

**МИНИСТЕРСТВО ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТОРГОВЛИ
НОВГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОГА ПОУ «Новгородский торгово-технологический техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по
учебной работе

И.А. - И.А. Емельянова
«31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

19.02.10 Технология продукции общественного питания

*по программе подготовки специалистов среднего звена
естественнонаучного профиля*

Квалификация выпускника – техник - технолог

Великий Новгород, 2018

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.02 Физиология питания» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного Приказом Минобрнауки России № 384 от 22.04.2014г.

Организация-разработчик: областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Новгородский торгово-технологический техникум»

Разработчики:

Шараева А.В. - *преподаватель*

Кравченко С.В. – *методист УМО*

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением цикловой методической комиссии «Общественное питание» от 2018г., протокол № _____

Председатель ЦМК _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.2 Информационное обеспечение обучения	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	14
5.1 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации	14
6. ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	17

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (базовой подготовки).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программы переподготовки кадров в учреждениях СПО

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физиология питания» относится к профессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы (ОПО2)

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

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 усвоения 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4.Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК7.Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9.Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями:

ПК1.1.Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК1.2.Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК1.3.Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.

ПК2.1.Организовывать и проводить приготовление канапе, легкие и сложные холодные закуски.

ПК2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК2.3.Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.

ПК3.1.Организовывать и проводить приготовление сложных супов.

ПК3.2.Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.

ПК3.3.Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.

ПК3.4.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.

ПК4.2.Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.

ПК4.3.Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.

ПК4.4.Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении

ПК5.1.Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК5.2.Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов

ПК6.1.Планировать основные показатели производства продукции общественного питания.

ПК6.2.Организовывать закупку и контролировать движение продуктов, товаров и расходных материалов на производстве.

ПК6.3.Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции и десертов для различных категорий потребителей.

ПК6.4.Организовывать производство продукции питания для коллективов на производстве.

ПК6.5.Организовывать производство продукции питания в ресторане.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся -54часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся - 36часов;
самостоятельной работы обучающегося - 18 часов.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающихся (всего), в том числе:	18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	2
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	44
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология питания» очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Пищевые вещества и их значение	Содержание учебного материала		2	2
	1	Значение питания в жизни человека. Белки. Жиры. Углеводы. Строение, классификация, свойства.		
	2	Витамины, минеральные вещества, вода и профилактика их недостаточности.		
	Практические занятия№1		2	2
	1	Составление таблицы и их разветвлений по теме «Функции пищевых веществ в организме человека». Охарактеризовать и объяснить биологическую и физиологическую роль основных органических соединений в питании человека. Привести примеры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Написать реферат по теме «Что значит здоровый образ жизни человека?»		2	2
Тема 2. Физиология пищеварения	Содержание учебного материала		2	2
	1	Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ.		
	2	Усвояемость пищи.		
	Практические занятия№2		2	2
	1	Составление таблицы «Деятельность желез пищеварительного аппарата».		
	2	Восстановить последовательность усвояемости блюд по степени их улучшения, согласно задания.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить терминологический словарь «Коротко о главном» по теме «Пищеварение»		2	
Тема 3. Обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала		1	2
	1	Общее понятие об обмене веществ Суточный расход энергии		
	Практические занятия№3		2	2
	1	Составление таблицы «Факторы влияния на обмен веществ». Составление критериев трудовых групп населения.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить интересные вопросы по теме «Обмен веществ».		1	2

	Сделать карточки-задания по теме «Суточный расход энергии человека».			
Тема 4. Питание различных групп взрослого населения, детей и подростков	Содержание учебного материала	4	2	
	1	Понятие об энергетической ценности пищи.		
	2	Рациональное сбалансированное питание, его нормы и принципы.		
	3	Альтернативные теории о питании «Модные диеты».		
	4	Особенности питания детей и подростков.		
	Практические занятия №4-№5		4	3
	1	Составление и решение задач по теме «Энергетическая ценность пищевых продуктов».		
		Составление и анализ меню взрослого человека.		
	2	Знакомство с основными видами вкуса и запаха.		
		Составление и анализ меню школьников различных классов.		
Самостоятельная работа обучающихся: Составление трехуровневого теста по теме «Питание людей». Творческая работа «Секреты правильного питания».		4	2	
Тема 5. Лечебное питание	Содержание учебного материала	2	2	
	1	Задачи и принципы построения лечебного питания.		
	2	Характеристика стандартных диет.		
	3	Характеристика диет номерной системы.		
	Практические занятия №6-№7		4	3
	1	Подготовка проекта программы «Организация лечебного питания в профилактических учреждениях».		
		Заполнение и обоснование таблиц рациона питания по диетам.		
	3	Проведение конференции «Секреты правильного питания».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и анализ анкеты «Как часто Вы употребляете продукты?»		3	2
	Тема 6. Пищевая ценность продуктов питания	Содержание учебного материала	3	2
1		Пищевая ценность молочных и мясных продуктов и заменителей мяса		
2		Пищевая ценность продуктов из зерна, овощей и фруктов.		
3		Пищевая ценность жиров, сладостей.		
Практические занятия №8-№9		3	3	
1		Составление таблицы «Заменители мяса».		
2		Составление программы «Комбинация продуктов - основы структуры здорового		

