

*Приложение
к ОПОП по специальности
19.02.10 Технология производства общественного питания*

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРАЖСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО - АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02. ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Сураж, 2021

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины
ОП.02. «**Физиология питания**» предназначена для изучения курса
физиологии питания в пищевом производстве по специальности 19.02.10
Технология продукции общественного питания

Организация-разработчик: ГАПОУ «Суражский промышленно-аграрный техникум»

Разработчик: *Вербицкая С.В. преподаватель специальных дисциплин*

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|-----------|------------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 | стр |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 | |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 | |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 | |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

1.1. Область программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02.«Физиология питания» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 19.02.10«Технология продукции общественного питания».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОП.02.«Физиология питания» принадлежит к общепрофессиональным дисциплинам основной профессиональной образовательной программы технического профиля.

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

Цель дисциплины - формирование системного подхода в изучении современных естественнонаучных знаний в области общей физиологии, представлении о жизнедеятельности организма человека, системы питания человека, обеспечивающей адаптивное воздействие на организм.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания.

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 неё факторы;
- понятие рациона питания;
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;

- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны сформироваться общие компетенции:

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 – 1.3

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 – 2.3

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 – 3.4

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 – 4.4

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 – 5.2

ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

ПК 6.1. –6.5.

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 утверждённую учётно-отчётную документацию.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины ОП.02.«Физиология питания»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
самостоятельная работа 18 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>54</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>36</i> |
| в том числе: | |
| Лабораторные работы | <i>0</i> |
| Практические занятия | <i>8</i> |
| Контрольные работы | <i>4</i> |
| Самостоятельная работа | <i>18</i> |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 «Физиология питания»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Осваиваемые компетенции |
|--|---|-------------|-----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Пищеварение. | | 6 | |
| Тема 1.1. Роль пищи для организма человека. | Содержание учебного материала | 3 | |
| | 1. Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека. | | ОК 1-ОК 6. |
| | 2. Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. | | ПК 4.1.- 4.4. |
| | 3. Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи. | ОК 1.-ОК 6. | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5. |
| | Выполнение домашнего задания по разделу. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Значение пищевых веществ для организма человека. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ | | |
| Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма. | | 21 | |
| Тема 2.1. Пищевые вещества. | Содержание учебного материала | 5 | |
| | 1. Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав. | | ОК 1.-ОК 6. |
| | 2. Понятие об азотистом балансе, соотношении в рационе питания белков животного и растительного происхождения. | | ПК 6.1.-6.5. |
| | 3. Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. | | ПК 6.1.-6.5. |
| | 4. Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания. Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. | | ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5. |
| 5. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания. | ОК 1.-ОК 6. | | |

| | | | | |
|--|---|---|-----------------------------|-----------------------------|
| | Практические занятия | | 1 | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | 1. | Состав пищевых продуктов Пищевая ценность различных продуктов питания. | | |
| | Контрольная работа по теме «Пищевые вещества» | | 1 | ПК 6.1.-6.5. |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 2 | ПК 6.1.-6.5. |
| | Выполнение домашнего задания по разделу Состав пищевых продуктов. Пищевая ценность различных продуктов питания. | | | |
| Тема 2.2. Обмен веществ и энергии. | Содержание учебного материала | | 5 | |
| | 1. | Общее понятие об обмене веществ. | | ОК1. -ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | 2. | Ассимиляция и диссимиляция. | | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | 3. | Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. | | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | 4. | Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. | | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | 5. | Энергетический баланс организма. | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. | |
| | Практические занятия | | 2 | ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5. |
| | 1. | Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии | | |
| | 2. | Расчет энергетической ценности блюд. | | |
| | Контрольная работа по теме «Обмен веществ и энергии» | | 1 | ПК 6.1.-6.5. |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5. |
| Особенности обмена веществ у людей разного возраста. Суточный расход энергии различных групп населения . Роль труда и физкультуры в обмене веществ. От чего зависит суточный расход энергии. | | | | |
| Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации. | | | 11 | |
| Тема 3.1. Понятие рациона питания. | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5. |
| | 1. | Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|-----------------------------|
| Нормы и принципы рационального питания | | пищи). | | |
| | 2. | Режим питания и его значение. | | ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5. |
| | 3. | Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона. | | ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5. |
| | 4. | Адекватное питание. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков. | | ОК 1.-ОК 6. ПК 6.1.-6.5. |
| | Практические занятия: | | 2 | ПК 6.1.-6.5. |
| | 1. | Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. | | |
| | 2. | Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом. | | |
| | Контрольная работа по теме «Рациональное питание» | | 1 | ПК 6.1.-6.5. |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 4 | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | Выполнение домашнего задания по разделу. Особенности питания детей и подростков, студентов. Особенности питания пожилых людей. Разнообразие современных представлений о рациональном питании. Режим питания. | | | |
| | Примерная тематика рефератов: 1. Модные диеты. 2. Вегетарианство. 3. Раздельное питание. 4. Организация питания в учебных заведениях. 5. Пищевые добавки. 6. Питание современного человека. 7. Функциональное питание. | | | |
| Раздел 4. Лечебное и лечебно - профилактическое питание. | | 11 | | |
| Тема 4.1. Лечебное и лечебно - профилактическое | Содержание учебного материала | | 5 | |
| | 1. | Лечебное питание: понятие, значение. | | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | 2. | Основные физиологические принципы построения лечебного питания. | | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |

