

Приложение 5.3.24
к ОПОП по ППССЗ специальности
19.02.10 Технология продукции
общественного питания

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа
учебной дисциплины

ОП.02 Физиология питания

по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Вознесенское
2018г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
преподавателей спецдисциплин
и мастеров п/о

Протокол № 1
от « 31 » 08 2018г.

Председатель Кочеткова /Е.Г.Кочечкина/

Разработчик:

Парусова Галина Николаевна – преподаватель специальных дисциплин ГБПОУ
Областной многопрофильный техникум, высшая квалификационная категория

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по специальности 19.02.10 Технология
производства общественного питания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 Физиология питания

1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл (общепрофессиональные дисциплины).

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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Обучающийся, должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.

ПК 2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.

ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК 2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.

- ПК 3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов.
- ПК 3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.
- ПК 3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.
- ПК 3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

- ПК 4.1. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.
- ПК 4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.
- ПК 4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.
- ПК 4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.

- ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.
- ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

- ПК 6.1. Участвовать в планировании основных показателей производства.
- ПК 6.2. Планировать выполнение работ исполнителями.
- ПК 6.3. Организовывать работу трудового коллектива.
- ПК 6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.
- ПК 6.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
 - самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 Физиология питания

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
Промежуточная аттестация в форме <i>экзамена</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 Физиология питания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Пищевые вещества и их значение для организма		Т/П/С 12/6/9	
Введение	Предмет физиология питания. Межпредметные связи. Проблемы современной науки о питании. Краткий исторический обзор развития науки.	2	1
Тема 1.1. Белки	Роль пищи для организма человека. Понятие о пищевых веществах. Белки: физиологическая роль, аминокислотный состав. Биологическая ценность белков растительного и животного происхождения, их правильное соотношение в рационе питания Потребность в белках, влияние избытка и недостатка белков на жизнедеятельность организма.	2	2
Тема 1.2. Жиры	Жиры: физиологическая роль. Растительные и животные жиры, их состав и биологическая ценность, соотношение в суточном рационе питания. Жироподобные вещества, их значение. Современные представления о роли холестерина, Потребность организма в жирах, влияние их недостатка и избытка на обмен веществ.	2	2
Тема 1.3. Углеводы	Углеводы: физиологическая роль. Простые и сложные углеводы, их источники для организма, участие в обмене веществ, соотношение в суточном рационе, Роль пищевых волокон. Потребность организма в углеводах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ.	2	2
Тема 1.4. Витамины.	Современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах. Физиологическая характеристика основных витаминов. Водорастворимые и жирорастворимые витамины. Витаминоподобные вещества. Потребность человека в витаминах, влияние внешних и внутренних факторов. Пути сохранения витаминов при хранении и кулинарной обработке продуктов, витаминизация продуктов и готовой пищи.	2	2
Тема 1.5. Минеральные вещества и вода	Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма. Вода: значение для организма, физиологическая роль. Водносолевой обмен,	2	2

	Водный баланс, Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата, в горячих цехах		
	Практические занятия №1 Значение пищевых веществ в питании человека №2 Влияние витаминов на организм №3 Влияние минеральных веществ на организм	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка презентаций по темам: - Белки и их значение для организма; - Жиры и их значение в жизнедеятельности человека; - Значение углеводов для организма; - Современные представления о потребности организма в различных витаминах; - Значение минеральных веществ и воды для организма.	9	3
Раздел 2 Пищеварение и усвояемость пищи		Т/П/С 10/6/8	
Тема 2.1. Пищеварительная система человека	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы.	2	2
Тема 2.2. Физиология пищеварения	Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Усвояемость пищи, факторы, влияющие на нее.	2	2
Тема 2.3. Обмен веществ и энергии	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Факторы, влияющие на обмен веществ и процесс регулирования его в организме человека. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Основной обмен. Суточный расход энергии.	2	2
Тема 2.4. Пищевая ценность продуктов питания	Состав и физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных групп пищевых продуктов. Изменение пищевой ценности при тепловой обработке. Генетически модифицированные источники пищи.	2	2
Тема 2.5. Органолептическая оценка качества	Органолептический метод оценки качества пищевого сырья: понятие, этапы, критерии качества.	2	2
	Практическое занятие № 4. Составление схемы пищеварительного аппарата № 5. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения № 6. Расчет калорийности продуктов питания.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3

