областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Обоянский гуманитарно - технологический колледж»

Рассмотрена на заседании методического совета Протокол № 1 от «28» мая 2021 г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 5 от «11» июня 2021 г.	Утверждаю Директор ОБПОУ «ОГТК» _____Ю.С.Парахин Приказ № 146 от «11 » июня 2021 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 029CD855000CADC5854BB714AF8CA845E5
Владелец: Парахин Юрий Степанович
Действителен: с 16.04.2021 до 16.07.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

Специальность 19.02.10

Технология продукции общественного питания

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания, относящейся к укрупненной группе профессий, специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнология

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу, связана с освоением профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям, входящим в примерную образовательную программу, с дисциплинами ОП 02. Организация хранения и контроль запасов и сырья, ОП 03. Техническое оснащение организаций питания.

1.3. Цель и планируемые результаты 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 обучающийся осваивает элементы компетенций:

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.
Должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:
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. 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	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка	54
Самостоятельная работа *(не более 20%)*	**18**
Обязательная учебная нагрузка	**36**
в том числе:	
теоретическое обучение	24
практические занятия	12
Промежуточная аттестация проводится в форме (*зачет)*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*		*Объем часов*	*Осваиваемые элементы компетенций*
1	*2*		*3*	*4*
Раздел 1	**Пищеварение**			
Тема 1.1 Роль пищи для организма человека. Усвояемость пищи	*Содержание учебного материала*	*Уровень освоения*	*6*	
	1. Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека. Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ, физико – химические изменения пищи в процессе пищеварения. Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи.	*2,3*	*2*	*ОК 1-9*
	Тематика практических занятий		*2*	
	Определение изменения пищи в процессе пищеварения.		*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся работа над учебным материалом, ответы на контрольные вопросы; изучение нормативных материалов; решение задач и упражнений по образцу; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач)		*2*	
Раздел 2	***Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма***			
Тема 2.1. Пищевые вещества.	*Содержание учебного материала*	*Уровень освоения*	*2*	
	1. Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов , микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав. Понятие об азотистом балансе, соотношение в рационе питания белков животного и растительного происхождения. Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания. Углеводы: виды,	*2,3*	*2*	*ОК 1-9*

	их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания .			
Тема 2.2. Обмен веществ и энергии.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	***8***	***ОК 1-9***
	Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма.	***2,3***	***2***	
	Тематика практических занятий		***2***	
	1. Определение пищевой ценности различных продуктов питания. Расчет энергетической ценности различных блюд		***2***	
	Самостоятельная работа обучающихся работа над учебным материалом, ответы на контрольные вопросы; изучение нормативных материалов; решение задач и упражнений по образцу; решение ситуационных производственных (профессиональных задач)		***4***	
Раздел 3.	***Рациональное питание и физиологические основы его организации.***			
Тема 3.1. Понятие рациона питания	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	***2***	***ОК 1-9***
	1.Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение.	***2,3***	***2***	
Тема 3.2. Нормы и принципы рационального питания.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	***8***	***ОК 1-9*** *1*
	1. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. Адекватное питание.	***2,3***	***2***	
	2. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.	***2,3***	***2***	
	Тематика практических занятий		***2***	

	1. Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.		***2***	
	Самостоятельная работа обучающихся работа над учебным материалом, ответы на контрольные вопросы; изучение нормативных материалов; решение задач и упражнений по образцу; решение ситуационных производственных (профессиональных задач)		***2***	
Раздел 4.	***Лечебное и лечебно – профилактическое питание.***			
Тема 4.1. Лечебное и лечебно-профилактическое питание.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	***14***	***ОК 1-9***
	1. Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания. Принципы щажения: механическое, термическое, химическое.	***2,3***	***2***	
	2. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания.	***2,3***	***2***	
	3. Понятие о полноценности диеты. Назначение и характеристика основных лечебных диет. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.	***2,3***	***2***	
	Тематика практических занятий		***4***	
	1. Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.		***2***	
	2.Составление режима питания в зависимости от физиологических особенностей человека		***2***	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка презентаций и сообщений «Каким должно быть питание современного человека»		***4***	
Раздел 5.	***Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.***			
Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	***14***	***ОК 1-9***

	1. Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов. Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки.	***2,3***	***4***	
	Тематика практических занятий		***2***	
	1. Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов		***2***	
	Самостоятельная работа: выполнение домашнего задания по разделу. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: проработка конспектов **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.		***6***	
	Зачет		***2***	
Всего			***54***	

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета «Спецтехнология».

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; средства аудиовизуализации; наглядные пособия (натуральные образцы, муляжи, плакаты, DVD фильмы, мультимедийные пособия).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

В целях систематизации учебного материала по изучаемой дисциплине рекомендован следующий **основной источник** информации:

Нормативные:

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 13.07.2015г. № 213-ФЗ]. http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102063865&rdk=&backlink=1
2. Российская Федерация. Постановления. Правила оказания услуг общественного питания [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ: [Утв. 15 авг. 1997 г. № 1036: в ред. от 10 мая 2007 № 276].- http://ozpp.ru/laws2/postan/post7.html
3. ГОСТ 31984-2012 Услуги общественного питания. Общие требования.- Введ. 2015-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 8 с.
4. ГОСТ 30524-2013 Услуги общественного питания. Требования к персоналу. - Введ. 2016-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 48 с.
5. ГОСТ 31985-2013 Услуги общественного питания. Термины и определения.- Введ. 2015-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 10 с.
6. ГОСТ 30390-2013 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия – Введ. 2016 – 01 – 01.- М.: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с.
7. ГОСТ 30389 - 2013 Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования – Введ. 2016 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с.
8. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания. – Введ. 2015 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 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.: Стандартинформ, 2014.- III, 16 с.
10. ГОСТ 31988-2012 Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания. – Введ. 2015 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014. – III, 10 с.

