

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский политехнический колледж

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
«Специальных дисциплин»
Протокол № 1
от «31» августа 2020г
Председатель _____
/ М. В. Никишина /

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим
советом колледжа
Протокол № 1
«31» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБПОУ
Уфимский политехнический
колледж

Е.А. Маркелова
«31» августа 2020г.

**ПРОГРАММА ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 02 Физиология питания

Специальность: 19.02.10. Технология продукции общественного питания
(профиль: естественнонаучный)

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

Разработчик: Никишина М.В. - преподаватель высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания укрупненной группы специальностей 260000 Технология продовольственных продуктов и непродовольственных товаров.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при переподготовке и повышении квалификации, а также в профессиональной подготовке по рабочим профессиям

16675 Повар;

12901 Кондитер

при наличии основного общего образования или среднего (полного) общего образования. Стаж работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.02. Физиология питания является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла.

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

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки работников индустрии питания).

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 и воды в структуре питания;
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- усвояемость пищи, влияющие на неё 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 рациона питания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов; самостоятельной работы обучающегося 30 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код	Наименование результата 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 канале, 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.
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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
практические занятия	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
в том числе:	
составление таблиц, схем,	5
решение ситуационных задач,	6
выполнение расчетов,	5
составление меню,	4
подготовка презентаций,	5
подготовка докладов, сообщений.	5
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

3.2. 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) (не предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения		
1	2	3	4		
Тема 1.1. Основы безопасности питания	Содержание учебного материала	5	2		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Введение: цели и задачи учебного курса; история эволюция питания человека. 2. Основные понятия и определения в области физиологии питания: значение питания в жизни человека; понятие качества пищевых продуктов. 3. Принципы и правила здорового питания; формула правильного питания, альтернативы здоровому питанию 4. Роль пищи для организма человека: состав и качество пищи; понятие безопасности пищи, сырья и продуктов. 5. Методы определения качества сырья и продовольственных товаров с учетом их безопасности; органолептический метод, физико-химический метод, микробиологический метод. 				
	Практические занятия 1. Освоение методов органолептической оценки качества образцов различного вида сырья и продуктов и ее проведение..			4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решение ситуационных задач по оценке качества сырья и продуктов; работа с нормативной документацией, составление таблиц (подготовка материала для практических работ). Написание рефератов, докладов			4	2
Тема 1.2. Пищеварение	Содержание учебного материала	3	2		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пищеварение: понятие, сущность; строение пищеварительной системы человека. 2. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; понятие об усвояемости пищи и влияющих на нее факторах. 				
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление схемы процесса расщепления пищевых веществ в пищеварительной системе человека			2	2
Тема 1.3. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.	Содержание учебного материала	13	2		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные группы пищевых веществ: понятия, виды. 2. Белки: строение, свойства, функции белков в организме, пищевая ценность. 3. Жиры: строение, свойства, функции жиров в организме, пищевая ценность. 4. Углеводы: строение, свойства, функции углеводов в организме, пищевая ценность. 5. Классификация витаминов, влияние избытка и недостатка витаминов в обмене веществ. 				

	6. Классификация минеральных веществ, влияние избытка и недостатка минеральных соединений обмене веществ. 7. Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов 8. питания. 9. Основные процессы обмена веществ в организме. Понятие о калорийности и энергетической ценности продуктов.		
	Практические занятия: 1.Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности продуктов. 2.Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на завтрак 3.Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на обед. 4.Осуществление расчета теоретической и практической энергетической ценности блюд на ужин.	8	3
	Контрольные работы Оценка знаний и умений по Разделу 1. Физиология питания	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Заполнение таблицы «Значение витаминов, минеральных веществ и воды в организме человека»; написание рефератов, сообщений, докладов; подготовка презентаций.	9	
Тема 1.4. Рациональное питание и физиологические основы его организации	Содержание учебного материала		2
	1. Понятие рациона питания и его значение для различных групп населения. 2. Суточный расход энергии и суточная норма потребности человека в питательных веществах: энергетические затраты организма и потребность его в энергии; факторы, влияющие на основной обмен 3. Основные нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения, в том числе детского питания: энергетические затраты основного обмена, формулы расчета величины основного обмена. 4. Методики составления рационов питания для различных возрастных категорий населения	5	
	Практические занятия: 1.Составление рациона питания на один день с учетом физиологических норм для групп взрослого населения (мужчины). 2.Составление рациона питания на один день с учетом физиологических норм для групп взрослого населения (женщины).	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление меню завтрака и обеда с учетом калорийности блюд для групп взрослого населения; составление рациона питания для детей; написание реферата.	6	2

