Министерство образования Нижегородской области
Краснобаковский филиал

ГБПОУ «Варнавинский технолого-экономический техникум»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина **ОП.02 «Физиология питания»**

Специальность: **19.02.10 Технология продукции общественного**

**питания**

**(заочная форма обучения)**

**р. п. Красные Баки
2015 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **19.02.10 «Технология продукции общественного питания».**

Организация разработчик: Краснобаковский филиал государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Варнавинский технолого-экономический техникум».

Разработчик:

Кропотова Вера Ивановна – преподаватель спец. дисциплин

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7** |
| **условия реализации учебной дисциплины** | **14** |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | **16** |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физиология питания**

**1.1. Область применения программы**

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в цикл общепрофессиональных дисциплин.

**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 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;

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.

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 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 учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 104 часа, в том числе:

из них обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 25 часов;

самостоятельной работы обучающегося 79 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)** | **104** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **25** |
| в том числе: |  |
|  лабораторные работы и практические занятия | 15 |
|  контрольная работа  | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **79** |
|  |  |
|  |  |
| **Промежуточная аттестация 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** |  |
| **Раздел 1.** Пищеварение. |  | **17** |   |  |
| **Тема 1.1. Роль пищи для организма человека.** |  **Содержание** | **1** | 2 |  |
|  1.Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека. | 1 |  |  |
| **Тема 1.2. Пищеварение.** |  **Содержание** | **1** |  2 |  |
| Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. | 1 |  |
| **Лабораторная работа** | **1** |  |
| 1.Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. | 1 |  |
| **Практические занятия:** | **1** |
| 1.Строение пищеварительной системы. Особенности переваривания жиров, белков  и углеводов. | 1 |
|  **Самостоятельная работа** | **6** |
| 1.Всасывание пищевых веществ, физическо-химические изменения пищи в процессе пищеварения. | 2 | 3 |
| 2.Процесс пищеварения. | 2 |  |
| 3.Конспектирование материала по темам из рекомендованной преподавателем литературы. | 2 |
| **Тема 1.3.****Усвояемость пищи**  |  **Содержание** | **1** | 2 |  |
|  1.Усвояемость пищи. Факторы влияющие на усвояемость пищи . | 1 |  |
| **Практическое занятие** | **1** | 3 |
|  1. Исследование факторов, влияющих на пищеварение | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа:** | **5** |  |  |
|  1.Выполнение домашнего задания по разделу.  | 2 |
|  2.Тематика внеаудиторной самостоятельной работы : особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. | 3 |
| **Раздел 2.****Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма**. |  | **24** |  |  |
| **Тема 2.1.** **Пищевые вещества.** |  **Содержание** | **1** | 2 |  |
| Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов , микроэлементов и воды в структуре питания. | 1 |  |
| **Самостоятельная работа** | **12** |
| 1. Белки, аминокислотный состав. Понятие об азотистом балансе, соотношение в рационе питания белков животного и растительного происхождения.  | 2 |
|  2.Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания. | 2 |
|  3. Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. | 2 |
|  4.Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах.  | 2 |
|  5.Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. | 2 |
|  6.Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания . | 2 |
| **Тема 2.2.** **Обмен веществ и энергии.** | **Содержание** | **1** | 2 |  |
| 1.Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. | 1 |  |
| **Лабораторные работы:** | **2** |
| 1.Изучение химического состава различных продуктов питания. | 1 |
| 2. Изучение влияния витаминов, минеральных солей и воды на обмен веществ. | 1 |
| **Практическое занятие:** | **2** |  |
| **1.** Расчет энергетической ценности продуктов разных групп | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **6** | 3 |  |
| 1.Энергетические затраты человека, их зависимость от пола, возраста и физической нагрузки. | 2 |
| 2.Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров и углеводов. | 2 |
| 3.Энергетический баланс организма. | 2 |
| **Раздел 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.** |  | **24** |  |  |
| **Тема 3.1. Понятие рациона питания.** |  **Содержание** | **1** | 2 |  |
| 1.Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). | 1 |  |
|  **Практические занятия** | **2** |  |
| 1.Расчет физиологического баланса. | 1 |
| 2.Составление оптимальных режимов питания. | 1 |  |
| **Самостоятельная работа** | **6** |  |
| 1. Режим питания и его значение. | 2 | 3 |
| 2.Понятие об энергетической ценности пищи. | 2 |  |
| 3.Поиск информации с использованием интернет ресурсов. | 2 |
| **Тема 3.2. Нормы и принципы рационального питания .** | **Содержание** | **1** | 2 |  |
| 1.Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. | 1 |  |
|  | **Практические занятия:**  | **2** | 3 |  |
| 1. Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. | 1 |  |
| 2. Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.  | 1 |
|  | **Самостоятельная работа:**  | **12** |  |  |
| 1.Выполнение домашнего задания по разделу. | 2 |
|  2.Особенности питания детей и подростков, студентов, пожилых людей.  | 2 |
|  3.Разнообразие современных представлений о рациональном питании. | 2 |
|  |  4. Адекватное питание | 2 |  |  |
|  |  5. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков.  | 2 |  |  |
|  |  6.Раздельное питание. | 2 |  |  |
|  |  |  |
| **Раздел 4. Лечебное и лечебно – профилактическое питание .** |  | **20** |  |
| **Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание ..** | **Содержание** | **2** | 2 |
| 1.Лечебное питание: понятие, значение.  | 1 |  |
|  2.Основные физиологические принципы построения лечебного питания. | 1 |
|  | **Практические занятия:** | **2** | 3 |
| 1. Изучение обоснованности лечебных диет. | 1 |  |
| 2.Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности. | 1 |
|  | **Самостоятельная работа:**  | **16** |  |
| 1.Выполнение домашнего задания по разделу.  | 2 |
| 2. Принципы щажения: механическое, термическое, химическое.  | 2 |
| 3. Характеристика основных лечебных диет. | 2 |  |
| 4. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. | 2 |
| 5. Понятие о полноценности диеты. | 2 |
| 6. Назначение основных лечебных диет.  | 2 |
| 7. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.  | 2 |
|  8.Подбор блюд для лечебного питания с учетом видов щажения по различным диетам. | 2 |
| **Раздел 5. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.** |  | **19** |  |
| **Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.** | **Содержание** | **1** | 2 |
| Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов. | 1 |  |
|  | **Лабораторные работы:** | **2** | 3 |
| 1.Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и готовой продукции | 1 |
| 2.Проведение органолептической оценки качества вкусовых продуктов и пищевых добавок. |  1  |
|  | **Самостоятельная работа:**  | **16** |  |
| 1.Выполнение домашнего задания по разделу.  | 2 |
| 2. Проработка конспектов. | 2 |
|  | 3. Классификация, условия и методика проведения анализа. | 2 |  |
| 4. Критерии оценки. | 2 |
| 5.Доработка материалов урока. | 2 |
| 6.Поиск информации по темам. | 2 |
| 7.Оформление отчетов по результатам работ. | 2 |
| 8.Обработка текста конспекта. | 2 |
| **Всего:** | **104** |

