



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам.начальника колледжа по
учебно-методической работе
М.С. Агеева

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины
по специальности
19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

МО - 19.02.10.ОП.02.РП

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Морозова Н.А

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2020

Содержание

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена. Дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

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 и потребителей.

В результате освоения учебной 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, 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 изучения дисциплины у обучающихся формируются элементы следующих компетенций:

Общие:

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.

Профессиональные

ПК1.1. 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. 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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы


Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Максимальная учебная нагрузка (всего)	67
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	45
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
В том числе:	
индивидуальный проект	
Консультации	3
<i>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					Самостоятельная внеаудиторная	Консультации					Максимальная
		Всего	в т. ч. по видам занятий										
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование									
	4 семестр	45	25		20		19	3	67				
	Тема 1 Пищеварение	4	4				1		5			1-2	
1	<i>Пищеварение: понятие, сущность, роль ферментов. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов. Конечные продукты.</i>	2/2	2/2							Схема пищеварительного тракта человека	[1]Повторить по конспекту		
2	<i>Роль печени и поджелудочной железы в пищеварении. Механизм всасывания. Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы</i>	2/4	2/4							Схема пищеварительного тракта человека	[1]Повторить по конспекту		
	<i>Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по теме 1</i>						1/1					1-2	
	Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	8	8				2		10				
3	<i>Белки: физиологическая роль, потребность, классификация, строение, свойства. Полноценные белки. Аминокислотный баланс. Источники</i>	2/6	2/6							Плакат - белки	[1]Повторить по конспекту		
4	<i>Жиры: физиологическая роль, потребность, классификация, строение, свойства. Жировой обмен. Жироподобные вещества. Роль холестерина. Источники</i>	2/8	2/8							Плакат - жиры	[1]Повторить по конспекту		
5	<i>Углеводы: физиологическая роль, потребность, классификация, свойства, участие в обмене веществ. Роль пищевых волокон. Углеводный обмен. Источники</i>	2/10	2/10							Плакат - углеводы	[1]Повторить по конспекту		
6	<i>Витамины: физиологическая роль, классификация, потребность. Витаминизация пищи. Минеральные вещества, значение. Кислотно-щелочной баланс. Вода, водный обмен</i>	2/12	2/12							Плакат-Витамины	[1]Повторить по конспекту		
	<i>Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по теме 2</i>						2/3						
	Тема 3 Обмен веществ и энергии	10	2		6		3		11			1-2	

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час										
		Всего	в т. ч. по видам занятий				Самостоятельная внеаудиторная	Консультации				
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование								
7	Обмен веществ, основные процессы обмена веществ. Суточный расход энергии человека. Понятие об энергетической ценности пищи	2/14	2/14						Раздаточный метод/материал	[1]Повторить по конспекту		
8	Практическое занятие № 1 Расчет энергетической ценности пищевых продуктов	2/16			2/2				Практикум ПЗ Справочные таблицы	Сделать расчеты оформить отчет, контрольные вопросы		Т
9-10	Практическое занятие № 2-3 Составление энергетического рациона питания для различных групп населения и его физиологическая оценка	2/18 2/20			2/4 2/6				Практикум ПЗ Справочные таблицы	Сделать расчеты оформить отчет, контрольн/вопросы		
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по теме 3						3/6					
	Тема 4 Питание различных групп взрослого населения	10		2	8		5		15			1-2
11	Рациональное сбалансированное питание, его нормы и принципы. Нормы физиологических потребностей для взрослого населения. Режим питания.	2/22	2/16						Раздаточный метод/материал	[1]Повторить по конспекту		
12-13	Практическое занятие № 4-5 Расчет калорийности отдельных блюд с учетом потерь при тепловой кулинарной обработке	2/24 2/26			2/8 2/10				Практикум ПЗ Справочные таблицы.Нормат/документы	Сделать расчеты оформить отчет, контрол вопросы		
14-15	Практическое занятие № 6-7 Разработка меню суточного рациона питания для различных категорий населения	2/28 2/30			2/12 2/14				Практикум ПЗ Справочные таблицы. Нормат/документы	Сделать расчеты оформить отчет, контрольн/ вопросы		
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по теме 4						5/11					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-19.02.10.ОП.02.РП	ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ	С. 9/12

