

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрена на заседании
методического совета техникума
Протокол № 1 от 27.08.2020 г.

Утверждаю
Директор ГАПОУ СО «АМТ»
« 27 » 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

**по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования
- программе подготовки специалистов среднего звена**

19.02.10 ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДУКЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Программа учебной дисциплины **ОП.02. Физиология питания** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Алапаевский многопрофильный техникум»

Разработчики: Попова Е. В.- преподаватель ВКК

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1-4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-9
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10-11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11-12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 Физиология питания

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания¹, входящей в состав укрупнённой группы профессий/специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ: дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл ППСЗ

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной 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 учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
- 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;

Владеть:

ОК.01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК.02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК.05 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.07 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК.08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК.09 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

ПК.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

1

ПК.1. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

2

ПК.1. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.

3

ПК.2. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок

1

ПК.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы

2

ПК.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов

3

ВПД 3 Организация процесса приготовления и приготовление сложной горячей кулинарной продукции

ПК.3. Организовывать и проводить приготовление сложных супов 1

ПК.3. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов

2

ПК.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра

3

ПК.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной

- 4 ПК.4. (домашней) птицы
1 ПК.4. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного
2 ПК.4. хлеба
3 ПК.4. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных
4 ПК.5. тортов
1 ПК.5. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий
2 ПК.6.
1 ПК.6. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в
2 ПК.6. оформлении
3 ПК.6. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов
4 ПК.6.
5 Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

Участвовать в планировании основных показателей производства

Планировать выполнение работ исполнителями

Организовывать работу трудового коллектива

Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

Вести утвержденную учетно-отчетную документацию

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;
самостоятельной работы обучающегося 24 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>72</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>48</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>14</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>24</i>
<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, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Пищевые вещества и их значение			16	
Тема 1.1 Пища, пищевые вещества. Белки.	Содержание учебного материала		2	1
	1-2	Пищевые вещества и их значение. Роль пищи для организма человека. Белки: азотистый баланс, незаменимые аминокислоты. Биологическая ценность. Последствия избытка и недостатка белков в рационе и усвоение аминокислот. Пути расщедования аминокислот. Потребность в белке.		
Тема 1.2 Пищевые вещества - жиры.	Содержание учебного материала		2	1
	3-4	Жиры: формы содержания жиров в организме. Биологическая эффективность жиров. Роль жироподобных веществ. Потребность организма в жирах, фосфолипидах и холестерине. Содержание жиров в продуктах.		
Тема 1.3 Пищевые вещества - углеводы	Содержание учебного материала		2	1
	5-6	Углеводы: основные источники энергии. Регуляция сахара в крови. Роль пищевых волокон в питании. Избыток и недостаток углеводов в рационе		
Тема 1.4 Пищевая и биологическая ценность белков, жиров, углеводов, их составляющие.	Содержание учебного материала		4	
	7-8	Значение липидов, углеводов, белков для жизнедеятельности организма. Рекомендуемые нормы белков, углеводов, липидов в суточном рационе. Значение экстрактивных, вкусовых и ароматических веществ	2	1
	Практическая работа		2	2
	9-10 Расчет калорийности белков, углеводов, жиров в заданном продукте.			
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по темам: «Значение для организма белков», «Значение для организма жиров» Значение для организма углеводов» «Химический состав продуктов питания».		5	2
	Проработка конспектов занятий и дополнительной литературы.			
Тема 1.5 Витамины. Минеральные вещества. Вода.	Содержание учебного материала		2	1
	11 12	Потребности организма в минеральных веществах, связь минерального и водного баланса. Классификация витаминов (жирорастворимые, водорастворимые), витаминоподобных веществ, их значение для нормального функционирования живых организмов. Вода, значение для организма человека.		
1.6 Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи.	Содержание учебного материала		4	
	13-14	Профилактика недостаточности витаминов. Современные представления о потребности организма в различных витаминах. Пути обеспечения пищевых рационов витаминами. Витаминизация готовой пищи и продуктов массового потребления.	2	1
	Практическая работа		2	2
	15-16 Заполнение таблиц: Витамины, содержание в продуктах; Минеральные вещества: избыток и недостаток.			
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, сообщений по теме: «Витамины»; «Минеральные вещества», «Значение воды для организма человека» Проработка конспектов занятий и дополнительной литературы»		3		
Раздел 2. Пищеварение.			18	
Тема 2.1. Анатомическое строение различных	Содержание учебного материала		8	2
	17-18	Строение и роль различных отделов: ротовой полости, пищевода, желудка, тонкого, толстого кишечника, пищеварительных желез. Физиологические процессы, происходящие в них.	6	1

