

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
2017 г.

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».

Разработчики:

Вагина Т.А., преподаватель специальных дисциплин

Рассмотрено на заседании методической комиссии,

Протокол № 1 от «26» августа 2017 г.

Председатель методической комиссии _____ М.А. Грошева



Согласовано

Директор ООО «Стиль»



Е.Н. Дюб

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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:**

- ✓ 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, 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.

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	
Тема 1.1. Пищеварение, обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала		12	
	Теоретические занятия		6	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
	2/2	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
	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		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	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	
	2/26 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:

- ✓ рабочие места по количеству студентов;
- ✓ рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;
- ✓ комплект учебно-методической документации по метрологии, стандартизации и сертификации;
- ✓ 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 и 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 методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора методов и способов решения профессиональных задач в области организации процесса и приготовления сложной холодной кулинарной продукции; - самооценка эффективности и качества выполнения работ;	Наблюдение и оценка достижений деятельности учащихся занятиях.
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.

Пропущено и
принято 13 листов

Зар. УМО

[Handwritten signature]

