

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПДВ.11 Физиология питания

Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело  
(базовая подготовка)

Квалификация: специалист по поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения 3 года 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины ОПДВ.11 Физиология питания разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»  
Разработчик: Ефимова Екатерина Сергеевна, преподаватель

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК профессионального цикла  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель ПЦК  Е.В. Черникова

Рабочая программа утверждена на заседании НМС БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Председатель НМС  В.С. Дудинова

Председатель НМС  В.С. Дудинова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>стр</b>
		<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ОСВОЕНИЯ</b>	<b>13</b>

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОПД.02 Физиология питания

### Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины профессионального цикла ОПД.02 Физиология питания разработана на основе требований ФГОС СПО. Рабочая программа является частью ППССР, составленной в соответствии с ФГОС по специальности: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

### Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Профессиональный цикл

### Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовать 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, 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.

ДПК 1. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к продукции, процессам и услугам организаций общественного питания.

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. Организовать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.

ПК 4.2. Организовать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.

ПК 4.3. Организовать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.

ПК 4.4. Организовать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.

ПК 5.1. Организовать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК 5.2. Организовать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

ПК 6.1. Планировать основные показатели производства продукции общественного питания.

ПК 6.2. Организовать закупку и контролировать движение продуктов, товаров и расходных материалов на производстве.

ПК 6.3. Разрабатывать различные виды меню и рецептуры кулинарной продукции и десертов для различных категорий потребителей.

ПК 6.4. Организовывать производство продукции питания для коллективов на производстве

ПК 6.5. Организовать производство продукции питания в ресторане.

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 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 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

**1.1. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

объем образовательной нагрузки 32 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем - 32 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Объем образовательной нагрузки	32
Объем работы обучающихся во взаимодействии с	32
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	6
Дифференцированный зачет	

## 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
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Роль пищи для организма человека</b>			
<b>Тема № 1.1.</b> <b>Пищевые вещества и их значение</b>	Содержание учебного материала	2	1
	Химический состав тела человека. Роль пищи для организма человека. Понятие о пищевых веществах. Белки: определение, состав, физиологическое значение, энергетическая ценность. Жиры: определение, состав, физиологическое значение, энергетическая ценность. Суточная норма потребности человека в жирах. Углеводы: определения, состав, физиологическое значение для организма моносахаридов, полисахаридов, дисахаридов. Витамины: определение, физиологическое значение, классификация и их краткая характеристика.. Минеральные вещества: определение, физиологическое значение, классификация и их характеристики. Суточная потребность в минеральных веществах и сбалансированность отдельных элементов в питании. Вода ее физиологическое значение для организма. Понятие о водном обмене и его регулирование.		
<b>Тема №1.2.</b> <b>Основные процессы при усвоении пищи</b>	Содержание учебного материала	2	1
	Суточная норма потребности человека в белке, процесс усвоения белка пищи в организме при недостатке белка в питании. Процесс усвоения жиров в организме человека. Изменения в организме человека при недостаточном и избыточном потреблении жиров. Суточная норма потребности человека в углеводах. Процесс усвоения углеводов пищи в организме человека. Изменения в организме человека при недостатке и избытке углеводов в питании		



<b>Тема№ 1.3. Пищеварение</b>	Содержание учебного материала		
	<p>Понятие о процессе пищеварения, Схема пищеварительного тракта. Состав пищеварительных соков. Пищеварение в ротовой полости, желудке, двенадцатиперстной кишке, тонком и толстом кишечнике. Роль в процессе пищеварения пищевода, печени, поджелудочной железы.</p> <p>Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.</p> <p>Усвояемость пищи понятие, факторы, влияющие на усвояемость пищи.</p> <p>В результате изучения темы, обучающиеся должны <i>знать</i>: процесс пищеварения; основные функции пищеварения; состав пищеварительного тракта.</p> <p>Сохранение витаминов при кулинарной обработке продуктов, витаминизация пищи. Заболевания, возникающие при недостатке и избытке витаминов</p> <p>Суточная норма потребности воды. Истинная и ложная жажда.</p>	2	1
<b>Тема№1.4. Усвояемость пищи</b>	Содержание учебного материала		
	<p>Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Понятие усвояемости пищи, факторы, влияющие на усвояемость пищи.</p> <p>Основные процессы обмена веществ в организме. Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;</p>	2	
<b>Раздел 2 Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для человека</b>			

