

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Электростальский колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Л.А. Виноградова
«29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02. Физиология питания

Специальность среднего профессионального образования

19.02.10 Технология продукции общественного питания

базовой подготовки

Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО

Представитель работодателя:
Директор Филиала
«Номер 1» ООО «Комбинат питания
«Экопродукт»
Т.И. Александрова



Александрова

СОГЛАСОВАНО

Представитель работодателя:
Директор кафе «Капра»
Е.С. Казанцева Е.С. Казанцева



г.о. Электросталь, 2019 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр. 4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр. 11
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр. 12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02.Физиология питания

1.1. Область применения программы 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 дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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.

Выпускник, освоивший ОПОП СПО, должен обладать **общими компетенциями**:

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

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного

развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

Профессиональными компетенциями:

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 - 76 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -51 час;

в том числе практических занятий – 14 часов;

самостоятельной работы обучающегося –25 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51
в том числе: практические работы:	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	25
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа:	
1. Подготовить реферат « Роль углеводов в питании человека»	2
2. Подготовить реферат «Влияние витаминов на кислотно-щелочной баланс в организме человека»	2
3. Подготовить реферат: «Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения»	2
4. Составить таблицу: «Основной обмен населения (женщин) в зависимости от массы тела и возраста».	2
5. Подготовить реферат по теме: «Химический состав и пищевая ценность нерыбных морепродуктов».	2
6. Подготовить реферат по теме: «Химический состав и пищевая ценность макаронных изделий».	2
7. Составить меню ужина с учетом калорийности блюд для групп взрослого населения	2
8. Подготовить презентацию по теме: «Раздельное питание».	2
9. Составить таблицу: « Нормы потребностей основных пищевых веществ для дошкольников»	2
10. Подготовить реферат по теме « Значение витаминов в питании подростков»	2
11. Подготовить сообщение по теме: « Интенсивность процессов ассимиляции и диссимиляции в пожилом возрасте»	2
12. Подготовить реферат по теме: Назначение и применение лечебного питания	2
13. Составить кроссворд по теме: «Лечебное питание»	1
Итоговая аттестация в форме зачета	

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, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
			3	4
1				
Раздел 1. «Основы физиологии питания. Взаимосвязь между физиологией питания и товароведения пищевых продуктов».				
Тема 1.1. «Введение. Пищевые вещества и их значения»	Содержание учебного материала 1 Понятие об основах физиологии питания. Роль пищи для организма человека. Пищевые в-ва и их значение 2 Белки. Состав, свойства, функции белков в организме, пищевая ценность 3 Жиры. Состав, свойства, функции жиров в организме, пищевая ценность 4 Пищевая ценность, состав углеводов, минеральных веществ. 5 Витамины. Классификация витаминов, влияние избытка и недостатка в организме. Сохранение витаминов при кулинарной обработке.	5		1,2
Тема 1.2. «Пищеварения и усвояемость пищи» «Рацион питания».	1 Пищеварение. Строение пищеварительного тракта. Процессы пищеварения 2 Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы.	2		2
Тема 1.3 «Обмен веществ и энергии».	1 Общее понятие об обмене веществ. 2 Суточный расход энергии человека	2		2
	Практические занятия: Изучение процессов пищеварения	2		

	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.Подготовить реферат « Роль углеводов в питании человека» 2. Подготовить реферат «Влияние витаминов на кислотно-щелочной баланс в организме человека» 3. Подготовить реферат: «Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Изменение белков и жиров в пищеварительном тракте»	8	
--	---	---	--

	4.Составить таблицу: «Основной обмен населения (женщин) в зависимости от массы тела и возраста».		
Раздел 2 питания	Состав, пищевая ценность, физиологическое значение различных продуктов		
Тема 2	Содержание учебного материала		
	1 Состав, пищевая ценность, физиологическое значение мяса и мясных продуктов 2 Состав, пищевая ценность, физиологическое значение рыбы и рыбных продуктов 3 Состав, пищевая ценность, физиологическое значение молока и молочных продуктов 4 Состав, пищевая ценность, физиологическое значение яиц 5 Состав, пищевая ценность, физиологическое значение жиров 6 Состав, пищевая ценность, физиологическое значение овощей и плодов 7 Состав, пищевая ценность, физиологическое значение зернопродуктов 8 Состав, пищевая ценность, физиологическое значение вкусовых продуктов	8	2
	Практические занятия: 1 Определение оценки качества продуктов животного происхождения органолептическим методом 2 Определение оценки качества продуктов растительного происхождения органолептическим методом	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 5. Подготовить реферат по теме: «Химический состав и пищевая ценность нерыбных морепродуктов». 6. Подготовить реферат по теме: «Химический состав и пищевая ценность макаронных изделий».	4	
Раздел 3	«Питание различных групп населения».		
Тема 3 «Питание различных групп населения	Содержание учебного материала		
	1 Понятие об энергетической ценности пищи. 2 Рациональное сбалансированное питание. Его принципы. 3 Нормы рационального питания 4 Альтернативные теории о питании 5 Особенности питания детей и подростков 6 Нормы физиологических потребностей питания детей и подростков 7 Требования кулинарной обработке блюд и режиму питания детей	9	2

