

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.02. ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

2021 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: ГАПОУ СПО «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции» Минобразования Чувашии

Разработчик:

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>7</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>10</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>11</b>         |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.02. ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (СПО) 19.02.10 Технология продукции общественного питания

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в цикл общепрофессиональных дисциплин.

### 1.3. Цели и задачи 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 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.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие и профессиональные 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 по заочной форме обучения:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часов;

консультаций и самостоятельной работы обучающегося 38 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                    | <i>48</i>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                         | <i>10</i>          |
| в том числе:  |                    |
| лабораторные занятия  | -                  |
| практические занятия  | <i>2</i>           |
| контрольные работы  | -                  |
| курсовая работа (проект)  | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                              | <i>38</i>          |
| <i>Виды самостоятельных работ:<br/>- выполнение домашней контрольной работы</i> |                    |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>              |                    |

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

| Наименование разделов и тем                                 | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Физиология питания</b>                     |   |             |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Основные пищевые вещества</b>              | Содержание учебного материала<br><b>1. Основные пищевые вещества.</b><br>Физиология питания: основные понятия дисциплины, место дисциплины в системе профессиональных знаний. <b>Роль пищи для организма человека. Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания.</b> Классификация пищевых веществ.<br><b>Белки.</b> Понятие. Классификация. Роль белков в структуре питания, <b>суточная норма потребности</b> человека в белках. Свойства белков.<br><b>Жиры.</b> Понятие. Классификация. Роль жиров в структуре питания, <b>суточная норма потребности</b> человека в жирах. Свойства жиров.<br><b>Углеводы.</b> Понятие. Классификация. Роль углеводов в структуре питания, <b>суточная норма потребности</b> человека в углеводах. Свойства углеводов.<br><b>Витамины, минеральные вещества, вода.</b> <b>Роль витаминов, минеральных веществ и воды в структуре питания, суточная норма потребности</b> человека в витаминах, минеральных веществах и воде.<br><b>Органолептическая оценка качества продуктов.</b> Ознакомление с методикой проведения органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов общественного питания.<br><b>Органолептическая оценка качества пищевого сырья и продуктов</b> в общественном питании.<br><b>Энергетическая ценность.</b> Ознакомление с понятием энергетическая ценность с методикой её расчёта.<br><b>Расчет энергетической ценности пищевых продуктов</b> и блюд. Решение задач. | 2           | 2                |
| <b>Тема 1.2.<br/>Физиология пищеварения и обмен веществ</b> | Содержание учебного материала<br><b>2. Пищеварение и обмен веществ.</b><br><b>Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы. Основные процессы обмена веществ в организме. Суточный расход энергии.</b>  | 2           | 2                |
| <b>Тема 1.3.<br/>Рациональное сбалансированное питание</b>  | Содержание учебного материала<br><b>3. Принципы рационального питания.</b><br><b>Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения. Методики составления рационов питания.</b><br><b>Лечебное и лечебно-профилактическое питание. Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания.</b> Виды диет и лечебно-профилактических рационов. Методы щажения. Способы организации диетического питания.<br>Питание различных групп населения. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения.  | 2           | 2                |
|   | <b>4. Практическое занятие. Составление рациона питания.</b><br>Составление рациона диетического питания.<br>Составление рациона питания для детей и подростков.  | 2           | 3                |



|   |  |   |            |
|---|--|---|------------|
|   | Составление рациона питания для различных категорий потребителей.<br>Составление рациона питания для различных категорий потребителей. |   |            |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение домашней контрольной работы  | <b>38</b>                               | <b>3</b>   |
| <b>5. Дифференцированный зачет</b>  |  | <b>2</b>                                | <b>2-3</b> |
| <b>Всего:</b><br>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося:<br>в том числе теоретическое обучение – 8 ч, практические занятия – 2 ч.<br>самостоятельной работы обучающегося |  | <b>48</b><br><i>10</i><br><br><i>38</i> |            |

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 микробиологии, физиология питания, санитарии и гигиены.

Оборудование учебного кабинета:

АРМ преподавателя, столы ученические, стулья, шкафы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Мартинчик, А. Н. Физиология питания [Текст] : учебник для студ. учреждений СПО / А. Н. Мартинчик. – 2-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2015. – 240 с.
2. Мартинчик, А. Н., Королев, А. А., Несвижский, Ю. В. Микробиология, физиология питания, санитария [Электронный ресурс] : учебник для учреждений СПО / А. Н. Мартинчик, А. А. Королев, А. А. Несвижский. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2016 – 352 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/?online=1>

Нормативные документы:

1. ГОСТ Р 53104-2008. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.
2. СанПиН 2.3.2.560-96. Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов.
3. СанПиН 2.3.2. 1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов».

