

**Приложение 5.3.10**  
**к ОПОП по ШССЗ специальности**  
**19.02.10 Технология продукции**  
**общественного питания**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа**  
**учебной дисциплины**

**ОП.02 Физиология питания**

**по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания**  
**(заочная форма обучения)**

**Вознесенское**  
**2020г.**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методической комиссии  
по программам подготовки специалистов  
среднего звена

Протокол № 1

от «31» августа 2020г.

Председатель Кочечкина /Е.Г.Кочечкина/

**Разработчик:**

Анохина Светлана Яковлевна – преподаватель ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, соответствие занимаемой должности

**Организация – разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 19.02.10 Технология продукции общественного питания

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа по дисциплине Физиология питания является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный учебный цикл, относится к общепрофессиональным дисциплинам.

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

**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.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки:**

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.

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 135 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента (заочная форма обучения) – 16 часов;

- самостоятельной работы студента (заочная форма обучения) – 119 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов (очная форма обучения)</b>	<b>Объем часов (заочная форма обучения)</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	135	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	90	16
в том числе:		
практические занятия	44	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	45	119
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		

## 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	Объем часов по очной форме	Уровень освоения	Объем часов по заочной форме	Уровень усвоения
<b>Раздел 1 Пищевые вещества и их значение для организма</b>					
<b>Введение</b>	Предмет физиология питания. Межпредметные связи. Проблемы современной науки о питании. Краткий исторический обзор развития науки.	2	1	2	3
<b>Тема 1.1. Белки</b>	Роль пищи для организма человека. Понятие о пищевых веществах. 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.	2	1	2	1
<b>Тема 1.2. Жиры</b>	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.	2	1	3	3
<b>Тема 1.3. Углеводы</b>	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.	2	1	3	3
<b>Тема 1.4. Витамины.</b>	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.	2	2	2	3
<b>Тема 1.5. Минеральные</b>	Минеральные вещества: значение для организма.	2	1	3	3



<b>вещества и вода</b>	Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма. Вода: значение для организма, физиологическая роль. Водосолевой обмен, Водный баланс, Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата, в горячих цехах				
	<b>Практические занятия</b> №1 Значение пищевых веществ в питании человека №2 Влияние витаминов на организм №3 Влияние минеральных веществ на организм	6	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка презентаций по темам: - Белки и их значение для организма; - Жиры и их значение в жизнедеятельности человека; - Значение углеводов для организма; - Современные представления о потребности организма в различных витаминах; - Значение минеральных веществ и воды для организма.	10	3	12	3
<b>Раздел 2 Пищеварение и усвояемость пищи</b>					
<b>Тема 2.1. Пищеварительная система человека</b> <b>Тема 2.2. Физиология пищеварения</b>	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Усвояемость пищи, факторы, влияющие на нее.	2	1	2	1
<b>Тема 2.3. Обмен веществ и энергии</b>	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Факторы, влияющие на обмен веществ и процесс регулирования его в организме человека. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Основной обмен. Суточный расход энергии.	2	1	3	3
<b>Тема 2.4. Пищевая ценность продуктов питания</b>	Состав и физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных групп пищевых продуктов. Изменение пищевой ценности при тепловой обработке. Генетически модифицированные источники пищи.	2	1	3	3
<b>Тема 2.5. Органолептическая оценка качества</b>	Органолептический метод оценки качества пищевого сырья: понятие, этапы, критерии качества.	2	1	3	3

	<b>Практическое занятие</b> № 4. Составление схемы пищеварительного аппарата № 5. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения № 6. Расчет калорийности продуктов питания.	6	2	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы; подготовка сообщений/компьютерных презентаций по темам (выбор): - 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	3	12	3
<b>Раздел 3. Особенности питания в различные периоды жизни человека</b>					
<b>Тема 3.1. Рациональное питание</b>	Научное обоснование рекомендаций по питанию. Принципы рационального питания. Правила здорового питания	2	1	3	3
<b>Тема 3.2. Меню.</b>	Правила составления меню. Виды меню. Порядок расположения блюд и кулинарных изделий в меню.	2	1	2	1
<b>Тема 3.3. Режим питания</b>	Режим питания : понятие. Виды режимов питания. Факторы, влияющие на режим питания.	2	1	3	3
<b>Тема 3.4. Питание детей и подростков</b>	Процессы роста и потребность в пищевых веществах и энергии. Питание детей раннего и дошкольного возраста. Питание младших школьников. Питание в подростковой возрасте.	2	1	3	3
<b>Тема 3.5. Возрастные особенности питания различных групп взрослого населения.</b>	Потребность в пищевых веществах и энергии различных групп взрослого населения. Питание студентов, населения различной профессиональной направленности	2	1	3	3
	<b>Практическое занятие</b> №7 Определение суточного расхода энергии человека по КФА № 8. Определение принципов составления меню № 9. Меню суточных рационов	8	2	2	2