	8 Особенности питания беременных и кормящих женщин 9 Особенности питания пожилых и старых людей		
	Практические занятия: 1.Определение энергетической ценности 2.Изучение методики определения энергетической ценности блюд 3.Составление суточного рациона питания	6	
	Самостоятельная работа обучающихся. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 7. Составить меню ужина с учетом калорийности блюд для групп взрослого населения 8.Подготовить презентацию по теме: «Раздельное питание» 9.Составить таблицу: « Нормы потребностей основных пищевых веществ для дошкольников» 10.Подготовить реферат по теме « Значение витаминов в питании подростков» 11.Подготовить сообщение по теме: « Интенсивность процессов ассимиляции и диссимляции в пожилом возрасте»	10	
Раздел 4	Лечебное питание		
Тема5.Лечебное			
питание	Содержание учебного материала 1 Задачи и принципы построения лечебного питания 2 Понятие лечебного рациона 3 Организация питания в лечебно-профилактических учреждениях. 4 Характеристика стандартных диет для лечебно-профилактического питания 5 Характеристика основных диет, их энергетический и химический состав 6 Характеристика основных диет, их энергетический и химический состав 7 Лечебно-профилактическое питание 8 Экология и питание человека. 9 Сертификация продуктов 10 Влияние на организм человека пищевых добавок	10	2
	Практические занятия: 1. Составление рациона диетического питания	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 12.Подготовить реферат по теме: Назначение и применение лечебного питания 13. Составить кроссворд по теме: «Лечебное питание»	3	

	зачет		
		Всего	1
			76

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Физиология питания

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по предмету

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

- компьютер, проектор, экран, программное обеспечение общего и профессионального назначения,
- комплекты учебно-методической документации;
- методические пособия.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Мартинчик А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария - М.: Академия, 2017

Мартинчик А.Н. Физиология питания - М.: Академия, 2017

Мартинчик А.Н. Физиология питания. - М.: Академия, 2015

Усов В.В. Организация производства общественного питания. - М.: Академия, 2015

Дополнительные источники:

З.П. Матюхина « Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии» 2013 Допущено Министерством образования РФ

Учебник З.П. Матюхина « Товароведение пищевых продуктов» Москва 2013

З.П. Матюхина « Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии» 2013 Допущено Министерством образования РФ

Учебник З.П. Матюхина « Товароведение пищевых продуктов» Москва 2013

Т.А. Качурина «Основы физиологии, санитарии и гигиены» (рабочая тетрадь) 2013

Рекомендовано «ФИРО»

Справочники

1. Н.Э. Харченко Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 2006 Допущено Министерством образования РФ

2. Составитель Л.Е. Голунова «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» СПб., 2006

1. ГОСТ Р 50763-95 "Кулинарная продукция, реализуемая населению";

2. ГОСТ Р 50764-95 "Услуги общественного питания. Общие требования";

3. А.С. Ратушный. Кулинария. Сборник рецептур. Москва. Издательский дом МСП. 2001 г. ил.

4. Федеральный портал «Российское образование»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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; -рассчитывать энергетическую ценность блюд; -составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Устный опрос, тестирование, анализ самостоятельных и практических работ
Знания: роль пищи для организма человека; основные процессы обмена веществ в организме;	рефераты контрольное тестирование, рефераты контрольное тестирование.
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Контрольные работы, рефераты
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Тестирование, рефераты.
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы	Контрольные работы, рефераты
суточную норму потребности человека в питательных веществах	рефераты
нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения	Тестирование, рефераты
назначение лечебного и лечебно-профилактического питания	Контрольные работы, рефераты
методики составления рационов питания.	Тестирование, рефераты.