#### **Интернет-ресурсы**

[www.creative-chef.ru](http://www.creative-chef.ru)

[rospotrebnadzor.ru](http://rospotrebnadzor.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий практических работ, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися домашней контрольной работы

| Раздел и/или тема      | Результаты освоения дисциплины |  | Вид контроля  | Формы и методы контроля                        | Вид оценочного средства  | Форма индивидуального учёта успеваемости   | Оценка результатов в **  |
|------------------------|--------------------------------|--|---------------|--|--|--|--|
|                        | ЗУН *                          | Компетенции (код)  |               |  |  |  |  |
| Раздел 1.<br>Тема 1.1. | 1,2                            | ОК 1.<br>ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 4.<br>ОК 5.<br>ОК 6.<br>ОК 7.<br>ОК 8.<br>ОК 9.<br>ПК<br>1.1– 1.3,<br>2.1.-2.3,<br>3.1.-3.4,<br>4.1.-4.4,<br>5.1.-5.2,<br>6.1-6.5. | Текущий       | Устный и письменный опрос.                     | Задания для устного опроса,  | Учебный журнал.<br>Ведомость оценки ОК, ПК | Бальная оценка знаний, умений (2-5).<br>Дихотомическая оценка ОК, ПК |
| Раздел 1.<br>Тема 1.2. | 1                              | ОК 1.<br>ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 4.<br>ОК 5.<br>ОК 6.<br>ОК 7.<br>ОК 8.<br>ОК 9.  | Текущий       | Устный опрос.                                  | Задания и вопросы для устного опроса,                                    | Учебный журнал.<br>Ведомость оценки ОК     | Бальная оценка знаний (2-5)<br>Дихотомическая оценка ОК              |
| Раздел 1.<br>Тема 1.3. | 1,2                            | ОК 1.<br>ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 4.<br>ОК 5.<br>ОК 6.<br>ОК 7.<br>ОК 8.<br>ОК 9.<br>ПК<br>1.1– 1.3,<br>2.1.-2.3,<br>3.1.-3.4,<br>4.1.-4.4,<br>5.1.-5.2,<br>6.1-6.5. | Текущий       | Устный опрос.<br>Выполнение практических работ | Задания для устного опроса,<br>задания для выполнения практических работ | Учебный журнал.<br>Ведомость оценки ОК, ПК | Бальная оценка знаний, умений (2-5).<br>Дихотомическая оценка ОК, ПК |
| ОП.02.                 | 1,2                            | ОК 1.<br>ОК 2.<br>ОК 3.  | Промежуточный | Домашняя контрольная работа                    | Задания для выполнения домашней  | Ведомость домашней контрольно              | зачет/<br>незачет<br>Дихотомическая                                  |

|        |     |  |                   |                             |  |   |  |
|--------|-----|--|-------------------|-----------------------------|--|---|--|
|        |     | ОК 4.<br>ОК 5.<br>ОК 6.<br>ОК 7.<br>ОК 8.<br>ОК 9.<br>ПК<br>1.1– 1.3,<br>2.1.-2.3,<br>3.1.-3.4,<br>4.1.-4.4,<br>5.1.-5.2,<br>6.1-6.5.                            |                   |                             | контрольной<br>работы  | й работы<br>Ведомость<br>оценки ОК,<br>ПК   | еская<br>оценка ОК,<br>ПК                                  |
| ОП.02. | 1,2 | ОК 1.<br>ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 4.<br>ОК 5.<br>ОК 6.<br>ОК 7.<br>ОК 8.<br>ОК 9.<br>ПК<br>1.1– 1.3,<br>2.1.-2.3,<br>3.1.-3.4,<br>4.1.-4.4,<br>5.1.-5.2,<br>6.1-6.5. | Промежу<br>точный | Дифференцированный<br>зачёт | Задания для<br>выполнения<br>дифференци<br>рованного<br>зачёта | Ведомость<br>дифференц<br>ированного<br>зачёта.<br>Ведомость<br>оценки ОК,<br>ПК<br>Учебный<br>журнал.<br>Зачётная<br>книжка. | Бальная<br>(2-5)<br>Дихотомич<br>еская<br>оценка ОК,<br>ПК |

ЗУН \*

- 1 – знания
- 2 - умения
- 3 - навыки

Оценка результатов \*\*

- 1) в баллах (2-5)
- 2) дихотомическая оценка:
- 1 – оценка положительная, т.е. ОК, ПК сформированы
- 0 – оценка отрицательная, т.е. ОК, ПК не сформированы