

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«МОСКОВСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ
им. Г.Н. АЛЬТШУЛЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

программа подготовки специалистов среднего звена

для специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Москва

2022 г.

Одобрена
Цикловой комиссией
коммерции и технологии
потребительских товаров
Протокол № _____
от «____» _____ 20____ г.

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
43.02.15 «Поварское и кондитерское
дело»

Председатель цикловой комиссии

Кожанова О.П.

Заместитель директора по учебной
работе

Паркина Н.В.

Составитель : Шульга А.М. – преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология питания» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке в области поварского и кондитерского дела.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина относится к общепрофессиональному циклу и может быть использована в дополнительном образовании (для подготовки рабочих профессий).

1.3. Цель и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины.

Основными целями является приобретение студентами теоретических знаний, практических умений и навыков в области физиологических основ рационального и лечебно-профилактического питания, методов и оценки качества пищевого сырья и продуктов питания.

Основные задачи: формирование у студентов умений и навыков работы в оценке качества пищевого сырья и продуктов питания, в расчете энергетической ценности блюд, в составлении рациона питания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- проводить органолептическую оценку качества и безопасности пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания для различных категорий потребителей, в том числе для различных диет с учетом индивидуальных особенностей человека;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- пищевые вещества и их значение для организма человека;
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- основные процессы обмена веществ в организме;
- суточный расход энергии;
- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;
- назначение диетического (лечебного) питания, характеристику диет;
- методики составления рационов питания

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действий)	Уметь	Знать
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия. Определять необходимые ресурсы.	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях. Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

	<p>нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий.</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу.</p> <p>Оценка плюсов и минусов полученного результата, своего плана и его реализации, определение критериев оценки и рекомендаций по улучшению плана.</p>	<p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовать составленный план.</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	
<p>ОК.02</p> <p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач.</p> <p>Проведение анализа</p>	<p>Определять задачи поиска информации.</p> <p>Определять необходимые источники информации.</p> <p>Планировать процесс поиска.</p> <p>Структурировать получаемую информацию.</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности.</p> <p>Приемы структурирования информации. Формат оформления</p>

<p>деятельности.</p>	<p>полученной информации, выделение в ней главных аспектов.</p> <p>Структурирование отобранной информации в соответствии с параметрами поиска.</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Выделять наиболее значимое в перечне информации.</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска.</p> <p>Оформлять результаты поиска.</p>	<p>результатов поиска информации.</p>
----------------------	---	--	---------------------------------------

<p>ОК.03</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документации по специальности.</p> <p>Применение современной научной профессиональной терминологии. Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации.</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
<p>ОК.04</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач.</p> <p>Планирование профессиональной деятельности</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды.</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Психология коллектива.</p> <p>Психология личности</p> <p>Основы проектной деятельности</p>
<p>ОК.05</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Грамотное в устной и письменной форме изложение своих мыслей по профессиональной тематике на государственном языке.</p> <p>Проявление толерантности в рабочем коллективе</p>	<p>Излагать свои мысли на государственном языке.</p> <p>Оформлять документы</p>	<p>Особенности социального и культурного контекста.</p> <p>Правила оформления документов.</p>
<p>ОК.06</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе</p>	<p>Понимание значимости своей специальности.</p> <p>Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей</p>	<p>Описывать значимость своей специальности.</p> <p>Презентовать структуру профессиональной деятельности по специальности</p>	<p>Сущность гражданско-патриотической позиции.</p> <p>Общечеловеческие ценности.</p> <p>Правила поведения в ходе выполнения профессиональной</p>

общечеловеческих ценностей			деятельности
----------------------------	--	--	--------------

<p>ОК.07</p> <p>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечение ресурсосбережения на рабочем месте</p>	<p>Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p>	<p>Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</p> <p>Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности</p> <p>Пути обеспечения ресурсосбережения</p>
<p>ОК.08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Использование средств физической культуры в процессе профессиональной деятельности. Обеспечивать сохранение и укрепление здоровья</p>	<p>Поддерживать необходимый уровень физической подготовленности</p>	<p>Средства физической культуры в процессе профессиональной деятельности</p>
<p>ОК.09</p> <p>Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач.</p> <p>Использовать современное программное обеспечение</p>	<p>Современные средства и устройства информатизации</p> <p>Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p>
<p>ОК.10</p> <p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p>	<p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p>	<p>Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые).</p> <p>Понимать тексты на базовые профессиональные темы.</p> <p>Участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы.</p> <p>Строить простые высказывания о</p>	<p>Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы.</p> <p>Основные общепотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика), лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов</p>

