

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Варнавинский технологический техникум"

Рассмотрена на ЦК специальных
дисциплин
протокол № 1
от 03 сентября 2015 г.



Утверждаю:
Директор ГБПОУ «ВТЭТ»
З.П. Белова
2015 г.

Рабочая программа

Учебной дисциплины ОП 02 Физиология питания

Специальность 19.02.10. «Технология продукции общественного питания»

Естественнонаучной профиль

Разработчик: Кузнецова Л.Ю.
преподаватель спец.дисциплин

2015

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **19.02.10** **Технология** **производства общественного питания**

Организация-разработчик: ГБПОУ СПО «Варнавинский технологическо-экономический техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 19.02.10. Технология продукции общественного питания.

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. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

Техник-технолог должен обладать профессиональными компетенциями:

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,

ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

5.2.6. Организация работы структурного подразделения.

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл.

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 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 измерения 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 101 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа;
 самостоятельной работы обучающегося 27 часа. 33

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	107
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
в том числе:	
лабораторные работы	28
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	33
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Значение питания в жизни человека	6	
Тема 1.1. История и эволюция питания	Содержание учебного материала	2	
	Питание. Пища. Пищевые вещества История питания человека	2	2
	Лабораторные работы	4	
	Органолептическая оценка сырья	2	
	Органолептическая оценка готового блюда	2	
Раздел 2.	Пищевые вещества и их значение	28	
Тема 2.1 Белки	Содержание учебного материала	2	
	Функции белков Пищевая ценность и потребность в белках	2	2
	Лабораторные работы	2	
	Содержание белка в пище	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	<i>Значение белков в питании человека</i>	2	
	<i>Характеристика антипищевых веществ</i>	2	
Тема 2.2 Жиры	Содержание учебного материала	2	
	Строение и классификация жиров Жиры в пищевых продуктах	2	
Тема 2.3 Углеводы	Содержание учебного материала	2	
	Классификация углеводов Углеводы в пищевых продуктах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Влияние холестерина и жиров на развитие атеросклероза</i>	2	
Тема 2.4 Витамины	Содержание учебного материала	2	
	Физиологическая роль витаминов Витаминизация пищи	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	<i>Профилактика недостатка витаминов</i>	2	
	<i>Витамины и минеральные вещества- источник защитных компонентов</i>	2	
Тема 2.5 Минеральные вещества	Содержание учебного материала	2	
	Функции минеральных веществ Физиологическая роль минеральных веществ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	<i>Пища- источник минеральных веществ</i>	2	
Тема 2.6 Вода	Содержание учебного материала	2	
	Функции воды Потребность организма в воде	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	<i>Вода источник жизни</i>	2	
Раздел 3.	Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен	8	2
Тема 3.1. Энергетические затраты организма и потребность в энергии	Содержание учебного материала	2	
	Пища как источник энергии Баланс энергии	2	
	Лабораторные работы	4	2
	Расчет энергетической ценности блюд	2	
	Расчет пищевой ценности блюд	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	<i>Пища как источник энергии</i>		
Раздел 4.	Физиология пищеварения и обмен веществ	7	2
Тема 4.1 Физиология пищеварения и обмен веществ	Содержание учебного материала	2	2
	Пищеварительная система человека Всасывание пищевых веществ	2	
Тема 4.2 Основные вкусы пищи	Содержание учебного материала	2	
	Аппетит и голод	2	
	Непереносимость пищи		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	<i>Компоненты пищи неблагоприятно влияющие на организм человека</i> <i>Усвояемость пищи и факторы ее определяющие</i>	2 1	
Раздел 5.	Пищевая ценность продуктов питания	20	
Тема 5.1 Пищевая ценность продуктов питания	Содержание учебного материала	10	
	1 Пищевая ценность молочных продуктов	2	
	2 Пищевая ценность мясных продуктов	2	
	3 Продукты переработки зерна. Овощи и фрукты	2	
	4 Жиры масла и сладости	2	
	5 Комбинированные продукты Роль пищи для организма человека	2	
	Лабораторные работы	2	
	Решение задач на расчет пищевой ценности		
Тема 5.2 Обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала		
	Понятие обмена веществ и энергии	2	
	Лабораторные работы	2	
	Расчет энергетической ценности блюд		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	<i>Вегетарианство</i> <i>Сбалансированное питание</i>	2 2	
Раздел 6	Особенности питания по возрастным группам	16	2
Тема 6.1 Питание различных групп взрослого населения	Содержание учебного материала		
	Энергетическая ценность питания Нормы рационально сбалансированного питания	2	
	Лабораторные работы	4	
	Составление рациона питания для взрослого человека	2	
	Составление рациона питания для лиц пожилого возраста	2	
Тема 6.2 Особенности питания детей и подростков	Содержание учебного материала		
	Нормы питания детей и подростков Санитарно-эпидемиологические требования к блюдам	2	
	Лабораторные работы	4	
	Составление рациона питания для детей	2	
	Составление рациона питания для подростков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	<i>Концепция раздельного питания</i> <i>Режим питания детей и подростков</i>	2 2	
Раздел 7	Лечебное питание	22	2
Тема 7.1	Содержание учебного материала	10	
	1 Задачи лечебного питания	2	
	2 Организация питания в лечебно-профилактических учреждениях	2	
	3 Характеристика стандартных диет	2	
	4 Характеристика диет номерной системы №1-8	2	
	5 Характеристика диет номерной системы № 9-15	2	
	Лабораторные работы	6	
	Составление технологических карт по диетам	2	

Составление рациона питания для больных сахарным диабетом	2	
Составление рациона лечебно- профилактического питания	2	
Самостоятельная работа обучающихся	6	
<i>Задачи и принципы построения лечебного питания</i>	2	
<i>Питание и предупреждение болезней</i>	2	
<i>Пищевые добавки и безопасность применения</i>	2	
Всего:	<i>107</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Организация производства и приготовление пищи

Оборудование учебного кабинета: стенды, плакаты, доклады, рефераты по темам дисциплины

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. З.П. Матюхина « Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии» Москва «Академия»2010
2. А.А. Королев Ю.В « Микробиология физиологии питания санитария» Москва «Академия» 2010

Дополнительные источники:

1. Барышева Е. «Физиология питания» электронное учебное пособие, 2012 г
2. Г.Г. Луташкина «Основы физиологии питания» учебное пособие Москва «Академия»

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)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Защита лабораторных работ Оценка освоенных умений в ходе выполнения практических работ
Рассчитывать энергетическую ценность блюд	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Защита лабораторных работ Оценка освоенных умений в ходе выполнения практических работ
Составлять рационы питания для различных категорий потребителей	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Защита лабораторных работ Оценка освоенных умений в ходе выполнения практических работ
Роль пищи для организма человека	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Устная проверка (опрос) Тестирование по темам
Основные процессы обмена веществ в организме	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам
Суточный расход энергии	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам
Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3	Решение ситуационных задач Составление презентаций

	ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Устная проверка (опрос) Тестирование по темам
Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам
Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам
Понятие рациона питания	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам Составление схем и таблиц, выполнение рефератов.
Суточную норму потребности человека в питательных веществах	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам Составление схем и таблиц, выполнение рефератов.
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам Составление схем и таблиц, выполнение рефератов.
Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам Составление схем и таблиц, выполнение рефератов.
Методики составления рационов питания	ПК 1.1-1.3 ПК 2.1-2.3 ПК 3.1-3.4 ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос) Тестирование по темам Составление схем и таблиц, выполнение рефератов.