Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02 Физиология питания
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

г. Городец, 2018

ОДОБРЕНА
Методической комиссией преподавателей специальности «Технология продукции общественного питания» и профессии «Повар, кондитер»
Председатель _____/Скотинина И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС по ППССЗ 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Автор:
преподаватель специальных дисциплин
_____/Федотова Л.Е./

Заместитель директора по УПР
_____/Голычева Л.С./

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины 8
3. Условия реализации программы учебной дисциплины 12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02 Физиология питания

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Программа может использоваться образовательным учреждением в профессиональном и дополнительном образовании, в процессе профессиональной переподготовки, повышения квалификации, а так же при дистанционной форме обучения по специальности.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина относится к профессиональному циклу как общепрофессиональная дисциплина в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

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

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.

овладеть:

общими компетенциями, включающими в себя способность

- ОК1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- ОК3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них

ответственность;

- ОК4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- ОК5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- ОК7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий;
- ОК8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;
- ОК9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности;
- ОК10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

- 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;
- ПК2.2 Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из овощей, рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы;
- ПК2.3 Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов;
- ПК 3.1Организовывать 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;
- ПК3.4Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы;
- ПК4.1Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба;
- ПК4.2 Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов;
- ПК 4.3Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий;
- ПК 4.4Организовывать 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 холодных десертов;
- ПК 6.1.Планировать основные показатели производства продукции общественного питания;
- ПК 6.2.Организовывать закупку и контролировать движение продуктов, товаров и расходных материалов на производстве;
- ПК 6.3.Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции и

десертов для различных категорий потребителей;

- ПК 6.4.Организовывать производство продукции питания для коллективов на производстве;
- ПК 6.5.Организовывать производство продукции питания в ресторане.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

-максимальной учебной нагрузки обучающегося - 51 час, в том числе:

-обязательной аудиторной нагрузки обучающегося - 34 часа;

- самостоятельной работы обучающегося - 17 часов.

1.5. Результаты освоения дисциплины

- Результаты освоения программы учебной дисциплины, является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности:
- организация процесса приготовления и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции;
- организация процесса приготовления и приготовление сложной холодной кулинарной продукции;
- организация процесса приготовления и приготовление сложной горячей кулинарной продукции;
- организация процесса приготовления и приготовление сложных хлебобулочных, мучных кондитерских изделий;
- организация процесса приготовления и приготовление сложных холодных и горячих десертов;
- организация работы структурного подразделения, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результатов обучения
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 овощей, 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,
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
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.	Планировать основные показатели производства продукции общественного питания.
ПК 6.2.	Организовывать закупку и контролировать движение продуктов, товаров и расходных материалов на производстве.
ПК 6.3.	Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции и десертов для различных категорий потребителей.
ПК 6.4.	Организовывать производство продукции питания для коллективов на производстве.
ПК 6.5.	Организовывать производство продукции питания в ресторане.
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
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
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
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**51**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**34**
в том числе:	
- теория	34
Самостоятельная работа студента (всего)	**17**
в том числе:	
- исследовательская работа	4
- реферативная работа	7
- графическая работа	1
– расчетная работа	5
Форма аттестации по дисциплине – ***дифференцированный зачет (3 семестр)***	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
Раздел 1. Основы физиологии питания			**51**	
Тема 1.1.Пищевые вещества и их значение	**Содержание учебного материала**		**8**	
	1	Основные понятия: физиология питания, калорийность, пищевая и, энергетическая ценность, рацион. Роль пищи в организме человека. Краткая история развития физиологии питания. Основные группы пищевых веществ. Значение пищевых веществ в функционировании организма человека. Белки: понятие, значение, энергетическая ценность, проблемы при недостатке его в организме человека, незаменимые и заменимые аминокислоты; полноценные и неполноценные белки; суточная норма потребления. Жиры: понятие, физиологическое значение, энергетическая ценность; насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты; биологическая ценность жира; фосфатиды, стерины; суточная норма потребления. Углеводы: понятие, значение, энергетическая ценность; источники снабжения организма углеводами; моносахариды, дисахариды и полисахариды; суточная норма. Витамины: понятие, значение для организма человека, краткая история обнаружения; водорастворимые витамины; жирорастворимые витамины, витаминоподобные вещества. Сохранение витаминов при кулинарной обработке; витаминизация. Минеральные вещества: макроэлементы, микроэлементы, ультрамикроэлементы; суточная потребность. Вода.	8	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	Темы рефератов: Значение отдельных групп витаминов для организма человека. Способы сохранения витаминов при кулинарной обработки продуктов питания. Графическая работа: Составление схемы превращения основных пищевых веществ в питательные вещества организма. Исследовательская работа: Современные способы витаминизации пищи на предприятиях общественного питания.			3