Основные:
1. Беркетова Л.В. Физиология питания. Учебник и практикум для СПО/ Л.В.Беркетова. – М.: Юрайт, 2016. – 213с.
2. Лутошкина Г.Г. Основы физиологии питания: Учебное пособие / Г.Г. Лутошкина - М.: Академия, 2014.
3. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учебное пособие / З.П.Матюхина. - М.: Академия, 2009
4. Мартинчик А.Н.Физиология питания : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. Н. Мартинчик. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 240 с.
5. Рубина Е.А., Малыгина В.Ф. Микробиология, физиология питания, санитария: Учебник – М.: Форум, 2010.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.: 2009.

Дополнительные источники:
1. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник, М.: ДеЛи, Агропромиздат, 2007г.,275с.
2. http://www.studfiles.ru/preview/6019594/page:58/
3. http://padaread.com/?book=39957
4. http://m-sestra.ru/books/item/f00/s00/z0000018/index.shtml

3.3. Организация образовательного процесса

С дисциплины Физиология питания начинается освоение специальности Технология продукции общественного питания.

Реализация программы дисциплины предусматривает выполнение обучающимися заданий для практических занятий, внеаудиторной (самостоятельной) работы с использованием персонального компьютера с лицензионным программным обеспечением и с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

По дисциплине предусмотрена внеаудиторная самостоятельная работа, направленная на закрепление знаний, освоение умений, формирование общих и профессиональных компетенций обучающихся. В процессе внеаудиторной (самостоятельной) работы предусматривается работа над учебным материалом, ответы на контрольные вопросы; изучение нормативных материалов; решение задач и упражнений по образцу; решение ситуационных производственных (профессиональных задач); подготовка сообщений. Обеспечивается учебно-методической документацией по всем разделам программы.

Реализация программы дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам, укомплектованным печатными изданиями и (или) электронными изданиями по каждой дисциплине общепрофессионального цикла и по каждому профессиональному модулю профессионального цикла из расчета одно печатное издание и (или) электронное издание по каждой дисциплине, модулю на одного обучающегося. Библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными изданиями и (или) электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы, вышедшими за последние 5 лет.

В случае наличия электронной информационно-образовательной среды допускается замена печатного библиотечного фонда предоставлением права одновременного доступа не менее 25% обучающихся к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке).

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды должны быть обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами, адаптированными к ограничениям их здоровья.

Текущий контроль знаний и умений можно осуществлять в форме различных видов опросов на занятиях и во время инструктажа перед практическими занятиями, различных форм тестового контроля и др. Текущий контроль освоенных умений осуществляется в виде эксперт-

ной оценки результатов выполнения практических занятий и заданий по внеаудиторной самостоятельной работе.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в рамках освоения общепрофессионального цикла в соответствии с разработанными образовательной организацией фондами оценочных средств, позволяющими оценить достижение запланированных по отдельным дисциплинам результатов обучения. Завершается освоение программы в рамках промежуточной аттестации экзаменом, включающем как оценку теоретических знаний, так и практических умений.

При реализации программы дисциплины могут проводиться консультации для обучающихся.

При реализации образовательной программы образовательная организация вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы обеспечивается руководящими и педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой образовательной программы (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональных стандартах «Повар», «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования».

Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 ФГОС СПО 19.02.10 по специальности Технология продукции общественного питания, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Доля педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее 3 лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.5 ФГОС СПО 19.02.10 по специальности Технология продукции общественного питания, в общем числе педагогических работников, реализующих образовательную программу, должна быть не менее 25 процентов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Формы и методы оценки***
Знания: - 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.	*Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.* *Не менее 75% правильных ответов.* *Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии* *Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.* *Не менее 75% правильных ответов*	***Текущий контроль при проведении:*** *-письменного/устного опроса;* *-тестирования;* *-оценки результатов внеаудиторной (самостоятельной) работы (докладов, рефератов, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.)* ***Промежуточная аттестация*** *в форме дифференцированного зачета/ экзамена по МДК в виде:* *-письменных/ устных ответов,* *-тестирования.*
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	*Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям* *-Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.* *-Точность оценки* *-Соответствие требованиям инструкций, регламентов* *-Рациональность действий и т.д.*	***Текущий контроль:*** *- защита отчетов по практическим/ лабораорным занятиям;* *- оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы* *- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических/лабораторных занятий*

	-Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д. *-Точность оценки* *-Соответствие требованиям инструкций, регламентов* *-Рациональность действий и т.д.* *Правильное выполнение заданий в полном объеме*	***Промежуточная аттестация**:* *- экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете/экзамене*