



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№__

Лист 1 из 12
Контрольный
экз.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по У и НМР

О.А.Евтехова

02.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания
на базе основного общего образования
очная форма обучения

2016 г

	<p style="text-align: center;">Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»</p>		
	<p>Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10</p>	<p>Редакция № 1 Изменение №__</p>	<p>Лист 2 из 12 Контрольный экз.</p>

Лист согласования

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

Разработчик:

Борщ Елена Владимировна, преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цик洛вой) комиссии
дисциплин профессионального цикла отделений «Сфера обслуживания», «Общественное питание и технологии обслуживания»

Протокол № 1
от 31.08.2016 г.

Председатель ПЦК: Есина Г.И.

Эксперт:
Методист ГПОУ ТО «ДПК» Шаталова Е.Н.



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№__

Лист 3 из 12
Контрольный
экз.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12



1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является общепрофессиональной.

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;

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 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;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 66 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -44 часа;

самостоятельной работы обучающегося -22 часа.



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№__

Лист 5 из 12
Контрольный
экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	66
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельна работа	17
Реферат по заданной тематике	5
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№__

Лист 6 из 12
Контрольный
экз.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология питания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	
1	2		3	4	
Раздел 1 Пищеварение Тема 1.1.Роль пищи для организма человека	Содержание учебного материала				
	1	Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека.	4	2	
	2	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.		2	
	3	Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи.		2	
Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма. Тема 2.1. Пищевые вещества.	Самостоятельная работа обучающихся		3		
	Выполнение домашнего задания по разделу. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Значение пищевых веществ для организма человека. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ				
	Содержание учебного материала				
	1	Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав.	6	2	
	2	Понятие об азотистом балансе, соотношение в рационе питания белков животного и растительного происхождения.		2	



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№ __

Лист 7 из 12
Контрольный
экз.

Тема 2.2. Обмен веществ и энергии.	3	Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах.		2	
	4	Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания.		2	
	5	Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания.		2	
	Практические занятия				
	1	Состав пищевых продуктов		2	
	2	Пищевая ценность различных продуктов питания			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Выполнение домашнего задания по разделу. Значение пищевых веществ для организма человека. Последствия избытка или недостатка пищевых веществ				
	Содержание учебного материала				
	1	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция.	6	2	
	2	Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки		2	
	3	Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов		2	
	4	Энергетический баланс организма		2	
	Практические занятия				
	1	Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии	4		
	2	Расчет энергетической ценности блюд			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Суточный расход энергии различных групп населения. Роль труда и физкультуры в обмене веществ. Отчего зависит суточный расход энергии. Содержание учебного материала				



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№ __

Лист 8 из 12
Контрольный
экз.

Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации. Тема 3.1. Понятие рациона питания. Нормы и принципы рационального питания	1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. 2 Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона 3 Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков. Практические занятия 1 Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. 2 Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом. 3 Составление суточного рациона питания Самостоятельная работа обучающегося Выполнение домашнего задания по разделу Особенности питания детей и подростков, студентов, пожилых людей. Разнообразие современных представлений о рациональном питании. Примерная тематика рефератов: 1. Модные диеты. 2. Вегетарианство. 3. Раздельное питание. 4. Организация питания в учебных заведениях. 5. Пищевые добавки. 6. Питание современного человека. 7. Функциональное питание.	5	2	
			4	2
Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание. Тема 4.1 Лечебное и лечебно-профилактическое	Содержание учебного материала	1 Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.	4	2



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№ __

Лист 9 из 12
Контрольный
экз.

питание	2	Принципы щажения: механическое, термическое, химическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.		2
	3	Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных лечебных диет. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.		2
		Практические занятия		
	1	Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.		3
	2	Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой. Определение его химического состава и калорийности.		
		Самостоятельная работа обучающегося		
		Выполнение домашнего задания по разделу. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: назначение и характеристика основных лечебных диет. Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам.		3
		Содержание учебного материала		
	1	Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов.		2
	2	Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки.		2
Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.		Практические занятия		
	1	Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов.		
	2	Определение качества основного сырья		3
	3	Определение качества готовой продукции		
		Самостоятельная работа обучающегося		
		Выполнение домашнего задания по разделу. Порядок отбора проб для лабораторных испытаний, их упаковка, доставка в лабораторию, обеспечение сохранности. Особенности отбора проб полуфабрикатов, готовых блюд, кулинарных и кондитерских изделий разных видов		3



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№ __

Лист 10 из 12
Контрольный
экз.

	Дифференцированный зачет по пройденному курсу «Физиология питания»	1	
	Всего:	66	

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)

	<p style="text-align: center;">Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»</p>		
	<p>Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10</p>	<p>Редакция № 1 Изменение № __</p>	<p>Лист 11 из 12 Контрольный экз.</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины требуется наличие лаборатории микробиологии, санитарии и гигиены, кабинета технологического оборудования кулинарного и кондитерского производства.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- плакаты:
 - Пищеварительная система человека
 - Содержание витаминов в продуктах
 - Примерный суточный рацион питания
 - Мероприятия по кулинарной обработке блюд
 - Пищевые инфекции
 - Классификация продуктов
 - Основные виды плодов
 - Состав и пищевая ценность мяса
 - Состав и пищевая ценность рыбы
 - Разновидности кисломолочных продуктов
 - Ассортимент хлебобулочных изделий

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Мартинчик А.Н. , Королев А.А. , Несвижский Ю.В. , Микробиология, физиология питания, санитария М.: Академия, 2010.

3. Мартинчик А.Н. , Королев А.А., Трофименко Л.С. Физиология питания, санитария и гигиена. -М.: Академия,2004.

Дополнительные источники:

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 5. Сборник рецептур блюд диетического питания.

6. Химический состав российских продуктов питания справочник под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутильяна . -М., Де Ли Принт, 2007.

7. Корлев А.А. Гигиена питания - М.: Академия, 2008.

8. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 – 08 от 18.12. 2008 г. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ»

9. З. Матюхина Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник – 5-е издание, 2011 Учебник Академия.:256



Министерство образования Тульской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины
Условное обозначение :РП ОП.02 19.02.10

Редакция № 1
Изменение
№ __

Лист 12 из 12
Контрольный
экз.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
Освоенные умения:	
Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Выполнение и защита практической работы
Рассчитывать энергетическую ценность блюд;	Выполнение и защита практической работы
Составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Выполнение и защита практической работы
Усвоенные знания:	
Роль пищи для организма человека;	Тестирование
Основные процессы обмена веществ в организме;	Тестирование
Суточный расход энергии;	Тестирование
Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Тестирование
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Тестирование
Физико – химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Тестирование
Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	Тестирование
Понятие рациона питания;	Защита реферата
Суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Тестирование
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;	Тестирование
Назначение лечебного и лечебно – профилактического питания;	Тестирование
Методики составления рационов питания;	Защита практической работы