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**

Оборудование учебного кабинета:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* комплект учебно-наглядных пособий «Физиология питания».

Технические средства обучения:

* доска;
* микрокалькулятор;
* мультимедиа проектор;
* ноутбук;
* экран.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

1.И.В. Васильева, Л.В. Беркетова «Физиология питания» - М.: Изд. Юрайт,2017 -212 с.

2.И.В. Васильева, Л.В. Беркетова «Физиология питания»/учебник и практикум для СПО – М.: Гриф УМО СПО,2018 -212 с.

<https://biblio-online.ru/book/fiziologiva-pitaniya-414653>

3.Т.Д.Дроздова «Физиология питания»/учебное пособие – Кемерово,2014 – 218 с.

4.И.П. Степанова «Санитария и гигиена питания» - СПб: Троицкий мост,2010- 224 с.

5.Н.Л. Бацукова, Я.Л. Мархоцкий «Гигиена питания»/лабораторный практикум – Минск: Высшая школа,2016 – 39 с.

6.И.И. Потапова «Калькуляция и учет» - М.: Изд. центр «Академия»,2014 – 176 с.

7.И.М. Скурикина, В.А. Тутельяне «Химический состав российских пищевых продуктов» - М.:Дели принт,2013 - 236 с.

8.Л.Е. Голунова «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий» - Санк-Петербург: «Профикс

Интернет-ресурсы:

http://www.tehbez.ru

http://www.vashdom.ru

http://www.tehdoc.ru

http://www.xserver.ru

http://sklad-zakonov.narod.ru

http://spacelint-spb.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. Промежуточный контроль в форме экзамена.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **Обучающиеся умеют:**  |  |
| * Проводят органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
 | Выполнение и защита практических и лабораторных работ |
| * Рассчитывают энергетическую ценность блюд;
 | Выполнение и защита практических и лабораторных работ |
| * Составляют рационы питания для различных категорий потребителей;
 | Выполнение и защита практических и лабораторных работ |
| **Обучающиеся знают:** |  |
| * Роль пищи для организма человека;
 | Тестирование |
| * Основные процессы обмена веществ в организме;
 | Тестирование |
| * Суточный расход энергии;
 | Тестирование |
| * Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
 | Тестирование |
| * Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;
 | Тестирование |
| * Физико – химические изменения пищи в процессе пищеварения;
 | Тестирование |
| * Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;
 | Тестирование |
| * Понятие рациона питания;
 | Тестирование |
| * Суточную норму потребности человека в питательных веществах;
 | Выполнение контрольной работы |
| * Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;
 | Тестирование |
| * Назначение лечебного и лечебно – профилактического питания;
 | Тестирование |
| * Методики составления рационов питания;
 | Выполнение контрольной работы |