		питания».		
	3	Дискуссия по прослушиванию рефератов на тему «Составление и планирование рациона питания человека».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Поиск материала и написания реферата по теме «Составление и планирование рациона питания человека».		3	2
Тема 7. Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи	Содержание учебного материала		1	2
	1	Химические процессы, происходящие при тепловой обработке блюд. Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке.		
	Практическое занятие №9		1	2
	1	Составление таблицы «Усредненные величины потерь пищевых веществ при тепловой обработке продуктов на ПОП»		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление вопросов по теме «Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке».		1	2
Тема 8. Пищевые добавки. БАДы. Загрязнители.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Пищевые добавки. Классификация. Безопасность применения.		
	2	Загрязнители пищевых продуктов.		
	Практическое занятие №10		2	3
	1	Расшифровка условных обозначений на маркировке пищевых продуктов.		
	2	Составление схемы классификации по теме «Вещества пищи».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Творческая работа «Составление правил самостоятельного выбора здорового питания для каждого человека».		2	2
Всего:			54	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов		Уровень освоения	
		Аудит.	СРС		
1	2	3	4	5	
Раздел 1. Физиология пищеварения	Содержание учебного материала		6		
	1.	Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ.			2
	2.	Усвояемость пищи.			2
	3.	Общее понятие об обмене веществ			2

		Суточный расход энергии			
	4.	Практическое занятие Составление и решение задач по теме «Энергетическая ценность пищевых продуктов».			2
	5.	Рациональное сбалансированное питание, его нормы и принципы.			2
	6.	Возрастные особенности и нормы питания .			
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом, нормативными документами, подготовка домашней контрольной работы. Составление таблицы «Деятельность желез пищеварительного аппарата». Значение питания в жизни человека. Белки. Жиры. Углеводы. Строение, классификация, свойства. Витамины, минеральные вещества, вода и профилактика их недостаточности Составление таблицы и их разветвлений по теме «Функции пищевых веществ в организме человека» Восстановить последовательность усвояемости блюд по степени их улучшения, согласно задания Составление таблицы «Факторы влияния на обмен веществ». Составление критериев трудовых групп населения Творческая работа «Секреты правильного питания». Составить интересные вопросы по теме «Обмен веществ». Понятие об энергетической ценности пищи. Сделать карточки-задания по теме «Суточный расход энергии человека Альтернативные теории о питании «Модные диеты». Составление и анализ меню взрослого человека Знакомство с основными видами вкуса и запаха. Составление и анализ меню школьников различных классов. Особенности питания детей и подростков			26	
Раздел 2 Лечебное питание Пищевая ценность продуктов питания	Содержание учебного материала		4		
	7.	Санитарные требования к культуре обработке пищи			
	8.	Задачи и принципы построения лечебного питания Характеристика стандартных диет.			
	9.	Характеристика диет номерной системы			
	10.	Зачетное занятие			
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с конспектом, нормативными документами, подготовка домашней контрольной работы. Творческая работа «Составление правил самостоятельного выбора здорового питания для каждого человека». Охарактеризовать и объяснить биологическую и физиологическую роль основных органических			18	