| | | | | |
|--|---|--|--------------|-----------------------------|
| | 3. | Принципы щажения: механическое, термическое, химическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. | | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | 4. | Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных лечебных диет. | | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | 5. | Понятие о лечебно - профилактическом питании и его рационах. | | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | Практические занятия. | | 2 | ПК 6.1.-6.5. |
| | 1. | Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности. | | |
| | 2. | Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой. Определение его химического состава и калорийности“. | | |
| | Контрольная работа по теме «Лечебно - профилактическое питание» | | 1 | ПК 6.1.-6.5. |
| | Самостоятельная работа: | | 3 | ПК 6.1.-6.5. |
| | Назначение и характеристика основных лечебных диет. Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам. Организация лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях. | | | |
| Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. | | 4 | | |
| Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1. | Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов. Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки. | | ОК 4.-ОК 8. ПК 6.1.-6.5. |
| | Практические занятия: | | 1 | ПК 6.1.-6.5. |
| | 1. | Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов. Определение качества основного сырья Определение качества готовой продукции | | |
| | Самостоятельная работа: | | 2 | ПК 6.1.-6.5. ОК 1.-ОК 4. |
| Выполнение домашнего задания по разделу. Порядок отбора проб для лабораторных испытаний, их упаковка, доставка в лабораторию, обеспечение сохранности. Особенности отбора проб полуфабрикатов, готовых блюд, кулинарных и кондитерских изделий разных видов. | | | | |
| Дифференцированный зачет по пройденному курсу «Физиология питания» | | 1 | ПК 6.1.-6.5. | |

| | | | | | |
|--|--|--|--------|----|--|
| | | | Vcero: | 54 | |
|--|--|--|--------|----|--|

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется учебный кабинет «Физиологии питания»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся - 30;
- рабочее место преподавателя - 1;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- плакаты:

Пищеварительная система человека

Содержание витаминов в продуктах

Примерный суточный рацион питания

Пищевые инфекции

Классификация продуктов

Состав и пищевая ценность мяса

Состав и пищевая ценность рыбы

Разновидности кисломолочных продуктов

Ассортимент хлебобулочных изделий

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. А.Н. Мартинчик «Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена» Учебник, 2018г.
2. А.А.Королев, Ю.В.Несвижский, Е.И.Никитенко «Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена» ,2017г.

Дополнительные источники:

1. Гост Р5 53104 – 2008. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания
2. Гост Р50764 – 95 “Услуги общественного питания общие требования”.
3. Лапшина В.Т. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции: ОИЦ«Академия», 2015. – 783 с.
4. Санпин 2.3.2.1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов;

5. Санпин 2.3.2.560-96 Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы.
6. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» Утв. 02.01.2000 фз-29.
7. СанПиН 2.3.2.560-96 Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарные правила и нормы.
8. СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий».
9. ГОСТ 28-1-95 «Общественное питание. Требование к производственному персоналу».
10. Сан Пи Н 42-123-6777-91 «Санитарные правила для предприятий общественного питания, включая кондитерские цехи и предприятия, вырабатывающие мягкое мороженое».
11. Федеральный закон «О защите прав потребителей»

Интернет-ресурсы:

«Кулинарный портал».

Форма доступа: <http://www.kylina.ru>, <http://www.povary.ru>, <http://www.vkus.ru>

Инфекционные болезни.

Форма доступа: <http://medportal.ru/enc/infection/>

Российская Федерация. Законы. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федер. закон: [принят Гос. Думой 1 дек.1999 г.: одобрен Советом Федерации 23 дек. 1999 г.: в ред. на 13.07.2015г. № 213-ФЗ].

<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102063865&rdk=&backlink=1>

Российская Федерация. Постановления. Правила оказания услуг общественного питания [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ: [Утв. 15 авг. 1997 г. № 1036: в ред. от 10 мая 2007 № 276].- <http://ozpp.ru/laws2/postan/post7.html>

СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20 августа 2002 г. № 27

http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/

СанПиН 2.3.6. 1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08 ноября 2001 г. № 31 [в редакции СП 2.3.6. 2867-11 «Изменения и

дополнения» № 4»]. – Режим доступа:
http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/9/9744/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02. «ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»

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; | Контрольная работа. |
| 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. |