		себе и о своей профессиональной	
		<p>деятельности.</p> <p>Кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые).</p> <p>Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p>	<p>профессиональной деятельности. Особенности произношения</p> <p>правила чтения текстов профессиональной направленности</p>
<p>ОК.11</p> <p>Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>	<p>Планирование предпринимательской деятельности в профессиональной сфере</p>	<p>Определять и разрабатывать стратегию и средства рекламного проекта</p>	<p>Особенности предпринимательства в профессиональной деятельности</p>
<p>ПК 1.1-1.5;</p> <p>ПК 2.1-2.8;</p> <p>ПК 3.1-3.6;</p> <p>ПК 4.1-4.5</p> <p>ПК 5.1-5.5</p>		<p>Обеспечивать хранение сырья и пищевых продуктов в соответствии с инструкциями и регламентами, стандартами чистоты, соблюдением товарного соседства.</p> <p>Использовать нитраттестер для оценки безопасности сырья.</p> <p>Соблюдать стандарты чистоты на рабочем месте при обработке сырья.</p> <p>Соблюдать правила утилизации</p>	<p>Требования производственной санитарии в организации питания.</p> <p>Виды, назначение и правила эксплуатации приборов для экспресс оценки качества и безопасности пищевого сырья, продуктов и материалов.</p> <p>Санитарно-гигиенические требования к ведению процессов обработки, подготовки пищевого сырья, продуктов, приготовления пищи.</p> <p>Правила, условия, сроки хранения пищевых продуктов.</p> <p>Регламенты, стандарты, в том числе система анализа, оценки и управления опасными факторами (система ХАССП (НАССР))</p>

		непищевых отходов. Соблюдать товарное соседство пищевых продуктов при складировании. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к процессам приготовления пищи. Обеспечивать условия, сроки хранения готовой холодной, горячей кулинарной продукции, хлебобулочных мучных кондитерских изделий	
--	--	---	--

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – **78 часов** , в том числе :

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- **52 часа**;

Самостоятельной работы обучающегося- **26 часов**.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26
Итоговая аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенции
1	2		3	4
Тема 1.1. Основные пищевые вещества, их источники, роль в структуре питания	<i>Содержание учебного материала</i>		12	
		<i>Уровень освоения</i>		
	1. Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и витаминоподобные соединения, микроэлементы, вода. Физиологическая роль основных пищевых веществ в структуре питания, суточная норма потребности человека в питательных веществах	2,3	6	ОК 1-10 ПК 1.1-1.5 НК 2.1-2.8 ПК 3.1-3.6 ПК 4.1-4.5 ПК 5.1-5.5
	2. Источники основных пищевых веществ, состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания	2,3	2	
	Тематика практических занятий		4	
	1. Определение энергетической ценности пищевых продуктов.		4	ОК 1-10
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Работа над материалом учебников, конспектом лекций по теме: «Пищевые вещества» <i>Подготовка и защита рефератов на темы:</i> 1. Значение пищевых веществ для организма человека 2. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ <i>Решение задач:</i> - Расчёт энергетической ценности различных продуктов питания.		6		
Тема 1.2. Пищеварение и усвояемость пищи	<i>Содержание учебного материала</i>		12	ОК 1-10 ПК 1.1-1.5 НК 2.1-2.8 ПК 3.1-3.6 ПК 4.1-4.5
		<i>Уровень освоения</i>		
	1. Понятие о процессе пищеварения. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения	2,3	4	
2. Усвояемость пищи: понятие, факторы, влияющие на усвояемость пищи	2,3	2		

				ПК 5.1-5.5
	Тематика практических занятий		6	

	Строение и функции пищеварительной системы		2	ОК 1-10
	Особенности переваривания белков , жиров , углеводов		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа над материалом учебников, конспектом лекций по теме: «Пищеварение и усвояемость пищи» Составление схемы расположения органов пищеварительной системы. Заполнение таблицы «Расщепление пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте человека»		6	
Тема 1.3. Обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	
	1. Общее понятие об обмене веществ. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Факторы, влияющие на обмен веществ и процесс регулирования его в организме человека	2,3	4	ОК 1-10
	2. Общее понятие об обмене энергии. Понятие о калорийности пищи. Суточный расход энергии. Энергетический баланс организма. Методика расчёта энергетической ценности блюда	2,3	4	ПК 1.1-1.5 НК 2.1-2.8 ПК 3.1-3.6 ПК 4.1-4.5 ПК 5.1-5.5
	Тематика практических занятий		6	
	1. Определение среднесуточной потребности разных групп людей в энергии и пищевых источниках		2	ОК 1-10
	2. Выполнение расчёта калорийности блюда (по заданию преподавателя)		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа над материалом учебников, конспектом лекций по теме: «Обмен веществ и энергии» Подготовка и защита рефератов на темы: 1. Суточный расход энергии различных групп населения 2. Роль труда и физкультуры в обмене веществ 3. От чего зависит суточный расход энергии? <u>Решение задач:</u> 1. Расчет энергетической ценности блюд. 2. Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии.			8
Тема 1.4 Рациональное	Содержание учебного материала	Уровень освоения	14	

