

**Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Областной многопрофильный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 Физиология питания

по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

**Вознесенское
2016г.**

СОГЛАСОВАНО

Методической комиссией
преподавателей спецдисциплин
и мастеров п/о

Протокол № 1

От «дб» 08 2016г.

Председатель [подпись] /Т.М.Ермакова/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ Областной
многопрофильный техникум

[подпись] Н.И.Курицын

«дб» 08 2016г.



СОГЛАСОВАНО

Руководитель филиала НОПО
«Вознесенское РАЙПО»

[подпись] /А.Н.Парамонов/



Разработчик:

Лашманова Лариса Сергеевна, преподаватель специальных дисциплин ГБПОУ
Областной многопрофильный техникум, высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по специальности 19.02.10 Технология
производства общественного питания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 Физиология питания

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к общепрофессиональным учебным дисциплинам ОП.02

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 в организме человека;
- 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;
- физиологическое значение питательных веществ в развитии детского организма, их суточные нормы потребления;
- особенности питания беременных и кормящих матерей;
- особенности питания пожилых и старых людей; назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;
- характеристики основных диет, их энергетический и химический состав;
- методики составления рационов питания.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки:

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.

Обучающийся, должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;

самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
Лабораторно-практические занятия	30
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
в том числе:	
Реферат	3
Доклад	4
Домашняя работа с конспектом	26
сообщение – презентация	6
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена</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, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2		
Раздел 1. Пищеварение.		17	
Тема 1.1 Роль пищи для организма человека Пищеварение.	Содержание учебного материала Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека. Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Всасывание пищевых веществ	2	1
	Лабораторно-практические работы ЛПП №1 Пищеварение в ротовой полости	2	2
	Самостоятельная работа -выполнение домашнего задания по разделу. -проработка конспектов -сообщение –презентация на тему: «Процесс переваривания пищи» -доклад на тему: «История и эволюция питания человека»	3	3
	Содержание учебного материала Физико–химические изменения пищи в процессе пищеварения.	2	1
Тема 1.2 Изменения пищи в процессе пищеварения.	Самостоятельная работа -выполнение домашнего задания по разделу. -проработка конспектов -доклад на тему: «Особенности переваривания белков, жиров, углеводов»	3	3
	Содержание учебного материала Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи.	2	1
Тема 1.3 Усвояемость пищи.	Самостоятельная работа -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта - доклад на тему: « Пищевые добавки»	3	3
	Раздел 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.		25
Тема 2.1. Пищевые вещества.	Содержание учебного материала Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов , микроэлементов и воды в структуре питания.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта - доклад на тему: « Пищевые добавки»	3	3

Тема 2.2 Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества	Содержание учебного материала		
	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, 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 .	2	1
	Лабораторно-практические работы ЛПР№2 Определение витаминов в пищевых продуктах ЛПР№3 Определение белка в пищевых продуктах ЛПР№4 Определение углеводов в пищевых продуктах	2/2 2/2 2/2	2
	Самостоятельная работа обучающихся -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта - сообщение – презентация на тему: «Витамины»	3	3
Тема 2.3 Обмен веществ и энергии.	Содержание учебного материала		
	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	1
	Лабораторно-практические работы ЛПР№ 5 Определение суточных энергозатрат человека ЛПР№6 Определение энергетической ценности блюд	2/2 2/2	2
	Самостоятельная работа обучающихся -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта - сообщение – презентация на тему: «Обмен веществ в организме»	3	3
Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.		27	
Тема 3.1 Понятие рациона питания	Содержание учебного материала		
	Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение.	2	1
	Лабораторно-практические работы обучающихся ЛПР№7 Составление рационального сбалансированного питания для обучающихся ПТУ	2	2
	Самостоятельная работа -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта - реферат на тему: «Раздельное питание»	3	3

Тема 3.2 Нормы и принципы рационального питания.	Содержание учебного материала		
	Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда.	2	1
	Лабораторно-практические работы ЛПР№8 Составление меню суточного рациона ЛПР№9 Расчёт калорийности блюд ЛПР№10 Составление суточного рациона для различных групп населения	2/2 2/2 2/2	2
	Самостоятельная работа обучающихся -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта - сообщение – презентация на тему: «Организация питания в учебных заведениях»	2	3
Тема 3.3 Адекватное питание.	Содержание учебного материала		
	Адекватное питание. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.	4 4	1
	Самостоятельная работа обучающихся -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта - реферат на тему: «Питание современного человека»	4	3
	Лабораторно-практические работы обучающихся ЛПР№11 Составление меню для учащихся	2/2	2
Раздел 4. Лечебное и лечебно- профилактическое питание .		20	
Тема 4.1 Лечебное и лечебно-профилактическое питание Дробное питание	Содержание учебного материала		
	Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания.	2 4	1
	Принципы щажения: механическое, термическое, химическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты.	4	
	Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диеты. Назначение и характеристика основных лечебных диет.	4	
	Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.		
	Лабораторно-практические работы ЛПР 12 Расчет энергетической ценности и химического состава рациона	2/2	2
Самостоятельная работа обучающихся -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта - реферат на тему: «Модные диеты»	6	3	
Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.		20	

Тема 5.1 Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. Классификация, методика проведения анализа.	Содержание учебного материала		
	Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов.	4	1
	Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки.	4	
	Лабораторно-практические работы		
	ЛПР№13 Исследование продуктов органолептическим методом ЛПР№14 Стандартный метод определения цвета, запаха, вкуса, хруста муки. ЛПР№15 Стандартный метод определения цвета, запаха, вкуса, хлеба.	2 2/2 2/2	2
	Самостоятельная работа обучающихся -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта -выполнение домашнего задания по теме -проработка конспекта	6	3
	Контрольная работа	2	3
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия лаборатории «Микробиология, санитария и гигиена».

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: компьютеры, проектор, экран; комплект бланков технологической документации; комплект учебно-методической документации, плакаты, таблицы; технологический инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная:

1. Теплов В. И., Боряе В. Е. Физиология питания. Издательско-торговая корпорация "Дашков и К" 2017г. – (Электронный учебник).

Дополнительная

1. Рубина Е.А., Малыгина В.Ф. Микробиология, физиология питания, санитария. Издательство "ФОРУМ", 2015г.- (Электронный учебник).

2. Сычева О.В., Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/514526>

Учебно- методическая

Санитарные правила для организаций общественного питания. - М.: ИНФРА-М, 2014. - 42 с.: 84x108 1/32. - (Торговля и общественное питание; Вып. 1). (о) ISBN 5-16-001002-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/52921>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
Умеет: <ul style="list-style-type: none">- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;- рассчитывать энергетическую ценность блюд;- составлять рационы питания для различных категорий потребителей;	Компетентностно-ориентированные задания. Экспертная оценка результатов выполнения практической работы. Экспертная оценка в рамках текущего контроля на практических занятиях.
Знает: <ul style="list-style-type: none">– роль пищи для организма человека;– основные процессы обмена веществ в организме;– суточный расход энергии в организме человека;– 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;– физиологическое значение питательных веществ в развитии детского организма, их суточные нормы потребления;– особенности питания беременных и	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения образовательных программ: <ul style="list-style-type: none">– тестирование по темам;– самостоятельная работа обучающихся;– написание рефератов и докладов;– работа на практических занятиях

<p>кормящих матерей;</p> <ul style="list-style-type: none">– особенности питания пожилых и старых людей; назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;– характеристики основных диет, их энергетический и химический состав;– методики составления рационов питания.	
--	--