Тема 1.2. Пищеварение и усвояемость пищи	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1	Понятие о пищеварении. Процесс пищеварения. Пищеварительный аппарат человека. Пищеварение в ротовой полости: механическая и химическая переработка пищи; слюна. Пищевод. Пищеварение в желудке: желудочный сок, содержание его в организме человека; механизм секреции желудочного сока. Роль поджелудочной железы и печени, в процессе пищеварения. Пищеварение в тонком кишечнике. Роль толстого кишечника в процессе пищеварения. Усвояемость пищи.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	Темы рефератов: Факторы, способствующие повышению усвояемости пищи. Исследовательская работа: Пища растительного и животного происхождения, различия усвояемости.			3
Тема 1.3. Обмен веществ и энергии	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1	Общее понятие об обмене веществ. Факторы, влияющие на обмен веществ. Понятие о диссимиляции и ассимиляции. Процесс обмена веществ у людей разного возраста. Коэффициент физической активности (КФА). Группы населения в зависимости от трудовой активности. Суточный расход энергии человека.	2	1,2
Тема 1.4. Питание различных групп взрослого населения	**Содержание учебного материала**		**4**	
	1	Понятие об энергетической ценности пищи и калорийности. Энергетическая ценность органических веществ. Рациональное сбалансированное питание. Нормы и принципы. Режим питания. Принципы составления меню суточного рациона.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	
	Расчетная работа: Определение энергетической ценности продуктов питания согласно справочнику. Расчет суточного рациона питания для различных трудовых и возрастных групп населения.			3
Тема 1.5. Особенности питания детей и подростков	**Содержание учебного материала**		**4**	
	1	Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков. Потребность в пищевых веществах детей и подростков. Продукты, рекомендуемые для питания детей. Понятие о режиме питания. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд. Режим питания детей подростков. Санитарные требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания детей и подростков.	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	Темы рефератов:			3

	Потребность детей разного возраста в энергии, белках, жирах, углеводах, витаминах.			
Тема 1.6. Лечебное питание	**Содержание учебного материала**		**12**	
	1	Понятие лечебного питания. Задачи лечебного питания. Принципы построения лечебного питания. Понятие диеты. Система лечебного питания. Классификация диет с учетом перехода от строгих ограничений к расширенному питанию. Основные диеты лечебного питания. Принципы щажения органов пищеварения. Характеристика диет: диета № 1, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд; диета № 2, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд; диета № 4, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд; диета № 5, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд; диета № 7, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд; диета № 8, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд; диета № 9, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд; диета № 10, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд; диета №%11, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд; диета № 15, цели рекомендации, запреты, причины назначения, примерный перечень блюд. Понятие о лечебно-профилактическом питании. Цель лечебно-профилактического питания. Нормативно-правовая база. Рационы лечебно-профилактического питания.	12	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	
	Темы рефератов: Химические раздражители пищи, неблагоприятно воздействующие на организм человека. Основные заболевания желудочно-кишечного тракта, требующие щажения организма. *Расчетная работа:* Составление меню дневного рациона питания по диетам № 1, 4, 5, 9, 11, 15. Решение ситуационных задач по назначению диет и рационов лечебно-профилактического питания для различных групп населения.			3
Дифференцированный зачет			**2**	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины используется Лаборатория химии, микробиологии, санитарии и гигиены, медико-социальных основ здоровья.

Оборудование:
- комплект ученической мебели
- маркерная доска
- интерактивная доска
-комплект учебной литературы по дисциплине
-УМК по дисциплине
- комплект плакатов по органической и неорганической химии (в электронном виде)
- стенды
- комплект муляжей и моделей
- комплект портретов знаменитых химиков (в электронном виде)
- проектор
-компьютер
-спиртовки
-комплект химической посуды
-весы технические
-разновес
-коллекция натуральных объектов
-набор реактивов для химических опытов
-видеотека.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Дополнительные источники:

1. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учеб. для СПО /З.П. Матюхина. – М.: Академия, 2004.
2. Витол И.С., Топунов А.Ф. Физиология питания. Курс лекций Ч.1/ И.С. Витол, А.Ф. Топунов. – М.: Изд. Комплекс МГУПП, 2004
3. Витол И.С., Топунов А.Ф. Физиология питания. Курс лекций Ч.2/ И.С. Витол, А.Ф. Топунов. – М.: Изд. Комплекс МГУПП, 2004

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
- проведения органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов;	Индивидуальные аудиторные задания
- расчета энергетической ценности блюд;	Решение задач
- составления рациона питания для различных категорий потребителей.	Аудиторная самостоятельная работа
Знания:	
- роли пищи для организма человека;	Тестирование, собеседование
- основных процессов обмена веществ в организме;	Тестирование, аудиторная самостоятельная работа
- суточного расхода энергии;	Тестирование
- состава, физиологического значения, энергетической и пищевой ценности различных продуктов питания;	Исследовательская работа, тестирование
- роли питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Исследовательская работа, тестирование
- физико-химических изменений пищи в процессе пищеварения;	Тестирование, собеседование
- усвояемости пищи, влияющие на нее факторы;	Тестирование
- понятия рациона питания;	Собеседование, аудиторная самостоятельная оабота
- суточной нормы потребности человека в питательных веществах;	Тестирование, беседа, индивидуальная самостоятельная работа
- нормы и принципов рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Тестирование, решение задач
- назначений лечебного и лечебно-профилактического питания;	Тестирование, собеседование
- методики составления рационов питания.	Тестирование, аудиторная самостоятельная работа