

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Краснодарского края
«Динской механико-технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 Физиология питания

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности СПО.

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

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

В результате освоения учебной 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 учебной 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. Результаты освоения учебной дисциплины

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.
- 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- 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.

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 128 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 83 часа,
самостоятельной работы обучающегося - 45 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид общепрофессиональной работы	Объем часов
Максимальная общепрофессиональная нагрузка (всего)	128
Обязательная аудиторная общепрофессиональная нагрузка (всего)	83
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	33
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	45
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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. Общие понятия о роли пищевых веществах и обмене веществ.	<i>Содержание учебного материала</i>		10	
	1	Роль пищи для организма человека.	1	2
	2	Общие понятия о пищевых веществах.	1	2
	3	Переваривание белков и всасывание аминокислот.	1	2
	4	Потребность в белке для организма человека.	1	2
	5	Строение и классификация жиров пищи	1	2
	6	Переваривание и всасывание жиров	1	2
	7	Основные процессы обмена веществ и энергетические затраты организма.	1	2
	8	Биологическая роль незаменимых жирных кислот	1	2
	9	Роль витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	1	2
	10	Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи.	1	2
	<i>Практические занятия</i>		16	
	11	Практическое занятие №1:Изучение функции белков, их строения	1	
	12	Практическое занятие №2:Изучение аминокислотного состава.	1	
	13	Практическое занятие №3:Изучение функций жиров, их строения	1	
	14	Практическое занятие №4:Классификация жиров	1	
	15	Практическое занятие №5:Изучение содержания жира в молочных продуктах.	1	
	16	Практическое занятие №6:Изучение содержания жира в мясо содержащих продуктах	1	
	17	Практическое занятие №7:Изучение строения, классификации и свойств углеводов	1	
18	Практическое занятие №8:Изучение свойств углеводов	1		
19	Практическое занятие №9:Изучение пищевой ценности углеводов растительной пищи	1		

	20	Практическое занятие №10:Изучение пищевой ценности углеводов животной пищи	1	
	21	Практическое занятие №11:Методы расчетов суточных затрат энергии человека.	1	
	22	Практическое занятие №12:Методы расчетов основного обмена	1	
	23	Практическое занятие №13:Изучение факторов, влияющих на основной обмен.	1	
	24	Практическое занятие №14:Изучение физиологического значения минеральных веществ.	1	
	25	Практическое занятие №15:Расчет калорийности пищи	1	
	26	Практическое занятие №16:Изменение калорийности пищи при кулинарной обработке	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	Систематическое изучение учебной литературы, использование Интернет-ресурсов. Составление и решение тестовых заданий. Самостоятельное изучение дополнительной литературы по темам раздела		20	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1.Составление словаря опорных понятий. 2.Содержание жиров, белков и углеводов в пище 3.Содержание макро и микроэлементов в некоторых продуктах 4.Энергетические затраты организма и потребность в энергии 5.Баланс энергии 6.Пища как источник энергии			
Тема 2. Понятие о процессах пищеварения и пищевой ценности продуктов питания.	Содержание учебного материала		10	
	1	Строение ЖКТ и процессы пищеварения.	1	2
	2	Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.	1	2
	3	Пищеварение во рту	1	2
	4	Механизм возникновения чувства голода и насыщения.	1	2
	5	Факторы, влияющие на усвоение пищи.	1	2
	6	Баланс энергии и регуляция массы тела.	1	2
	7	Обмен веществ (метаболизм)	1	2

8	Ассортимент и общая характеристика основных продуктов питания.	1	2
9	Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке.	1	2
10	Аппетит и голод, непереносимость пищи	1	2
Практические занятия		17	
11	Практическое занятие №17:Расчет калорийности овощных блюд	1	
12	Практическое занятие №18:Расчет калорийности фруктовых блюд	1	
13	Практическое занятие №19:Расчет калорийности молочных блюд	1	
14	Практическое занятие №20:Расчет калорийности рыбных блюд	1	
15	Практическое занятие №21:Расчет калорийности мясных блюд	1	
16	Практическое занятие №22:Определение состава, физиологического значения молочных продуктов.	1	
17	Практическое занятие №23:Определение энергетической ценности молочных продуктов.	1	
18	Практическое занятие №24:Определение пищевой ценности молочных продуктов.	1	
19	Практическое занятие №25:Определение состава, физиологического значения мяса и его заменителей.	1	
20	Практическое занятие №26:Определение энергетической и пищевой ценности мяса и его заменителей.	1	
21	Практическое занятие №27:Определение состава, физиологического значения продуктов из зерна.	1	
22	Практическое занятие №28:Определение энергетической и пищевой ценности продуктов из зерна.	1	
23	Практическое занятие №29:Определение состава, физиологического значения овощей и фруктов.	1	
24	Практическое занятие №30:Определение энергетической и пищевой ценности овощей и фруктов.	1	
25	Практическое занятие №31:Определение состава, физиологического значения жиров, масел, сахара и сладостей.	1	

