

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02 Физиология питания
для специальности
19.02.10 Технология продукции общественного питания

Гатчина 2023г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)
19.02.10 Технология продукции общественного питания

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт
экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: преподаватель высшей категории, Вагина Татьяна Алексеевна

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол № 1
от 27 января 2023г.

Председатель методической комиссии



Вагина Т.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология питания

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология питания» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физиология питания» входит в профессиональный учебный цикл основной профессиональной образовательной программы и является общепрофессиональной дисциплиной.

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

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

- Û проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- Û рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- Û составлять рационы питания для различных категорий потребителей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- Û роль пищи для организма человека;
- Û основные процессы обмена веществ в организме;
- Û суточный расход энергии;
- Û состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- Û роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;
- Û физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- Û усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;
- Û понятие рациона питания;
- Û суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- Û нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;

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

Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование основных и 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	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 свою собственную деятельность, определять 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;
 самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Виды учебной работы и объем учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объём, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе:	32
лекции	20
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося	16
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: Физиология питания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физиологии питания	Теория – 20 часов Практические занятия – 12 часов Самост. работа – 16 часов	48	2 ОК 1 - 9 ПК 1.1 - 1.3, 2.1 - 2.3, 3.1 - 3.4, 4.1 - 4.4, 5.1 - 5.2, 6.1 - 6.5
Тема 1.1. Пищеварение, обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала	12	
	Теоретические занятия	6	
	2/2 Пищевые вещества и их значение. Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания. Сущность и строение пищеварительной системы.	2	
	2/4 Понятие об усвояемости основных пищевых веществ. Усвояемость пищи и факторы, влияющие на нее. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания.	2	
	2/6 Обмен веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость, от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма.	2	
	Практические занятия	6	
	2/8 2/10 Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания. Решение задач.	4	
	2/12 Определение калорийности отдельных продуктов. Составление таблицы калорийности.	2	
Самостоятельная работа при изучении раздела 1 темы 1.1. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций. Вопросы для самоконтроля: <ul style="list-style-type: none"> Что значит здоровый образ жизни человека? Почему люди должны заботиться о правильном питании? Что изучает наука о питании нутрициология? Что дает человеку пища? Какие пищевые вещества, необходимые человеку, должны поступать с пищей? К чему приводит недостаточное потребление незаменимых пищевых веществ?		6	

1	2	3	4
Тема 1.2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма	Содержание учебного материала	10	2 ОК 1 - 9 ПК 1.1 - 1.3, 2.1 - 2.3, 3.1 - 3.4, 4.1 - 4.4, 5.1 - 5.2, 6.1 - 6.5
	Теоретические занятия	8	
	2/14 Белки: физиологическая роль. Аминокислотный состав белков: заменимые и незаменимые аминокислоты. Биологическая ценность белков животного и растительного происхождения, их правильное соотношение в рационе питания. Понятие об азотистом балансе. Потребность организма в белках, влияние избытка и недостатка белков на жизнедеятельность организма.	2	
	2/16 Жиры: физиологическая роль. Растительные и животные жиры, их состав и биологическая ценность, соотношение в суточном рационе питания. Полиненасыщенные жирные кислоты, их роль в нормализации жирового обмена. Потребность организма в жирах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ. Продукты окисления жиров, их влияние на здоровье человека.	2	
	2/18 Углеводы: физиологическая роль. Простые и сложные углеводы, их источники для организма, участие в обмене веществ, соотношение в суточном рационе. Роль пищевых волокон. Нервная и эндокринная регуляция углеводного обмена. Потребность организма в углеводах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ.	2	
	2/20 Витамины: физиологическая роль и современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах. Минеральные вещества: роль и значение для организма. Вода: значение для организма, физиологическая роль. Водно-солевой обмен. Водный баланс. Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих цехах.	2	
	Практические занятия	2	
	2/22 Расчеты энергетической ценности блюд.	2	
Самостоятельная работа при изучении раздела 1 темы 1.2. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций. Подготовка и защита рефератов и презентаций по теме.		6	

