

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БУРЯТИЯ**

ГАПОУ РБ «ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебной дисциплине: **ОП.02 Физиология питания**

По специальности: **19.02.10 Технология продукции
общественного питания**

Количество часов 84

Селенгинск, 2019

Рассмотрено на заседании предметно-методической комиссии № 1

« 28 » 08 2018 г.

Председатель ПМК

Вторушина /Е. В. Вторушина/

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МЦ

Орлова Т.В. Орлова

« 28 » 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Мордовская О.Н. Мордовская

« 30 » 08 2018 г.

Автор: Темникова Г. П. - преподаватель ГАПОУ РБ «Политехнический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования 19.2.10 Технология продукции общественного питания.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: профессиональный учебный цикл.

В рабочей программе предусмотрено увеличение часов за счет вариативной части в количестве 22 часов, которые введены на основе анализа актуального состояния и перспектив развития регионального рынка труда.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

У1 проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;

У2 рассчитывать энергетическую ценность блюд;

У3 составлять рационы питания для различных категорий потребителей;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать**:

З1 роль пищи для организма человека;

З2 основные процессы обмена веществ в организме;

З3 суточный расход энергии;

З4 состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;

З5 роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;

З6 физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;

З7 усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;

З8 понятие рациона питания;

З9 суточную норму потребности человека в питательных веществах;

З10 нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;

З11 назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; методики составления рационов питания.

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на формирование: общих компетенций:

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.

профессиональных компетенций:

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	56
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	22
в т. ч.	
• <i>Практическое занятие №1: «Пищевые вещества».</i>	2
• <i>Практическое занятие № 2 «Освоение методов органолептической оценки качества образцов различного вида сырья и продуктов и ее проведение»</i>	2
• <i>Практическое занятие № 3»Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на завтрак»</i>	2
• <i>Практическое занятие № 4 «Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на обед»</i>	2
• <i>Практическое занятие № 5 « Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на ужин»</i>	2
• <i>Практическое занятие №6 «Решение задач по определению энергетической ценности отдельных продуктов</i>	2
• <i>Практическое занятие №7 «Определение калорийности отдельных блюд»</i>	2
• <i>Практическое занятие №8 «Составление меню суточного рациона для детей до 3 лет»</i>	2
• <i>Практическое занятие №9 «Расчет энергетической ценности всего суточного рациона студента 18 лет</i>	2
• <i>Практическое занятие №10 «Характеристика диет»</i>	2
• <i>Практическое занятие №11 «Проведение органолептической оценки пищевого сырья».</i>	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
в том числе:	
внеаудиторной самостоятельной работы	28
в т.ч.	
подготовка презентаций по темам:	
• «Белки и их значение для организма»;	2
• «Жиры и их значение в жизнедеятельности человека»;	2
• «Значение углеводов для организма»;	2
• «Современные представления о потребности организма в различных витаминах»;	2
• «Значение минеральных веществ и воды для организма»	
подготовка сообщений/компьютерных презентаций по темам (выбор):	
• «Пищеварение в ротовой полости»	2
• «Пищеварение в желудке и его регуляция»	2
• «Пищеварение в тонком кишечнике»	2
• «Процессы всасывания и усвоения пищевых веществ в пищеварительном тракте»	4
• «Пищевые железы, особенности их строения и функции»	
• «Общие представления об обмене веществ и энергетическом балансе»	
подготовка сообщений/компьютерных презентаций по темам (выбор)	
• «Особенности питания детей и подростков»;	4
• «Особенности питания пожилых людей»;	2
• «Характеристика диет»	
Консультации	4
выполнение домашних заданий	-
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых соответствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Роль пищи для организма человека. Понятие о пищевых веществах	<i>Содержание учебного материала</i>	16/10	
	1 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	12	ОК 1
	2 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.		ОК 2
	3 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		ОК 4
	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.		ОК 5
	5 Минеральные вещества и вода. Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма		ОК 2
	6 Вода: значение для организма, физиологическая роль. Водносолевой обмен, Водный баланс, Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата, в горячих цехах		ОК 2
	Практическое занятие №1: «Пищевые вещества». Практическое занятие № 2 «Освоение методов органолептической оценки качества образцов различного вида сырья и продуктов и ее проведение»	4	ПК 3.3 ПК 4.1
	Самостоятельная работа обучающегося: подготовка презентаций по темам: <ul style="list-style-type: none"> • «Белки и их значение для организма»; • «Жиры и их значение в жизнедеятельности человека»; • «Значение углеводов для организма»; 	10	ОК 5, ОК 8