	26	Практическое занятие №32:Определение энергетической и пищевой ценности жиров, масел, сахара и сладостей.	1	
	27	Практическое занятие №33:Органолептический анализ качества продуктов.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	Систематическое изучение учебной литературы, использование Интернет-ресурсов. Составление и решение тестовых заданий. Самостоятельное изучение дополнительной литературы по темам раздела		10	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы			
	1.Изменение калорийности пищи при кулинарной обработке			
	2.Классификация пищевых продуктов по содержанию жира			
	3.Рациональное сбалансированное питание			
	4.Методика составления рационов питания			
	5.Пищеварение в тонком кишечнике			
Тема 3. Принципы составления рационов питания для различных категорий потребителей.	Содержание учебного материала		20	
	1	Понятие рациона питания.	1	1
	2	Научное обоснование рекомендаций по питанию.	1	1
	3	Болезни, связанные с недостаточным питанием	1	1
	4	Правила здорового питания для отдельного человека	1	1
	5	Комбинация продуктов – основа структуры здорового питания	1	1
	6	Методика составления рациона питания.	1	1
	7	Общие правила составления меню	1	1
	8	Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для детей и подростков	1	1
	9	Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для лиц старшего поколения.	1	1
	10	Составление меню с учетом возрастных групп населения.	1	1
	11	Особенности технологии диетических блюд, обусловленные требованиями лечебного питания.	1	1
	12	Особенности составления меню диетического и лечебного питания.	1	1

	13	Характеристика стандартных диет, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях.	1	1
	14	Составление сравнительной характеристики диет номерной системы.	1	1
	15	Составление меню с учетом специфики заболевания.	1	1
	16	Альтернативные представления о питании.	1	1
	17	Модные диеты и забота о внешнем виде	1	1
	18	Вегетарианство	1	1
	19	Пища как источник токсических и биологически активных веществ.	1	1
	20	Загрязнители пищевых продуктов.	1	1
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	Систематическое изучение учебной литературы, использование Интернет-ресурсов. Составление и решение тестовых заданий.		10	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Особенности питания разных групп населения 2. Необычные диеты 3. Особенности питания населения различных стран 4. Причины появления диет 5. Питание детей и подростков			
Тема 4. Основы стандартизации и сертификации	Содержание учебного материала		10	
	1	Цели и задачи стандартизации.	1	1
	2	Общие требования к качеству сырья и продуктов питания.	1	1
	3	Сертификация как подтверждение соответствия качества сырья	1	1
	4	Требования к упаковке, маркировке сырья	1	1
	5	Требования к транспортировке пищевых товаров	1	1
	6	Требования к хранению пищевых товаров	1	1
	7	Сертификация как подтверждение соответствия качества продовольственных товаров	1	1
	8	Маркировка продовольственных товаров	1	1

9	Обязательная и добровольная сертификация	1	1
10	Государственный контроль и надзор за соблюдением нормативных документов. Дифференцированный зачет	1	1
<i>Практические занятия</i>		Не предусмотрено	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		5	
Систематическое изучение учебной литературы, статей в журналах и газетах, соответствующих предмету, использование Интернет-ресурсов. Составление и решение тестовых заданий.			
ВСЕГО (АУДИТОРНАЯ РАБОТА/САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА)		128	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета физиологии питания.

Оборудование учебного кабинета:

- столы, стулья, доска, стол;

- комплект учебно-наглядных пособий;

- плакаты по темам;

Технические средства обучения: компьютер, принтер, сканер, проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии. Учебник для СПО. «Академия», 2016.-208с.

2. Мартинчик Н.А. Физиология питания: учебник для СПО.-М.: Академия, 2016. -240с.

3. Мартинчик Н.А., Королев А.А., Несвижский Ю.В. Микробиология, физиология питания, санитария.:учебник для СПО.-М.: Академия, 2016. - 352с.

Дополнительные источники:

1. Тимофеева В.А. Товароведение продовольственных товаров: учебник /В.А. Тимофеева. Ростов н/Д: Феникс, 2015. -475с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; - рассчитывать энергетическую ценность блюд; - составлять рационы питания для различных категорий потребителей; 	<p>Входной контроль - письменный опрос</p> <p>Текущий контроль - устный опрос, контрольная работа, письменный опрос</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Рубежный контроль - письменный опрос</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – письменная работа</p>