Тема 1.5. Лечебное и лечебно- профилактическое питание	Содержание учебного материала		<i>10</i>	<i>2</i>
	1	Лечебное питание: понятие, назначение и основные физиологические принципы его построения.		
	2	Характеристика основных диет.		
	3	Особенности составления суточного рациона-меню для различных диет с учетом энергетической ценности.		
	4	Назначение лечебно-профилактического питания и понятие о его рационах.		
	5	Методика составления рациона питания для различных диет.		
	6	Альтернативные виды питания.		
	7	Влияние на организм человека пищевых добавок.		
	8	Использование в питании современных полуфабрикатов.		
	9	Экология и питание человека.		
	Практические работы		<i>6</i>	<i>3</i>
	1.Составление суточного рациона для диет 1 и расчет энергетической ценности завтрака .			
	2.Составление суточного рациона для диет 5 и расчет энергетической ценности завтрака.			
	3.Составление суточного рациона для диет 9 и расчет энергетической ценности завтрака.			
	Самостоятельная работа обучающихся:		<i>9</i>	<i>2</i>
	Расчет химического состава (содержание белков, жиров, углеводов) предложенного меню для различных диет; подготовка презентаций, докладов, сообщений.			
	Дифференцированный зачет		<i>1</i>	<i>3</i>
	Всего:		<i>90</i>	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наличие учебного кабинета «Физиология питания»

Оборудование учебного кабинета:

- 30 посадочных рабочих мест;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине;
- учебная и справочная литература

Технические средства обучения:

- компьютер
- интерактивная доска
- учебные фильмы

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Королев А.А. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования: в 2 ч. Ч.1./ А. А. Королев, Ю. В. Несвижский, Е.И. Никитенко. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 256 с.

2. Мартинчик А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования: в 2 ч. Ч.2./ А.Н. Мартинчик. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 240 с.

Дополнительные источники:

1. Богатырева, Е.А. Основы физиологии, санитарии и гигиены: теоретические основы профессиональной деятельности : учеб. пособие/ Е.А. Богатырева, Л.П. Точкова, С.В.Соколова, А.П. Елепин. – М.: Академкнига/Учебник, 2010.

2. Рубина, Е.А. Микробиология, физиология питания, санитария: учеб. пособие/Е.А.Рубина, В.Ф.Малыгин - М.:ФОРУМ, 2011 (Профессиональное образование).

Интернет-ресурсы:

<http://www.tehbez.ru>

<http://www.vashdom.ru>

<http://www.tehdoc.ru>

<http://www.xserver.ru>

<http://sklad-zakonov.narod.ru>

<http://spacelint-spb.ru>

Периодические издания:

Общепит: бизнес и искусство (журнал);

Товаровед продовольственных товаров (журнал).

5. 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, внеаудиторной самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.	Текущий: оценка результатов выполнения практического задания; оценка результатов решения ситуационных задач, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый: оценка решения ситуационных задач.
Умение рассчитывать энергетическую ценность блюд.	Текущий: оценка результатов выполнения практического задания; оценка результатов решения ситуационных задач, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый: оценка решения ситуационных задач
Умение составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	Текущий: оценка результатов выполнения практического задания; оценка результатов решения ситуационных задач, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый: оценка решения ситуационных задач.
Знание о роли пищи для организма человека.	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий; оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый: тестирование.
Знание об основных процессах обмена веществ в организме;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий; оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый: тестирование.
Знание суточного расхода энергии;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Итоговый: тестирование.
Знание о составе, физиологическом значении, энергетической и пищевой ценности различных продуктов питания;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Итоговый: тестирование.
Знание о роли питательных и минеральных веществ, витаминов и воды в структуре питания;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы, оценка результатов выполнения контрольной работы.

	Итоговый: тестирование.
Знание о физико-химических изменениях пищи в процессе пищеварения;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Итоговый: тестирование.
Знание об усвояемости пищи, влияющие на неё факторы;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Итоговый: тестирование.
Знание о понятиях рациона питания;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Итоговый: тестирование.
Знание суточной нормы потребности человека в питательных веществах;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Итоговый: тестирование.
Знание норм и принципов рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Итоговый: тестирование.
Знание назначения лечебного и лечебно-профилактического питания;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Итоговый: тестирование.
Знание методики составления рациона питания.	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Итоговый: тестирование.