сбалансированное питание для различных групп населения	1. Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение. Принципы нормирования основных пищевых веществ и калорийности пищи в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда	2,3	4	ОК 1-10
	2. Возрастные особенности детей и подростков. Нормы и принципы питания детей разного возраста. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд для детей и подростков, режим питания. Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Методики составления	2,3		ОК 1-10 ПК 6.1

	рационов питания			
	Тематика практических занятий		6	
	1. Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка.		4	ОК 1-10
	2. Изучение диет диетических блюд.		2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p><u>Решение задач на темы:</u></p> <p>Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.</p> <p>Определение среднесуточной потребности разных групп людей в энергии и пищевых источниках <u>Подготовка и защита рефератов на темы:</u></p> <p>Особенности сырья и кулинарной обработки блюд для детей и подростков, режим питания.</p> <p>Возрастные особенности детей и подростков. Нормы и принципы питания детей разного возраста.</p> <p>Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании.</p> <p>Методики составления рационов питания производственных (профессиональных) задач.</p>		6	
Всего			78/52	
Экзамен			6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебного кабинета: Физиологии питания

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- доска учебная;
- рабочее место для преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- шкафы для хранения муляжей (инвентаря), раздаточного дидактического материала и др.;

Технические средства обучения: компьютер; DVD плеер, наглядные пособия натуральные образцы, муляжи, плакаты, DVD фильмы, мультимедийные пособия;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиена и санитария, учебник для сред. проф. образования М.: ИРПО; Изд. центр «Академия», 2021 г. 256 с
2. Мартинчик А.Н. «Физиология питания, санитария и гигиена», учебник для сред. проф. образования - М, «Академия», 2019 г. 192с
3. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевом производстве: учебник для нач. проф. образования/ Мармузова Л.В. -3-е перераб. и допол. - М.: Изд. центр «Академия», 2021 г. 160с

Дополнительная литература

1. Российская Федерация. Законы. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федер. закон: [принят Гос. Думой 1 дек. 1999 г.: одобр. Советом Федерации 23 дек. 1999 г.: в ред. на 13.07.2019г. № 213-ФЗ].
2. Федерация. Постановления. Правила оказания услуг общественного питания [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ: [Утв. 15 авг. 1997 г. № 1036: в ред. от 10 мая 2019 № 276].-
3. ГОСТ 31984-2012 Услуги общественного питания. Общие требования.- Введ. 2018-01-01. - М.: Стандартинформ, 2018.-III, 8 с.
4. ГОСТ 30524-2013 Услуги общественного питания. Требования к персоналу. -Введ. 2019-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-111, 48 с.
5. ГОСТ 31985-2019 Услуги общественного питания. Термины и определения.- Введ. 2015-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 10 с.
6. ГОСТ 30390-2018 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия - Введ. 2019 01-01.- М.: Стандартинформ, 2019.- III, 12 с.

7. ГОСТ 30389 - 2013 Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования Введ. 2016 -01-01. - М.: Стандартиформ, 2014,- III, 12 с.
8. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания. - Введ. 2015-01-01. - М.: Стандартиформ, 2014. - III, 11 с.
9. ГОСТ 31987-2012 Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию.- Введ. 2015-01-01. - М.: Стандартиформ, 2014.- III, 16 с.

Интернет-ресурсы:

1. Каталог бесплатных статей [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
www.gusarticles.com
2. Каталог ГОСТов [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
www.gost.prototypes.ru
3. Либрусек: электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
www.lib.ru
4. Вестник индустрии питания [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
<http://www.pitportal.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пищевые вещества и их значение для организма человека; - суточную норму потребности человека в питательных веществах; - основные процессы обмена веществ в организме; - суточный расход энергии; - состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания; - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; - усвояемость пищи, влияющие на нее факторы; - нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; - назначение диетического (лечебного) питания, характеристику диет; методики составления рационов питания; 	<p><i>Полнота ответов, точность формулировок,</i></p> <p><i>не менее 70% правильных ответов.</i></p> <p><i>Не менее 75% правильных ответов.</i></p> <p><i>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям,</i></p> <p><i>полнота ответов, точность формулировок,</i></p> <p><i>адекватность применения профессиональной терминологии</i></p> <p><i>Полнота ответов, точность формулировок.</i></p> <p><i>не менее 70% правильных ответов.</i></p> <p><i>Не менее 75% правильных ответов</i></p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> -письменного/устного опроса: -тестирования: -оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.) <p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета/ экзамена в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> -письменных/устных ответов, -тестирования.

