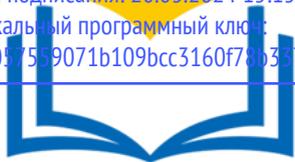


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ивлиев Тимур Юрьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 20.03.2024 15:15:32  
Уникальный программный ключ:  
85c057559071b109bсс3160f78b337f0ba948b3c



109439, г. Москва, ул. Волгоградский проспект,  
дом 138, корпус 3

Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
**«Интерколледж»**  
(АНО ПО «Интерколледж»)

тел. 8 (495) 379-01-62  
Web-сайт: <http://intercollege.su/>  
e-mail: [info@intercollege.su](mailto:info@intercollege.su)

---

## Рабочая программа учебной дисциплины

ОП.08. Диетология

---

Специальность 43.02.12 Технология эстетических услуг

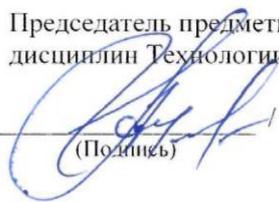
ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией  
дисциплины Технологии эстетических  
услуг

Разработана на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
профессионального образования  
43.02.12 Технология эстетических услуг

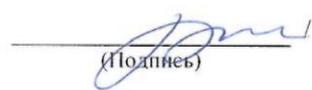
Протокол № 4  
от « 15 » декабря 20 23 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  
дисциплины Технологии эстетических услуг



И.В. Адулова  
(Ф.И.О.)

Заместитель директора по учебно-  
методической работе



О.В. Данилина  
(Ф.И.О.)

Составитель: \_\_\_\_\_ Денисова О.А.  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

Рецензент: \_\_\_\_\_ Барсукова Н.А.  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.08. Диетология

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.01 — 11	рекомендовать рацион питания, способствующий коррекции тела и состояния кожи; профессионально и доступно давать рекомендации по домашнему профилактическому уходу за телом;	влияние пищевых компонентов на состояние кожи; особенности питания различных контингентов здорового населения; основные нормы диетического питания и характер питания при избыточном и недостаточном весе, очистительное питание; средства и способы профилактического ухода за телом.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем программы</b>	42
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	42
в том числе:	
теоретическое обучение	40
практические занятия (если предусмотрено)	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	—
Самостоятельная работа	—
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме Зачет</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Введение</b>		<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
1	Диетология. Краткая история развития науки. Социально-экономический аспект науки о питании	2	ОК 1-11
<b>Раздел 1. Физиологические системы, связанные с функцией питания.</b>		<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
2	Целостность организма. Пути и форма регуляции целостности организма.	4	ОК 1-11
3	Спинной и головной мозг. Роль желез внутренней секреции в регуляции постоянства внешней среды.		
<b>Раздел 2. Пищеварительная система.</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
4	Пищеварительная система. Роль пищеварительной системы в процессе жизнедеятельности человека. Строение пищеварительной системы. Ротовая полость, глотка, пищевод. Строение и функции желудка. Тонкий и толстый кишечник. Печень и поджелудочная железа и их роль в процессе пищеварения.	2	ОК 1-11
5	Регуляция процессов пищеварения.	2	
<b>Раздел 3. Значение различных компонентов пищи для организма.</b>		<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 1-11

	6	Белки. Роль белков в организме и питании. Рекомендуемые нормы. Липиды, их роль в организме, биологическая ценность, последствия избыточного потребления жиров. Роль полиненасыщенных жирных кислот, 8 витаминов Е, А в обменных процессах, протекающих в коже.	2	
	7	Углеводы. Роль углеводов в организме. Регуляторная, тонизирующая и специализированная функции углеводов. Рекомендуемые средние нормы потребления углеводов. Витамины. Роль витаминов в организме. Классификация витаминов. Краткая характеристика. Нормы потребления.	2	
	8	Минеральные вещества. Роль минеральных веществ в организме. Макро- и микроэлементы. Связь минерального и водного обмена. Последствия витаминной и минеральной недостаточности.	2	
<b>Раздел 4. Защитные компоненты пищевых продуктов и их источники. Антипищевые и токсичные компоненты пищи.</b>			<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	9	Группа защитных компонентов пищи. Виды защитного действия пищи. Источники защитных веществ.	2	ОК 1-11
	10	Характеристика антипищевых веществ: антиферменты, авитамины. Токсические компоненты пищевых продуктов.	2	
<b>Раздел 5. Пищевая ценность продуктов.</b>			<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	11	Пищевая ценность продуктов животного происхождения. Пищевая ценность молока и молочных продуктов, мяса и рыбных продуктов, яиц, (хлеба и хлебобулочных изделий, круп, бобовых, овощей и фруктов).	2	ОК 1-11
	12	Пищевая ценность продуктов растительного происхождения. Пищевая ценность хлеба, хлебобулочных изделий, круп, бобовых, овощей и фруктов.	2	
<b>Раздел 6. Основы сбалансированного питания и пути их реализации.</b>			<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 1-11

	13	Принципы сбалансированного питания. Критерии оценки рациона питания.	2	
	14	Рекомендуемые нормы потребления пищевых веществ для разных групп населения.	2	
	15	Составление рациона питания в соответствии с энергозатратами и возрастом.	2	
<b>Раздел 7. Режим питания и принципы комплектации блюд.</b>			<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	16	Режим питания. Калорическая ценность приемов пищи. Последовательность потребления блюд.	2	ОК 1-11
	17	Основные принципы комплектации блюд для различных приемов пищи. Пути обеспечения сбалансированности приемов питания. Составление меню суточного рациона с различным ритмом жизни.	2	
<b>Раздел 8. Общие принципы диетического питания.</b>			<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	18	Принципы диетического питания. Пути обеспечения ограничительных диет. Специализированные продукты диетического питания. Характеристика основных лечебных диет.	2	ОК 1-11
<b>Раздел 9. Роль питания в профилактике различных болезней цивилизации.</b>			<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	19	Принципы развития так называемых болезней цивилизации. Факторы, оказывающие влияние на их распространение.	2	ОК 1-11
	20	Эффективные меры борьбы с избыточным весом, особенности питания для лиц, страдающих избыточным весом. Критический обзор диет для похудения.	2	
Зачет			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>42</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Учебный кабинет Технологии косметических услуг, Салон эстетических косметических услуг.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
- раздаточный материал.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы.**

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

##### **3.2.1. Печатные издания.**

Гурвич М.М., Диетология. М., ЭКСМО, 2014.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы).**

<http://ru.wikipedia.org> - свободная энциклопедия «Википедия»

##### **3.2.3. Дополнительные источники.**

Малыгина В.Ф., Меньшикова А.К, Основы физиологии питания. М., «Экономика»1983.  
Левкович А.В. Правильное питание - это здоровье и красота. М.: Глобус, 2016.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знать:</b>            влияние пищевых компонентов на состояние кожи;            особенности питания различных контингентов здорового населения;            основные нормы диетического питания и характер питания при избыточном и недостаточном весе, очистительное питание;            средства и способы профилактического ухода за телом.</p> <p><b>Уметь:</b>            рекомендовать рацион питания, способствующий коррекции тела и состояния кожи;            профессионально и доступно давать рекомендации по домашнему профилактическому уходу за телом;</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.            Не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b>            -письменного/устного опроса;            -тестирования;</p> <p>-оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b>            в форме дифференцированного зачета в виде:            -письменных/ устных ответов,            -тестирования и т.д</p>