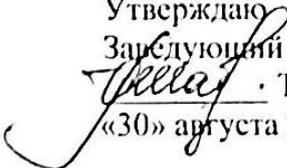


Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Уфимский колледж индустрии питания и сервиса в г. Стерлитамак

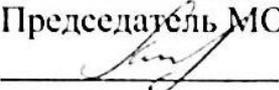
Утверждаю
Зарегистрированный по УПР
 · Т.Н. Шаталина
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Программа подготовки специалистов среднего звена

По специальности: 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Стерлитамак, 2019 г.

Рассмотрена
Методическим объединением
кулинарного цикла
филиала ГБПОУ УКИП и С
протокол № 1 от «29» 08 19 г.
Председатель МО
 Э.Р. Латыпова

Одобрена
Советом филиала ГБПОУ УКИП и С
протокол № 1 от «29» 08 19 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО)

Организация-разработчик: филиал ГБПОУ УКИП и С

Разработчики:

Федько Е.Д. - методист

Латыпова Э.Р. – методист кулинарного цикла, преподаватель МДК высшей квалификационной категории

Мельникова Н.И. - преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.10. Технология продукции общественного питания.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина входит в профессиональный цикл программы как общепрофессиональная дисциплина.

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

В результате освоения дисциплины студент 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 студент 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **54** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **36** часов;
самостоятельной работы обучающегося **18** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Виды учебной работы и объём учебных часов

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего) (сообщения, рефераты, работа с тестами, решение задач, работа с нормативными документами, составление таблицы)	18
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹
Обучающийся должен уметь:
У.1- соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к процессам приготовления и подготовки к реализации блюд, кулинарных, мучных, кондитерских изделий, закусок, напитков;
У.2- определять источники микробиологического загрязнения;
У.3- производить санитарную обработку оборудования и инвентаря,
У.4- обеспечивать выполнение требований системы анализа, оценки и управления опасными факторами (ХАССП) при выполнении работ;
У.5 - готовить растворы дезинфицирующих и моющих средств;
У.6 – рассчитывать энергетическую ценность блюд;
У.7 - рассчитывать суточный расход энергии в зависимости от основного энергетического обмена человека;
У.8 - составлять рационы питания для различных категорий потребителей
Обучающийся должен знать:
З.1. - основные группы микроорганизмов;
З.2. - основные пищевые инфекции и пищевые отравления;
З.3. - возможные источники микробиологического загрязнения в пищевом производстве;
З.4. - санитарно — технологические требования к помещениям, оборудованию, инвентарю, одежде;
З.5. – правила личной гигиены работников пищевых производств;

3.6. - классификацию моющих средств, правила их применения, условия и сроки их хранения;
3.7. -Правила проведения дезинфекции, дезинсекции, дератизации.
Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ²
ОК:
1.Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
2.Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
3.Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
4.Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
5.Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий
8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1- соблюдать правила личной гигиены и санитарные требования при приготовлении пищи;	Выполнение практической работы	Дифференцированный зачет
У2- производить санитарную обработку оборудования и инвентаря;	Выполнение практической работы	Дифференцированный зачет
У3- готовить растворы дезинфицирующих и моющих средств;	Выполнение практической работы	

<p>У4- выполнять простейшие микробиологические исследования и давать оценку полученных результатов.</p> <p>31- основные группы микроорганизмов;</p> <p>32- основные пищевые инфекции и пищевые отравления;</p> <p>33- возможные источники микробиологического загрязнения в пищевом производстве;</p> <p>34- санитарно-технологические требования к помещениям, оборудованию, инвентарю, одежде;</p> <p>35- правила личной гигиены работников пищевых производств;</p> <p>36- классификацию моющих средств, правила их применения, условия и сроки их хранения;</p> <p>37- правила проведения дезинфекции, дезинсекции, дератизации.</p>	<p><i>работы</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Выполнение тестового задания</i></p> <p><i>Выполнение тестового задания</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Тестовое задание</i></p> <p><i>Практическая работа</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>тестовое задание</i></p>	<p><i>Дифференцированный зачет</i></p>
--	--	---

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
Тема 1. Пищеварение	Содержание учебного материала	2	1
	1. Роль пищи для организма человека. Сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность. Особенности переваривания белков, жиров и углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.		
Самостоятельная работа 1. Реферативная работа по теме «Роль пищеварительных ферментов»		2	
Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	Содержание учебного материала	12	1
	1. Белки: физиологическая роль, аминокислотный состав, 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.	8	
	2. 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. Жироподобные вещества, их значение. Современные представления о роли холестерина. Потребность организма в жирах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ. Продукты окисления жиров, их влияние на здоровье человека.		
	3. 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.		
	4. Витамины. Современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов, витаминоподобных веществ. Потребность организма в витаминах.		
	5. Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма. Водно-солевой обмен. Вода: физиологическая роль.		