<b>Тема№2.1. Обмен веществ и энергии</b>	Содержание учебного материала		
	Понятия об обмене веществ. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Факторы, влияющие на обмен веществ и процесс регулирования его в организме человека.	2	1
<b>Тема№2.2. Суточный расход энергии</b>	Содержание учебного материала		
	Суточный расход энергии. Понятие об основном обмене. Группы населения в зависимости и суточного расхода энергии.	2	
	<b>Практические занятия</b> Расчет энергетической ценности блюд.	2	
<b>Тема№2.3. Питание взрослых групп населения.</b>	Содержание учебного материала		
	Понятие об энергетической ценности пищи, основных пищевых веществах и суточном рационе питания, нормы и принципы его для различных групп населения. Требование к режиму питания. Возрастные особенности детей и подростков. Нормы питания детей разного возраста. Особенности сырья и кулинарной обработки блюд для детей и подростков. Режим питания.	2	
	<b>Практические занятия</b> Расчет нормы потребления пищи для различных групп населения	2	
<b>Тема№2.4. Лечебное и профилактическое питание</b>	Содержание учебного материала		
	Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Основы применения лечебного питания.	2	1
<b>Тема№2.5.Виды диет</b>	Виды диет. Виды кулинарной продукции. Классификация. Ассортимент	2	

	кулинарной продукции. Изменение основных пищевых веществ при тепловой обработке.		
	<b>Практические занятия</b> Составление рациона лечебного питания при различных заболеваниях	2	
<b>Тема №2.6. Требования к качеству полуфабрикатов и готовой продукции</b>	Содержание учебного материала Основные понятия: качество, требования к качеству, свойства и показатели. Виды продукции в общественном питании: производственного назначения, сырье, полуфабрикаты, готовая продукция. Требования к качеству продукции потребительского назначения, функционального назначения: энергетическая, биологическая и физиологическая ценность, органолептические свойства: внешний вид, вкус, запах, консистенция, безопасность, сохраняемость, эстетические свойства: оформление блюд, внешний вид. Требования к качеству: обязательные и рекомендательные; нормативные документы, их устанавливающие. Группы показателей качества: органолептические, физико-химические и микробиологические.	4	2
<b>Тема №2.7. Виды продукции в общественном питании</b>	Содержание учебного материала Требования к качеству: обязательные и рекомендательные; нормативные документы, их устанавливающие. Группы показателей качества: органолептические, физико-химические и микробиологические.	4	2
Дифференцированный зачет			
Всего		32	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Кабинет - лаборатория «технологии, технологического оборудования, кулинарного и кондитерского производства, микробиологии, санитарии, гигиены, товароведения продовольственных товаров»

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

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

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

Основные источники:

1. Королев, А.А. и др. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена. Часть 1 - М.: ОИЦ «Академия», 2018
2. Качурина, Т.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены. Рабочая тетрадь. - М.: ОИЦ «Академия», 2016
3. Лаушкина, Т.А. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены. - М.: ОИЦ «Академия», 2018

Дополнительные источники:

1. Химический состав российских продуктов питания справочник/ под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутильяна . -М., Де Ли Принт, 2007.
2. Корлев, А.А. Гигиена питания -М.: Академия, 2008.

#### 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, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Формы формируемых компетенций
<b>Умения</b>		
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Практические занятия	ОК 1-9 ПК 1.1-1.3, 2.1- 2.3, 3.1- 3.4, 4.1- 4.4, 5.1- 5.2, 6.1-6.5
рассчитывать энергетическую ценность блюдов;	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа	
составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа	
<b>Знания</b>		
роль пищи для организма человека;	Контрольные работы	
основные процессы обмена веществ в организме;	Контрольные работы	
суточный расход энергии;	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа Контрольные работы	
состав, физиологическое значение,	Контрольные работы	
энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа Контрольные работы	
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	Контрольные работы	
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	Контрольные работы	
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	Контрольные работы	

понятие рациона питания;	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа Контрольные работы	
суточную норму потребности человека в питательных веществах;	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа Контрольные работы	
нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения:	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа Контрольные работы	
назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;	Контрольные работы	
методики составления рационов питания	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа Контрольные работы	