	№ 10. Меню одного дня с учетом суточного расхода энергии				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Темы докладов и рефератов: -Теория сбалансированного питания -Концепция дифференцированного питания -Концепция направленного (целевого) питания -Альтернативные теории питания Составление меню для различных групп населения.	10	3	12	3
<b>Раздел 4. Диетическое и лечебно-профилактическое питание</b>					
<b>Тема 4.1. Принципы лечебного питания</b>	Понятие лечебного питания. Задачи. Влияние на организм человека. Понятие диеты.	2	1	2	1
<b>Тема 4.2.Щажение органов больных людей.</b>	Щажение органов больных людей: понятие. Механическое, химическое и термическое щажение органов больных людей.	2	1	3	3
<b>Тема 4.3. Характеристика диет № 1, 2, 4, 5,7</b>	Диеты №№ 1,2, 4, 5, 7: назначение, цель, режим питания, запрещенные и рекомендуемые пищевые продукты.	2	1	4	3
<b>Тема 4.4. Характеристика диет № 8, 9, 10 11, 15</b>	Диеты №№ 8,9,10,11,15: назначение, цель, режим питания, запрещенные и рекомендуемые пищевые продукты.	2	1	4	3
<b>Тема 4.5. Лечебно-профилактическое питание</b>	Понятие, цель лечебно-профилактического питания. Рацион питания. Перечень профессий, имеющих право на бесплатное лечебно-профилактическое питание.	2	1	4	3
	<b>Практическое занятие</b> № 11. Изучение продуктов диетического питания № 12. Изучение диеты № 1 № 13. Изучение диеты № 2 № 14. Изучение диеты № 5 № 14. Изучение диеты № 7 № 16. Изучение диеты № 8 № 17. Изучение диеты № 9 № 18. Изучение диет № 10 №19.Изучение ЛПП при особо вредных условиях труда. (Рацион 1 и 2). № 20. Изучение ЛПП при особо вредных условиях труда. (Рацион 3 и 4). № 21. Изучение ЛПП при особо вредных условиях труда. (Рацион 5).	22	2	2	2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка докладов и рефератов с презентацией на тему: -Мифы и предрассудки в питании -Религиозные посты -Вегетарианство	8	3	11	3
<b>Раздел 5</b>					
<b>Тема 5.1. Пища как источник токсических и биологически активных веществ</b>	Классификация вредных веществ пищи и их характеристика. Загрязнители пищевых продуктов.	2	1	2	1
<b>Тема 5.2. Влияние пищевых добавок на организм человека</b>	Значение пищевых добавок на организм человека: положительные и отрицательные аспекты. Пищевые аллергены.	2	1	3	3
	<b>Практическое занятие</b> № 22 Пищевые добавки.	2	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Заполнить таблицу «Классификация вредных пищевых веществ» Тема презентаций: -Запрещенные пищевые добавки -Пищевые добавки, используемые при изготовлении молочных и молочно-кислых продуктов питания. -Безвредные пищевые добавки Подготовка отчетов к практическим работам	7	3	16	3
<b>Повторение материала</b>	Подготовка к экзамену.	2	1	4	3
<b>Всего</b>		<b>Т/П/С</b> <b>46/44/45</b>		<b>10/6/119</b>	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия лаборатории «Микробиология, санитария и гигиена».

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: компьютеры, проектор, экран; комплект бланков технологической документации; комплект учебно-методической документации, плакаты, таблицы; технологический инвентарь.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, дополнительной литературы**

###### **Основная литература:**

1. Теплов В. И., Боряев В. Е. Физиология питания. Издательско-торговая корпорация "Дашков и К" 2017г. – (ЭБС «Знаниум»).

###### **Дополнительная литература:**

1. Рубина Елена Александровна Малыгина Викторина Федоровна. Микробиология, физиология питания, санитария. Издательство "ФОРУМ", 2017г.- (ЭБС «Знаниум»).

2. Сычева О.В. льга Владимировна Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/514526>

###### **Учебно- методическая литература:**

Санитарные правила для организаций общественного питания. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 42 с.: 84x108 1/32. - (Торговля и общественное питание; Вып. 1). (o) ISBN 5-16-001002-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/52921> - (Электронный ресурс).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Компетентностно-ориентированные задания. Экспертная оценка результатов выполнения практической работы. Экспертная оценка в рамках текущего контроля на практических занятиях.
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;	
- составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	
<b>Знания:</b>	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательных программ: <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование по темам;</li> <li>– самостоятельная работа обучающихся;</li> <li>– написание рефератов и докладов;</li> <li>– работа на практических занятиях.</li> </ul>
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.	