	<p>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы; подготовка сообщений/компьютерных презентаций по темам (выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пищеварение в ротовой полости - Пищеварение в желудке и его регуляция - Пищеварение в тонком кишечнике - Процессы всасывания и усвоения пищевых веществ в пищеварительном тракте - Пищевые железы, особенности их строения и функции - Общие представления об обмене веществ и энергетическом балансе 		
Раздел 3. Особенности питания в различные периоды жизни человека		Т/П/С 10/8/8	
Тема 3.1. Рациональное питание	Научное обоснование рекомендаций по питанию. Принципы рационального питания. Правила здорового питания	2	2
Тема 3.2. Меню.	Правила составления меню. Виды меню. Порядок расположения блюд и кулинарных изделий в меню.	2	2
Тема 3.3. Режим питания	Режим питания : понятие. Виды режимов питания. Факторы, влияющие на режим питания.	2	2
Тема 3.4. Питание детей и подростков	Процессы роста и потребность в пищевых веществах и энергии. Питание детей раннего и дошкольного возраста. Питание младших школьников. Питание в подростковой возрасте.	2	2
Тема 3.5. Возрастные особенности питания различных групп взрослого населения.	Потребность в пищевых веществах и энергии различных групп взрослого населения. Питание студентов, населения различной профессиональной направленности	2	2
	<p>Практическое занятие</p> <p>№7 Определение суточного расхода энергии человека по КФА № 8. Определение принципов составления меню № 9. Меню суточных рационов № 10. Меню одного дня с учетом суточного расхода энергии</p>	8	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Темы докладов и рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Античная история питания -Теория сбалансированного питания -Концепция дифференцированного питания -Концепция направленного (целевого) питания 	8	3

	-Альтернативные теории питания Составление меню для различных групп населения.		
Раздел 4. Диетическое и лечебно-профилактическое питание		Т/П/С 10/8/8	
Тема 4.1. Принципы лечебного питания	Понятие лечебного питания. Задачи. Влияние на организм человека. Понятие диеты.	2	2
Тема 4.2. Шажение органов больных людей.	Шажение органов больных людей: понятие. Механическое, химическое и термическое шажение органов больных людей.	2	2
Тема 4.3. Характеристика диет № 1, 2, 4, 5,7	Диеты №№ 1,2, 4, 5, 7: назначение, цель, режим питания, запрещенные и рекомендуемые пищевые продукты.	2	2
Тема 4.4. Характеристика диет № 8, 9, 10 11, 15	Диеты №№ 8,9,10,11,15: назначение, цель, режим питания, запрещенные и рекомендуемые пищевые продукты.	2	2
Тема 4.5. Лечебно-профилактическое питание	Понятие, цель лечебно-профилактического питания. Рацион питания. Перечень профессий, имеющих право на бесплатное лечебно-профилактическое питание.	2	2
	Практическое занятие № 11. Вариант стандартной диеты (№ 10,15) № 12. Изучение диет №1-5 № 13. Изучение диет №7,8,9 № 14. Диеты без номерного обозначения	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов и рефератов с презентацией на тему: -Мифы и предрассудки в питании -Религиозные посты -Вегетарианство	8	3
Раздел 5		Т/П/С 6/2/6	
Тема 5.1. Пища как источник токсических и биологически активных веществ	Классификация вредных веществ пищи и их характеристика. Загрязнители пищевых продуктов.	2	2
Тема 5.2. Влияние пищевых добавок на организм человека	Значение пищевых добавок на организм человека: положительные и отрицательные аспекты. Пищевые аллергены.	2	2

	Практическое занятие № 15 Пищевые добавки	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнить таблицу «Классификация вредных пищевых веществ» Тема презентаций: -Запрещенные пищевые добавки -Пищевые добавки, используемые при изготовлении молочных и молочно-кислых продуктов питания. -Безвредные пищевые добавки	6	3
Повторение материала	Повторение и обобщение пройденного материала. Подготовка к экзамену.	2	2
	Всего	Т/П/С 48/30/39	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия лаборатории «Микробиология, санитария и гигиена».

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: компьютеры, проектор, экран; комплект бланков технологической документации; комплект учебно-методической документации, плакаты, таблицы; технологический инвентарь.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Основная литература:

1.Теплов В. И., Боряе В. Е. Физиология питания. Издательско-торговая корпорация "Дашков и К" 2017г. – (ЭБС «Знаниум»).

Дополнительная литература:

1.Рубина Елена Александровна Малыгина Викторина Федоровна. Микробиология, физиология питания, санитария. Издательство "ФОРУМ", 2015г.- (ЭБС «Знаниум»).

2.Сычева О.В.льга Владимировна Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/514526>

Учебно- методическая литература:

Санитарные правила для организаций общественного питания. - М.: ИНФРА-М, 2014. - 42 с.: 84x108 1/32. - (Торговля и общественное питание; Вып. 1).

(o) ISBN 5-16-001002-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/52921> - (Электронный ресурс).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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:	
- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Компетентностно-ориентированные задания. Экспертная оценка результатов выполнения практической работы. Экспертная оценка в рамках текущего контроля на практических занятиях.
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;	
- составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	
Знания:	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательных программ: <ul style="list-style-type: none"> – тестирование по темам; – самостоятельная работа обучающихся; – написание рефератов и докладов; – работа на практических занятиях.
- роль пищи для организма человека;	
- основные процессы обмена веществ в организме;	
- назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;	
- методики составления рационов питания.	
- суточный расход энергии;	
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;	
- роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в	
- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов 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;	