	Вода как источник минеральных веществ. Водный баланс. Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих цехах. 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.		
	Практические занятия	4	
	1. Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья.		
	2. Проведение органолептической оценки готовой продукции.		
Самостоятельная работа			
Реферативная работа по теме «Роль пищевых веществ на жизнедеятельность организма»		4	
Исследовательская работа на тему «Суточная потребность в белках, жирах и углеводах студентов»			
Презентация на тему «Химический состав основных продуктов питания»			
Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации	Содержание учебного материала	10	1
	1. Рациональное питание: понятие, основные принципы /учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи/. Режим питания и его значение. Концепция сбалансированного питания А.А. Покровского и другие системы питания.	6	
	2. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда.		
	3. Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения.		
	4. Рационализация питания населения России - важнейшая социально-экономическая и гигиеническая проблема. Взаимосвязь здоровья и питания (проблема курения, избыточного веса, потребления алкоголя).		
	5. Современные взгляды на проблемы рационального питания /традиции вегетарианства, учение о раздельном питании, “модные диеты” и др./.		
	Практические занятия	4	
	1. Составление меню суточного рациона питания для различных категорий потребителей		
	2. Расчет энергетической ценности блюд		
Самостоятельная работа			
Творческое задание на тему «Нетрадиционные методы питания»			
Работа с информационными источниками		6	
Исследовательская работа на тему «Модные диеты»			
Тема 4. Питание детей и	Содержание учебного материала	6	1
	1. Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления бел-	4	

подростков	ков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела. Качественный подбор продуктов для растущего организма. Особенности режима питания детей и подростков.		
	Практические занятия	2	
	1. Составление меню суточного рациона питания для школьников		
Самостоятельная работа Работа с информационными источниками на тему «Особенности питания детей школьного возраста»		2	
Тема 5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание	Содержание учебного материала	6	<i>1</i>
	1. Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Дробное питание: понятие, назначение, характеристика, основные принципы. Понятие о полноценности диеты.	4	
	2. Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.		
	Практические занятия	2	
Составление меню суточного рациона в соответствии с диетой.			
Самостоятельная работа Презентация на тему «Диетическое питание»		4	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Физиология питания».

Оборудование учебного кабинета:

- наглядный материал (плакаты);
- учебно-методический комплекс;
- ЦОР (презентации).

Технические средства обучения:

- экран;
- микроскопы;
- комплект обучающих видеофильмов.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- термостаты, микротермостаты;
- сушильный шкаф;
- микроскопы;
- технические весы;
- разновесы;
- бактерицидная лампа;
- светильники;
- процедурные часы;
- химическая посуда;
- стерилизаторы;
- микрокультуры.
-

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Г.Г. Лутошкина. Основы физиологии питания: учеб. пособие – М.: изд. центр «Академия», 2015.

2. Мартинчик, А. Н. Физиология питания. / А.Н. Мартинчик, А. А. Королев, Ю. В. Несвижский. - М.: Академия, 2016. – 352 с.

3. Рубина, Е. А. Микробиология, физиология питания, санитария. / Е.А. Рубина, В. Ф. Малыгина. - М.: Форум, 2016. – 240 с.

Дополнительные источники:

1. Шильман Л.З. Технология кулинарной продукции: учебник для студентов учреждений СПО – М.: изд. центр «Академия» 2015.- 480 с.

2. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015- 256с.

3. Покровский, В.М. Физиология человека: Учебник для медицинских вузов. Покровский, В.М., Коротько Г.Ф. - М.: Медицина, 2008. – 654 с.

4. Усов, В. В. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания: учебник для нач. и сред. проф. образ. / В.В. Усов.- М.: Академия, 2010 .- 416 с.

5. Холфорд, Патрик. Программа оптимального питания Патрика Холфорда / Патрик Холфорд .- Минск : Попурри, 2013 .- 448 с .

7. http://kuking.net/8_815.htm

8. http://www.koob.ru/ar_eddar/traktat_o_pitanii

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются 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
УМЕТЬ:	
- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Защита отчетов практической работы
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;	Защита отчетов практической работы
- составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	Защита отчетов практической работы
ЗНАТЬ:	
- роль пищи для организма человека;	Тестирование
- основные процессы обмена веществ в организме;	Тестирование
- суточный расход энергии;	Защита рефератов
- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Защита электронных презентаций
- роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Выполнение индивидуальных заданий
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Защита электронных презентаций
- усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	Тестирование
- понятие рациона питания;	Защита рефератов, докладов, выполнение индивидуальных заданий
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Защита рефератов, выполнение индивидуальных заданий, тестирование
- нормы и принципы рационального	Защита электронных презентаций

сбалансированного питания для различных групп населения;	
- назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;	Выполнение индивидуального задания, тестирование
- методики составления рационов питания.	Выполнение индивидуального задания, тестирование

В процессе освоения учебной дисциплины студент должен овладевать общими и профессиональными компетенциями:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за 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. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.2. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.3. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 2.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 2.2. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 2.3. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 3.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 3.2. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 3.3. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 3.4. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

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.