1	2	3	4
Тема 1.3. Особенности питания различных групп населения	Содержание учебного материала		
	Теоретические занятия	6	
	2/24 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Понятие суточной нормы потребности человека в питательных веществах. Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов.	2	2 ОК 1 - 9 ПК 1.1 - 1.3, 2.1 - 2.3, 3.1 - 3.4, 4.1 - 4.4, 5.1 - 5.2, 6.1 - 6.5
	2/26 Физиологические особенности детей и подростков. Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей, подростков, школьной и студенческой молодежи. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.	2	
	2/28 Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диеты. Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечнососудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.	2	
	Практические занятия		
	2/30 2/32 Составление рационов питания для различных категорий потребителей.	4	
Самостоятельная работа при изучении раздела 1 темы 1.3. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий). Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций. Подготовка и защита рефератов и презентаций по теме.		4	
Всего:		48	

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 учебной дисциплины требует наличия лаборатории микробиологии, санитарии и гигиены (кабинет № 24).

Оборудование учебного кабинета:

- ü рабочие места по количеству студентов;
- ü рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;
- ü комплект учебно-методической документации по метрологии, стандартизации и сертификации;
- ü принтер, сканер, мультимедиапроектор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Санитарные правила для организаций общественного питания. - М.: ИНФРА-М, 2002. - 42 с.: 84x108 1/32. - (Торговля и общественное питание; Вып. 1). (о) ISBN 5-16-001002-5,

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=52921>

2. Правила оказания услуг общественного питания. - М.: ИНФРА-М, 2003. - 8 с.: 84x108 1/32. - (Торговля и общественное питание; Вып. 9(21)). (о) ISBN 5-16-001663-5, <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=68658>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельных работ представленных в комплекте ФОС по учебной дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Составлять рационы питания для различных категорий потребителей	Оценка выполнения индивидуальных заданий. Устный опрос.
Знания:	
Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	Оценка выполнения индивидуальных заданий. Устный опрос.
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	Практические занятия. Тестирование. Индивидуальные задания
Понятие суточной нормы потребности человека в питательных веществах	Практические занятия. Тестирование. Индивидуальные задания
Усвояемость пищи и факторы, влияющие на нее	Оценка выполнения индивидуальных заданий. Устный опрос.
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения	Практические занятия. Тестирование. Индивидуальные задания

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только освоенные умения, усвоенные знания и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК.01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	-аргументированность и полнота объяснения сущности и социальной значимости будущей специальности; -активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; -наличие положительных отзывов по итогам педагогической практики; -участие в студенческих конференциях, конкурсах и т.п.	Наблюдение и оценка достижений деятельности учащихся занятиях.
ОК.02. Организовывать собственную деятельность, определять	- обоснование выбора методов и способов решения профессиональных задач в области организации процесса и	Наблюдение и оценка достижений деятельности учащихся занятиях.

методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	приготовления сложной холодной кулинарной продукции; - самооценка эффективности и качества выполнения работ;	
ОК.03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	-рациональное принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях для выполнения профессиональных задач в области производства сложной холодной кулинарной продукции.	Наблюдение и оценка достижений деятельности учащихся занятиях.
ОК.04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	-демонстрация умения осуществлять поиск информации с использованием различных источников, включая электронные; -демонстрация умения анализировать информацию	Наблюдение и оценка достижений деятельности учащихся занятиях.
ОК.05 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	-рациональное и эффективное использование различных технических средств в профессиональной деятельности для обмена информацией; -умение грамотно пользоваться интернет-ресурсами.	Наблюдение и оценка достижений деятельности учащихся занятиях.
ОК.06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-эффективное взаимодействие с обучающимися, преподавателями, руководителями практики в ходе обучения	Наблюдение и оценка достижений деятельности учащихся занятиях.
ОК.07 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий	-качественный самоанализ и коррекция результатов собственной работы - проявление ответственности за полученный результат в ходе совместной деятельности;	Наблюдение и оценка достижений деятельности учащихся занятиях.
ОК.08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	оптимальная организация самостоятельных работы при изучении профессионального модуля - планирование обучающимися квалификационного и личностного уровня	-наблюдение, оценка на практических занятиях. - отчет по поиску необходимой информации
ОК. 09. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	-качественный анализ инноваций в сфере общественного питания	-отчет по поиску новых технологий в сфере приготовления пищи.