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час						Максимальная				
		Всего	в т. ч. по видам занятий				Самостоятельная внеаудиторная					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование								
	Тема 5 Питание детей и подростков	6	2		4		3		9			1-2
16	Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков. Санитарно-эпидемиологические требования к кулинарной обработке блюд и режиму питания детей и подростков. Рекомендуемые продукты	2/32	2/18						Раздаточный метод/материал	[1]Повторить по конспекту		
17 18	Практическое занятие № 8-9 Составление энергетического суточного рациона питания школьников и его физиологическая оценка	2/34 2/36			2/16 2/18				Практикум ПЗ Нормативные документы	Оформить отчет Отработка контр. вопросов		
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по теме 5						3/17					
	Тема 6 Лечебное и лечебно-профилактическое питание	11	7		4		5		16			1-2
19	Задачи и принципы построения лечебного питания. Диета. Организация лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях	2/38	2/20						Раздаточный метод/материал	[1]Повторить по конспекту		
20	Характеристика стандартных диет. Характеристика диет номерной системы. Кулинарная особенность обработки блюд.	2/40	2/22						Раздаточный метод/материал	[1]Повторить по конспекту		
21	Лечебно-профилактическое питание. Рационы питания	2/42	2/24						Раздаточный метод/материал	[1]Повторить по конспекту		
22	Практическое занятие № 10 Составление суточных рационов лечебного и лечебно-профилактического питания	2/44			2/20				Практикум ПЗ Нормативные документы	Оформить отчет Отработка контр. вопросов		Т
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по теме 6						5/19					
	Консультации по темам 1-6							3/3				
23	Обобщающее занятие Итоговое занятие	1/45	1/25									
	Итого по дисциплине:	45	25		20		19	3	67			

Документ управляется программными средствами 1С Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С Колледж

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	№6112 Кабинет Физиологии питания
- мастерских	-
- лабораторий	-
2. Оборудование помещения и рабочих мест	№6112 Кабинет Физиологии питания Комплекты мебели для учебного процесса. Мультимедийное оборудование: компьютер, ноутбук Средства обучения: доска классная, комплект учебно-наглядных пособий, методической литературы
3. Технические средства обучения	Мультимедийное оборудование: персональный компьютер. Программное обеспечение: <i>Microsoft Volume Licensing Service Center, Код соглашения V9002148, с 30.06.2016 по 30.06.2022г; Лицензионный сертификат №17EO-171225-104450-377-871 Kaspersky Endpoint Security с 26.12.2017 по 13.03.2020 г.</i> мультимедиапроектор и телевизор.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	1. Амбросьева, Е. Д. Физиология питания [Электронный ресурс] : учебник / Е. Д. Амбросьева. - М. : КНОРУС, 2017. 2. Энциклопедия питания [Электронный ресурс]: в 10-ти т. - М. : КНОРУС, 2018 -. - ISBN 978-5-406-06313-2. НТД,
Дополнительные	Рубина Е.А., Малыгина В.Ф. Микробиология, физиология питания, санитария. - М.: Форум , 2013.
Электронные образовательные ресурсы	1. ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru 2. ЭБС « ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru 3. ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru 4. Издательство «Лань», https://e.lanbook.com 5.Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе *проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:		
роль пищи для организма человека;	ОК 1- ОК 9 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос, тестирование. Демонстрация знаний о роли питания для жизнедеятельности человека.
основные процессы обмена веществ в организме;	ОК 1- ОК 9 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос, тестирование. Изложение основных процессов обмена веществ.
суточный расход энергии;	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос. тестирование. Обоснование основного обмена, коэффициента физической активности. Определение трудовых групп населения в зависимости от интенсивности труда.
состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания;	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос, тестирование. Изложение состава, физиологического значения и пищевой ценности продуктов питания. Оценка результатов практических занятий по расчету энергетической ценности продуктов и блюд.
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов, воды в структуре питания;	ОК 1- ОК 9 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос. Тестирование. Демонстрация знаний о роли питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов, воды в структуре питания. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий.
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос. Тестирование. Изложение знаний о физико-химических изменениях пищи в процессе пищеварения. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	ОК 1- ОК 9 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос. Тестирование. Изложение знаний об усвояемости пищи и факторах влияющих на нее. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий.
понятие рациона питания;	ОК 1- ОК 9 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос. Тестирование. Демонстрация знаний о рационе питания. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий

Продолжение

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
суточная норма потребности человека в питательных веществах;	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос; тестирование. Изложение материала по суточным нормам потребности человека в питательных веществах. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий.
нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос. Изложение норм и принципов рационального сбалансированного питания для различных групп населения. Оценка результатов практических занятий по составлению суточных рационов питания. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий.
назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Демонстрация знаний о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Оценка результатов практических занятий по составлению суточных рационов лечебного и лечебно-профилактического питания. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий.
методики составления рационов питания.	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос. Изложение материала по методикам составления рационов питания. Оценка результатов практических занятий. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий.
Освоенные умения:		
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Опрос. Тестирование. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий. Наблюдения за выполнением индивидуальных заданий на практическое занятие.
рассчитывать энергетическую ценность блюд;	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Наблюдения за деятельностью обучающихся во время выполнения индивидуальных заданий на практическое занятие. Оценка результатов практических занятий по расчету энергетической ценности продуктов и блюд. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий.
составлять рационы питания для различных категорий и потребителей.	ОК 2- ОК 8 ПК 1.1-1.3 ПК 2.1 - 2.3 ПК 3.1 - 3.4ПК 4.1 - 4.4 ПК 5.1 - 5.2ПК 6.1 - 6.5	Оценка результатов практических занятий по составлению суточных рационов питания. Контроль выполнения индивидуальных домашних заданий.