

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

Рассмотрено на ЦК
специальных дисциплин
протокол № 1
от 30.08 2017 г.



Утверждаю
Директор ГБПОУ ВТЭТ
В.М.Смирнов
«30» 08 2017 г.

Рабочая программа
учебной дисциплины ОП 02. Физиология питания

Специальность 19.02.10. «Технология продукции общественного питания»

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

Разработчик: преподаватель специальных дисциплин
Забавина О.В.

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 ОП02. 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.

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 107 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа;
 самостоятельной работы обучающегося 28 часа.

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 Витаминация 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	Содержание учебного материала		2	2
Физиология пищеварения и обмен веществ	Пищеварительная система человека		2	
	Всасывание пищевых веществ			
Тема 4.2	Содержание учебного материала		2	
Основные вкусы пищи	Аппетит и голод		2	
	Непереносимость пищи			
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	<i>Компоненты пищи неблагоприятно влияющие на организм человека</i>		2	
	<i>Усвояемость пищи и факторы ее определяющие</i>		1	
Раздел 5.	Пищевая ценность продуктов питания		20	
Тема 5.1	Содержание учебного материала		10	
Пищевая ценность продуктов питания	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	2	
		Роль пищи для организма человека		
	Лабораторные работы		2	
	Решение задач на расчет пищевой ценности			
Тема 5.2	Содержание учебного материала			
Обмен веществ и энергии	Понятие обмена веществ и энергии		2	
	Лабораторные работы		2	
	Расчет энергетической ценности блюд			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	<i>Вегетарианство</i>		2	
	<i>Сбалансированное питание</i>		2	
Раздел 6	Особенности питания по возрастным группам		16	2
Тема 6.1	Содержание учебного материала			
Питание различных групп взрослого населения	Энергетическая ценность питания		2	
	Нормы рационально сбалансированного питания			
	Лабораторные работы		4	
	Составление рациона питания для взрослого человека		2	
	Составление рациона питания для лиц пожилого возраста		2	
Тема 6.2	Содержание учебного материала			
Особенности питания детей и подростков	Нормы питания детей и подростков		2	
	Санитарно-эпидемиологические требования к блюдам			
	Лабораторные работы		4	
	Составление рациона питания для детей		2	
	Составление рациона питания для подростков		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	<i>Концепция раздельного питания</i>		2	
	<i>Режим питания детей и подростков</i>		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:	107

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. Мартинчик А.Н. «Микробиология, физиология питания и санитария» М: Академия 2012г. 352 с.

Дополнительные источники:

1. Барышева Е. «Физиология питания» электронное учебное пособие, 2012 г
 2. Мартинчик А.Н. «Микробиология, физиология питания и санитария» М: Академия 2015г. 464с [www. Biblioclub.ru](http://www.Biblioclub.ru)

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 ПК 3.1-3.4	Решение ситуационных задач Составление презентаций Устная проверка (опрос)

	ПК 4.1-4.4 ПК 5.1-5.2 ПК 6.1-6.5	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.