрат, потребности в пищевых веществах, химического состава блюд и рационов, составлять научно обоснованные рационы для различных групп населения - навыками составления отчетов о результатах исследования пищевого статуса населения - навыками работы с НТД в области производства продуктов питания |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нет                                                           | 1.Ф.08 Нормативно-техническая документация в общественном питании,<br>ФД.01 Современные технологии на предприятиях общественного питания,<br>1.Ф.04 Биологически активные добавки и |

|  |                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | улучшители в производстве продуктов питания,<br>1.Ф.11 Особенности ХАССП на предприятиях<br>общественного питания,<br>1.О.28 Стандартизация, подтверждение<br>соответствия и метрология |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 18,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
|                                                                            |             | Номер семестра                     |
|                                                                            |             | 3                                  |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 108         | 108                                |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 12          | 12                                 |
| Лекции (Л)                                                                 | 8           | 8                                  |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 4           | 4                                  |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 89,75       | 89,75                              |
| с применением дистанционных образовательных технологий                     | 0           |                                    |
| Подготовка отчетов по практическим работам                                 | 69,75       | 69.75                              |
| Подготовка к зачету                                                        | 20          | 20                                 |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 6,25        | 6,25                               |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | зачет                              |

#### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                                                         | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                                                                          | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Введение в предметное содержание дисциплины                                              | 1                                         | 1 | 0  | 0  |
| 2         | Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы. Минеральные вещества и вода, витамины. | 2                                         | 1 | 1  | 0  |
| 3         | Физиология пищеварения. Сущность, строение пищеварительной системы.                      | 4                                         | 2 | 2  | 0  |
| 4         | Научное обоснование принципов здорового питания                                          | 5                                         | 4 | 1  | 0  |

##### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |
|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 1         | Введение в предметное содержание дисциплины. Физиология как наука. История. Значение питания. Нутрициология. Понятия здорового питания. Пища и пищевые вещества.                                                                                                          | 1            |
| 2        | 2         | Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы. Минеральные вещества и вода, витамины.                                                                                                                                                                                  | 1            |
| 3        | 3         | Физиология пищеварения. Сущность, строение пищеварительной системы.                                                                                                                                                                                                       | 1            |
| 4        | 3         | Обмен веществ и энергии. Баланс энергии. Регуляция массы тела                                                                                                                                                                                                             | 1            |
| 5        | 4         | Научное обоснование принципов здорового питания                                                                                                                                                                                                                           | 1            |
| 6        | 4         | Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи).                                                                                                                    | 1            |
| 7        | 4         | Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Особенности питания детей, людей, занятых умственным трудом, пожилых людей. Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Задачи и принципы построения лечебного питания | 1            |
| 8        | 4         | Современные взгляды на проблемы рационального питания /традиции вегетарианства, учение о раздельном питании, “модные диеты” и др./.                                                                                                                                       | 1            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара             | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 2         | Решение задач по определению энергетической ценности отдельных продуктов и блюд | 1            |
| 2         | 3         | Составление меню суточного рациона                                              | 1            |
| 3         | 3         | Расчет энергетической ценности суточного рациона студента                       | 1            |
| 4         | 4         | Составление рациона на неделю, месяц.                                           | 1            |

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |              |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                 | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                                                                                                                                                                         | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка отчетов по практическим работам | Физиология питания: учебное пособие / В.В. Чаплинский; под. ред. А.Д. Тошева. - Челябинск, ИЦ ЮУрГУ, 2010. - 43 с.                                                                                                                                                 | 3       | 69,75        |
| Подготовка к зачету                        | Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ : Методические рекомендации : МР 2.3.1.1915 - 04 : 2.3.1. Рациональное питание [Текст] разраб.: В. А. Тутельян (рук.) и др. ; Федер. служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и | 3       | 20           |

|  |                                                                                               |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | благополучия человека. - М.:<br>Федеральный центр госсанэпиднадзора<br>Минздрава России, 2004 |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля              | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                 | Учи-тыва-ется в ПА |
|------|----------|---------------------------|-----------------------------------|-----|------------|-------------------------------------------|--------------------|
| 1    | 3        | Текущий контроль          | Задание 1. Пищевые вещества       | 1   | 1          | Зачтено - 1 балл<br>Не зачтено - 0 баллов | зачет              |
| 2    | 3        | Проме-жуточная аттестация | Тестирование                      | -   | 1          | при проведении тестирования               | зачет              |

### 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | тестирование         | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

### 6.3. Оценочные материалы

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | № КМ |   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1    | 2 |
| ПК-5        | Знает: - методы определения суточных энергозатрат, методы расчета калорийности блюд и рационов питания, основные требования к организации лечебно-профилактического и диетического - основную нормативно-техническую документацию регламентирующую производство продуктов питания и разработку рационов для различных групп населения                                   | +    | + |
| ПК-5        | Умеет: - использовать нормативно-техническую документацию для разработки научно-обоснованных рационов питания                                                                                                                                                                                                                                                           | +    | + |
| ПК-5        | Имеет практический опыт: - навыками определения суточных энергозатрат, потребности в пищевых веществах, химического состава блюд и рационов, составлять научно обоснованные рационы для различных групп населения - навыками составления отчетов о результатах исследования пищевого статуса населения - навыками работы с НТД в области производства продуктов питания | +    | + |

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

## **Печатная учебно-методическая документация**

### *а) основная литература:*

1. Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена [Текст] учеб. пособие А. Н. Мартинчик, А. А. Королев, Л. С. Трофименко. - М.: Мастерство: Высшая школа: Академия, 2000. - 190, [1] с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов [Текст] под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна; Рос. акад. мед. наук, Ин-т питания. - М.: ДеЛи принт, 2002. - 235 с. табл.
3. Орлов, Р. С. Нормальная физиология [Текст] учеб. для мед. вузов Р. С. Орлов, А. Д. Ноздрачев; Науч ред. Э. Г. Улумбеков. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. - 687 с.
4. Мартинчик, А. Н. Физиология питания [Текст] учебник для сред. проф. образования по специальности "Технология продукции обществ. питания" А. Н. Мартинчик. - М.: Академия, 2013. - 235, [1] с. ил., табл. 21 см
5. Дроздова, Т. М. Физиология питания [Текст] учеб. для вузов по направлению 655700 (260500) "Технология продовольств. продуктов спец. назначения и обществ. питания" Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. - 348, [2] с. ил.

### *б) дополнительная литература:*

1. Гурвич, М. М. Лечебное питание при сахарном диабете [Текст] М. М. Гурвич. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2006. - 285 с.

### *в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

1. Пищевые ингредиенты: сырье и добавки ,Союз производителей пищевых ингредиентов ,Офиц. изд.- М., 2002-2015
2. Известия высших учебных заведений. Пищевая технология ,науч.-техн. журн. ,ФГБОУ ВПО "Кубан. гос. технолог. университет. - Краснодар, 1957-

### *г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. 2. Физиология питания: учебное пособие / В.В. Чаплинский; под. ред. А.Д. Тошева. - Челябинск, ИЦ ЮУрГУ, 2010. - 43 с.

### *из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. 2. Физиология питания: учебное пособие / В.В. Чаплинский; под. ред. А.Д. Тошева. - Челябинск, ИЦ ЮУрГУ, 2010. - 43 с.

## **Электронная учебно-методическая документация**

Нет

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -Консультант Плюс(31.07.2017)
2. -Стандартинформ(бессрочно)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

| Вид занятий                     | № ауд.     | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия и семинары | 103<br>(5) | Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)                                                                                         |
| Лекции                          | 101<br>(5) | Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)                                                                                         |