	<p>соединений в питании человека. Привести примеры Подготовка проекта программы «Организация лечебного питания в профилактических учреждениях». Заполнение и обоснование таблиц рациона питания по диетам.</p> <p>Проведение конференции «Секреты правильного питания». Пищевая ценность молочных и мясных продуктов и заменителей мяса Пищевая ценность продуктов из зерна, овощей и фруктов.</p> <p>Пищевая ценность жиров, сладостей Составление таблицы «Заменители мяса».</p> <p>Составление программы «Комбинация продуктов - основы структуры здорового питания».</p> <p>Дискуссия по прослушиванию рефератов на тему «Составление и планирование рациона питания человека». Химические процессы, происходящие при тепловой обработке блюд. Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке. Составление таблицы «Усредненные величины потерь пищевых веществ при тепловой обработке продуктов на П.О.П.» Пищевые добавки. Классификация. Безопасность применения.</p> <p>Загрязнители пищевых продуктов Расшифровка условных обозначений на маркировке пищевых продуктов.</p> <p>Составление схемы классификации по теме «Вещества пищи».</p>			
	Всего:	10	44	

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 программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся
- комплект учебно-наглядных материалов по дисциплине
- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения (по необходимости):

компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор

3.2 Информационное обеспечение обучения

основные источники:

1. Микробиология, физиология питания, санитария: учебник / Е.А. Рубина, В.Ф. Малыгина. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2018. — 240 с. — (Среднее профессиональное образование).
2. Лаушкина Т.А. "Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены" 3е издание, учебник, М.: Издательский центр "Академия", 2018.- 240 с

дополнительные источники:

1. Канивец И.А Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учебное пособие / Канивец И.А. – Минск :РИПО, 2017. - 178 с.[Электронный ресурс]
2. Микробиология, физиология питания, санитария: Учебное пособие / Е.А. Рубина, В.Ф. Малыгина. - М.: Форум, 2015. - 240 с.: 60х90 1/16. - (Профессиональное образование) [Электронный ресурс]
3. Мартинчик А. Н. Микробиология, физиология питания, санитария: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / А. Н. Мартинчик, А. А. Королёв, Ю. В. Несвижский. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 352 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
1	2
Умения:	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	наблюдение и оценка выполнения работ на практических занятиях, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
рассчитывать энергетическую ценность блюд;	наблюдение и оценка выполнения работ на

	практических занятиях
составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	наблюдение и оценка выполнения работ на практических занятиях
Знания:	
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	Устный и письменный контроль, наблюдение и оценка выполнения работ на практических занятиях, оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, контрольное тестирование
Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

1.1 Материалы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Белки. Строение, свойства, значение в питании человека
2. Жиры. Строение, свойства, значение в питании человека
3. Углеводы. Строение, свойства, значение в питании человека
4. Витамины.
5. Минеральные вещества
6. Вода
7. Пищеварительная система человека
8. Усвояемость пищи
9. Обмен веществ. Пищевая ценность

10. Энергетическая ценность пищи
11. Принципы рационального питания
12. Альтернативные теории питания
13. Правила составления меню
14. Характеристика стандартных диет
15. Характеристика диет номерной системы
16. Пищевая ценность молочных и мясных продуктов и заменителей мяса
17. Пищевая ценность продуктов из зерна, овощей и фруктов
18. Пищевая ценность жиров, сладостей.
19. Химические процессы, происходящие при тепловой обработке блюд
20. Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке
21. Пищевые добавки. Классификация. Безопасность применения.
22. Загрязнители пищевых продуктов
23. Условные обозначения на маркировке пищевых продуктов
24. Составление и планирование рациона питания человека
25. Особенности питания детей и подростков

1.2 Критерии оценки для проведения дифференцированного зачета по дисциплине

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логично его излагает, умеет тесно связывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу его излагает, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет творческие положения при решении практических задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он обладает знаниями только основного материала, но не усвоил материал в пределах дидактической единицы, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач или решает их с неточностями.

1.3 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания по дисциплине

Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенций обучающегося.

При сдаче дифференцированного зачета:

- знания обучающегося могут проверяться при ответе на теоретические вопросы;
- степень владения умениями при выполнении практических работ и других заданий.

6. ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа: одобрена на 20__/_ учебный год на заседании
цикловой методической комиссии «Общественное питание» от ____
_____ 20__ г., протокол № ____
Председатель ЦМК _____

Рабочая программа: одобрена на 20__/_ учебный год на заседании
цикловой методической комиссии «Общественное питание» от ____
_____ 20__ г., протокол № ____
Председатель ЦМК _____

Рабочая программа: одобрена на 20__/_ учебный год на заседании
цикловой методической комиссии «Общественное питание» от ____
_____ 20__ г., протокол № ____
Председатель ЦМК _____