

**Приложение 4.3.28.
к ОПОП по специальности
19.02.10 Технология продукции
общественного питания**

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

Рабочая программа

Общепрофессиональной дисциплины

ОП.02 Физиология питания

по специальности 19.02.10. Технология продукции общественного питания

**р.п. Ардатов
2017 г.**

Рассмотрено на заседании методической комиссии
преподавателей спец дисциплин и мастеров п/о

Протокол № 1
Ермакова Т.М.Ермакова
«28» 08 2014г

Разработчики:

-Совина А.И. – преподаватель спецдисциплин ГБПОУ «Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ 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

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.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при переподготовке и повышении квалификации.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.02. Физиология питания является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки работников индустрии питания).

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 и воды в структуре питания;
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;
- усвояемость пищи, влияющие на неё 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 рациона питания.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Техник-технолог должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

Техник технолог 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 1.4. Организовывать подготовку овощей, плодов, грибов 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 76 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 38 часов.

Практические занятия обучающегося-46 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)	<i>114</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>76</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>46</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>38</i>
<i>Промежуточная 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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физиология питания.		30+46=76	
Тема 1.1. Основы безопасности питания	Содержание учебного материала	6	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Введение: цели и задачи учебного курса; история эволюция питания человека. 2. Основные понятия и определения в области физиологии питания: значение питания в жизни человека; понятие качества пищевых продуктов. 3. Принципы и правила здорового питания; формула правильного питания, альтернативы здоровому питанию 4. Роль пищи для организма человека: состав и качество пищи; понятие безопасности пищи, сырья и продуктов. Методы определения качества сырья и продовольственных товаров с учетом их безопасности; органолептический метод, физико-химический метод, микробиологический метод. 		
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья. 2. Проведение органолептической оценки качества готовой продукции. 	6	
Тема 1.2. Пищеварение	Содержание учебного материала	4	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пищеварение: понятие, сущность; строение пищеварительной системы человека. 		

	2.	Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; понятие об усвояемости пищи и влияющих на нее факторах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление схемы процесса расщепления пищевых веществ в пищеварительной системе человека		2	
Тема 1.3. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.	Содержание учебного материала		8	2-3
	1.	Основные группы пищевых веществ: понятия, виды.		
	2.	Белки: строение, свойства, функции белков в организме, пищевая ценность.		
	3.	Жиры: строение, свойства, функции жиров в организме, пищевая ценность.		
4.	Углеводы: строение, свойства, функции углеводов в организме, пищевая ценность.			
5.	Классификация витаминов, влияние избытка и недостатка витаминов в обмене веществ.			
6.	Классификация минеральных веществ, влияние избытка и недостатка минеральных соединений в обмене веществ.			
7.	Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания.			
8.	Основные процессы обмена веществ в организме.			
9.	Понятие о калорийности и энергетической ценности продуктов.			
	Практические занятия: 1.Строение и функции пищеварительной системы. 2.Строение и функции систем, обеспечивающих процессы питания клеток доставку кислорода, выделение продуктов обмена веществ и защиту организма от чужеродных факторов. 3. Определение среднесуточной потребности разных групп людей в энергии и ее пищевых источниках. 4.Определение химического состава и калорийности блюд и отдельных приемов пищи.		16	
	Самостоятельная работа обучающихся:		10	

		Заполнение таблицы «Значение витаминов, минеральных веществ и воды в организме человека»; написание рефератов, сообщений, докладов; подготовка презентаций.		
Тема 1.4. Рациональное питание и физиологические основы его организации	Содержание учебного материала			2
	1.	Понятие рациона питания и его значение для различных групп населения.	6	
	2.	Суточный расход энергии и суточная норма потребности человека в питательных веществах: энергетические затраты организма и потребность его в энергии; факторы, влияющие на основной обмен		
	3.	Основные нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения, в том числе детского питания: энергетические затраты основного обмена, формулы расчета величины основного обмена.		
4.	Методики составления рационов питания для различных возрастных категорий населения			
	Практические занятия:		8	
	1. Определение и расчет индивидуальных суточных энергетических затрат. 2. Составление меню суточного рациона для различных групп взрослого населения и его физиологическая оценка			
	Самостоятельная работа обучающихся:		9	
	Составление меню завтрака и обеда с учетом калорийности блюд для групп взрослого населения; составление рациона питания для детей; написание реферата			
Тема 1.5. Лечебное и лечебно-профилактическое питание	Содержание учебного материала		6	2
		1.Лечебное питание: понятие, назначение и основные физиологические принципы его построения. 2.Характеристика основных диет. 3.Особенности составления суточного рациона-меню для различных диет с учетом энергетической ценности. 4.Назначение лечебно-профилактического питания и понятие о его рационах. 5.Методика составления рациона питания для различных диет.		

	6.Альтернативные виды питания. 7.Влияние на организм человека пищевых добавок. 8.Использование в питании современных полуфабрикатов. 9.Экология и питание человека.		
	Практические работы: 1. Изучение диет и диетических блюд. 2. Составление меню суточного рациона с указанной диетой и определение химического состава и калорийности рациона. 3. Анализ альтернативных представлений о питании человека. 4. Новые российские пищевые продукты для функционального питания.	16	
	Самостоятельная работа обучающихся: расчет химического состава (содержание белков, жиров, углеводов) предложенного меню для различных диет; подготовка презентаций, докладов, сообщений.	9	
Всего		76+38=114	
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: компьютер, 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

Основные источники:

1. Мартинчик, А.Н. Физиология питания, санитария и гигиена: учеб. пособие для сред. проф. образования. Москва.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительные источники:

1. Микробиология, физиология питания, санитария: учебное пособие / Рубина Е.А., Малыгина В.Ф., - 2-е изд. - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - (СПО) (Обложка. КБС) ISBN 978-5-00091-058-0 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/503099>

2. Лаушкина Т.А. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены: учебник для студ. Учреждений СПО, М – Академия, 2017 г.

Интернет-ресурсы:

<http://www.tehbez.ru>

<http://www.xserver.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, внеаудиторной самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.	Текущий: оценка результатов выполнения практического задания; оценка результатов решения ситуационных задач, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Экзамен
Умение рассчитывать энергетическую ценность блюд.	Текущий: оценка результатов выполнения практического задания; оценка результатов решения ситуационных задач, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Экзамен
Умение составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	Текущий: оценка результатов выполнения практического задания; оценка результатов решения ситуационных задач, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы.

	Экзамен
Знание о роли пищи для организма человека.	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий; оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Экзамен
Знание об основных процессах обмена веществ в организме;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий; оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Экзамен
Знание суточного расхода энергии;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Экзамен
Знание о составе, физиологическом значении, энергетической и пищевой ценности различных продуктов питания;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Экзамен
Знание о роли питательных и минеральных веществ, витаминов и воды в структуре питания;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы, оценка результатов выполнения контрольной работы. Экзамен
Знание о физико-химических изменениях пищи в процессе пищеварения;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Экзамен
Знание об усвояемости пищи, влияющие на неё факторы;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. Экзамен
Знание о понятиях рациона питания;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Экзамен
Знание суточной нормы потребности человека в питательных веществах;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Экзамен
Знание норм и принципов рационального сбалансированного питания для	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий,

различных групп населения;	оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Экзамен
Знание назначения лечебного и лечебно-профилактического питания;	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Экзамен
Знание методики составления рациона питания.	Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы Экзамен