	<ul style="list-style-type: none"> «Современные представления о потребности организма в различных витаминах»; «Значение минеральных веществ и воды для организма» 			
Раздел 2. Пищеварение и усвояемость пищи			16/10	
Тема 2.1. Физиология пищеварения	<i>Содержание учебного материала</i>		12	
	7	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы	6	ОК 4
	8	Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения		ОК 2
	9	Усвояемость пищи, факторы, влияющие на нее.		ОК 2
	Практическое занятие № 3 «Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на завтрак» Практическое занятие № 4 «Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на обед» Практическое занятие № 5 «Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на ужин»		6	ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.3
Самостоятельная работа обучающегося: подготовка сообщений/компьютерных презентаций по темам (выбор): <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» 		10	ОК 5 ОК 8	
Тема 2.2. Обмен веществ и энергии	<i>Содержание учебного материала</i>		4	
	10	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Факторы, влияющие на обмен веществ и процесс регулирования его в организме человека	4	ОК 4
	11	Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Основной обмен. Суточный расход энергии.		ОК 2
Раздел 3. Рациональное питание			20/4	
Тема 3.1. Питание различных групп населения	<i>Содержание учебного материала</i>		20	
	12	Энергетическая ценность пищи. Суточный рацион питания	10	ОК 4
	13	Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения.		ОК 5
	14	Режим питания и его значение		ОК 8
	15	Особенности питания детей, людей, занятых умственным трудом, пожилых людей. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения		ОК 2
	16	Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Задачи и принципы построения лечебного питания		ОК 3
	Практическое занятие №6 «Решение задач по определению энергетической ценности отдельных			10

	продуктов Практическое занятие №7 «Определение калорийности отдельных блюд» Практическое занятие №8 «Составление меню суточного рациона для детей до 3 лет» Практическое занятие №9 «Расчет энергетической ценности всего суточного рациона студента 18 лет» Практическое занятие №10 «Характеристика диет».		ОК 9 ПК 3.3 ПК 4.1 ПК 5.1
	Самостоятельная работа обучающегося: подготовка сообщений/компьютерных презентаций по темам (выбор): • «Особенности питания детей и подростков»; • «Особенности питания пожилых людей»; • «Характеристика диет»	4	ОК 5 ОК 8
Раздел 4. Оценка качества пищевого сырья и продуктов		4/4	
Тема 4.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов	<i>Содержание учебного материала</i>	4	
	17 Понятие. Классификация, Критерии оценки. Признаки недоброкачества пищевых продуктов Дифференцированный зачет	2	ОК 4
	Практическое занятие №11 «Проведение органолептической оценки пищевого сырья».	2	ПК 5.1
	Консультации	4	
Всего		84	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия лаборатории Микробиологии, санитарии и гигиены.

Оборудование учебного кабинета:

- ученические столы и стулья по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- ученическая доска.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедиа проектор;
- презентации

Раздаточный материал:

- унифицированные формы первичной учетной документации по учету операций в общественном питании;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физиология питания : учебник / Е.Д. Амбросьева, Г.К. Клееберг. — Москва : КноРус, 2017. — 242 с. — Для СПО. — ISBN 978-5-406-05334-8. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922281/view2/1>

Интернет-ресурсы:

Санитарный контроль в пищевой промышленности: <http://smikro.ru/?p=999>

Микробиология:

https://www.krugosvet.ru/enc/nauka_i_tehnika/biologiya/MIKROBIOLOGIYA.html

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 студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

ПК, ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели	Методы оценки
ОК1-ОК9; ПК 1.1-ПК 1.3; ПК 2.1-ПК 2.3; ПК 3.1-ПК 3.3; ПК 4.1 – ПК4.4; ПК 5.1 – ПК 5.2; ПК 3.1-ПК 6.5	У1 проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Проводят органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.	Наблюдение при выполнении лабораторных и практических работ
	У2 рассчитывать энергетическую ценность блюд;	Рассчитывают энергетическую ценность блюд.	Наблюдение при выполнении лабораторных и практических работ
	У3 составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Составляют рационы питания для различных категорий потребителей.	Наблюдение при выполнении лабораторных и практических работ
	31 роль пищи для организма человека;	Понимать роль пищи для организма человека	Устный опрос,
	32 основные процессы обмена веществ в организме;	Использовать основные процессы обмена веществ в организме	Устный опрос, ситуационные задачи
	33 суточный расход энергии;	Знать суточный расход энергии	Устный опрос, ситуационные задачи
	34 состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Знать и рассчитывать состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Устный опрос, ситуационные задачи
	35 роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Понимать роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	Устный опрос, ситуационные задачи
36 физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Знать физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; усвояемость пищи,	Устный опрос, ситуационные задачи	

	усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	влияющие на нее факторы	
	37 понятие рациона питания	Понимать рацион питания	Устный опрос, ситуационные задачи
	38 суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Рассчитывать суточную потребность человека в питательных веществах	Наблюдение при выполнении лабораторных и практических работ
	39 нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	понимать нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения	Текущий контроль
	310 назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;	Знать назначение лечебного и лечебно-профилактического питания	устный и письменный опрос
	311 методики составления рационов	Перечислять основные методы составления рационов питания	устный опрос дифференцированный зачет