отделов пищеварительной системы.	19-20	Усвоение пищевых веществ. Роль и значение ферментов в переваривании и усвоении веществ пищи		
	21-22	усвоения белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.		
	Практическая работа			
	23-24	.Составление схемы пищеварительного тракта Заполнение таблицы: «Особенности пищеварения в различных частях ЖКТ».	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка конспектов занятий и дополнительной литературы» Подготовка сообщений, докладовб «Органы пищеварения» «Значение ферментов» Подготовка презентации по теме: «Пищеварение»		4	2
Тема 2.2. Пищевая ценность продуктов питания.	Содержание учебного материала		6	
	25-26	Характеристика пищевой ценности основных групп продовольственных продуктов. Пищевая ценность продуктов животного происхождения. Пищевая ценность продуктов растительного происхождения. Изменение пищевой ценности продуктов в результате технологической обработки.	2	1
	Практическая работа 27-28 Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья: овощей, круп, зерномучных продуктов и яиц.		2	2
Тема 2.3. Энергетическая ценность питания.	Содержание учебного материала		4	
	29-30	Принципы построения рациона питания. Виды энергозатрат. Факторы, влияющие на объем энергозатрат.	2	1
	31-32	Суточный расход энергии человека. Регулируемые и нерегулируемые траты энергии, потребность в энергии.	2	2
	Практическая работа		2	3
	33-34	Определение индивидуальной потребности в энергии и основных пищевых веществах (суточные энергозатраты; потребности в энергии; потребности в пищевых веществах)		
	Самостоятельная работа Заполнение таблиц пищевых ценностей продуктов питания. Выполнение домашних заданий по разделу 2 Составление плана принципы и порядок составления рациона питания		5	3
Раздел 3. Рацион питания.			12	
Тема 3.1. Принципы сбалансированного питания.	Содержание учебного материала		2	1
	35 - 36	Принципы рационального питания. Режимы питания.Принципы комплектации блюд для отдельных приемов пищи. Пути обеспечения рационального питания на предприятиях общественного питания. Дифференцировка меню блюд.		
Тема 3.2 Особенности организма детей разного возраста	Содержание учебного материала		4	
	37-38	Питание детей и подростков. Санитарные требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания детей и подростков.	2	1
	Практическая работа 39-40 Составление рациона питания, сбалансированного по белкам, жирам, углеводам и калорийности для учащихся школьников (14 - 17 лет). Решение задач на расчет энергетической ценности, сбалансированности питания		2	2
Тема 3.3 Особенности организма студентов.	Содержание учебного материала		2	2
	41-42	Питание студентов. Питание людей умственного труда. Питание людей физического труда. Особенности питания туристов и спортсменов.		
Тема 3.4 Общие принципы диетического и	Содержание учебного материала		4	
	43	Пути обеспечения основных диет. Специализированные продукты диетического питания. Характеристика основных диет. Организация диетического питания на предприятиях общественного питания.	1	1

лечебно-профилактического питания.	44	Характеристика рационов лечебно-профилактического питания. Профилактическое питание для людей, работающих во вредных условиях труда. Профилактика ожирения, кариеса зубов. Дифференцированный зачет	1	1
	Практическая работа		2	
	45-46	Составление меню диетического питания. Оценка меню.		
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения по темам: «Питание учащихся и студентов», «Особенности обменных процессов в организме», «Питание в пожилом возрасте», «Особенности питания различных групп населения» Проработка конспектов занятий и дополнительной литературы» Оформление презентаций. Решение задач по расчетам энергетической ценности питания.		7	
47-48 Дифференцированный зачет			2	
Всего			72 (48+24)	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета технологии приготовления пищи и кондитерского производства

Учебное оборудование: ученические столы - 15; стулья - 30; кафедра - 1; доска классная - 1

Комплект дидактических материалов к урокам (пищевые вещества и их значения, возрастные особенности и нормы питания, основы микробиологии пищевых продуктов, личная гигиена работников п.о.п, карточки- задания обучающего и контролирующего характера, опорные схемы-конспекты).

Комплект оценочных средств (тесты; тестовые задания и контрольные работы)

Видео- и аудиоматериалы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники

1. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учебник /З.П. Матюхина. - М.: ИЦ «Академия». 2005.

Дополнительные источники:

2. ФЗ от 02.01.2000 №29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»
3. ФЗ от 22.08.2004 № 122-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
4. Санитарные правила и нормы для организаций торговли продовольственными товарами.- Екатеринбург. 2007.
5. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности: учебное пособие /Л.В. Мармузова.- М.: ИЦ «Академия». 2000.
6. Черникова Л.П. Санитария и гигиена в торговле и пищевой промышленности: учебное пособие для студ. образоват. учрежд. сред. проф. образования. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.

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 обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Выполнение и защита практической работы
Рассчитывать энергетическую ценность блюд;	Выполнение и защита практической работы
Составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Выполнение и защита практической работы
Усвоенные знания:	
Роль пищи для организма человека;	Тестирование
Основные процессы обмена веществ в организме;	Тестирование
Суточный расход энергии;	Тестирование
Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Контрольная работа.
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Тестирование.
Физико - химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Контрольная работа.
Усвояемость пищи , влияющие на нее факторы;	Тестирование.
Понятие рациона питания;	Защита реферата.
Суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Тестирование.
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Тестирование.
Назначение лечебного и лечебно - профилактического питания;	Контрольная работа.
Методики составления рационов питания;	Тестирование.

