Министерство образования, науки и молодежной политики

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**

Разработчик: Криворучко Е.В.

Преподаватель специальных дисциплин

2018г.

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

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 384)

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 10 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  | 11 |

**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 ППССЗ 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

**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 использованав 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.
	1. **. Требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы**

 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.
* ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**Организация процесса приготовления и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.**

* 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.

**Организация процесса приготовления и приготовление сложной холодной 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.

**Организация процесса приготовления и приготовление сложной горячей кулинарной продукции.**

* 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.

 **Организация процесса приготовления и приготовление сложных хлебобулочных, мучных кондитерских изделий.**

* 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.

**Организация процесса приготовления и приготовление сложных холодных и горячих десертов.**

* ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.
* ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

**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

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 107 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 74 часов;

практические занятия 28 часов.

Самостоятельная учебная работа 33ч

**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: |  |
|  практические работы | 28 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 33 |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета  |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 «Физиология питания»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **№ п/п** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | Объем часов | Уровень освоения |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.****Пищеварение.** |  |  |  |
| Тема 1.1.Роль пищи для организма человека |  | **Содержание учебного материала:** Современное определение понятий гомеостаз, пищеварение, пищевые продукты, голод, аппетит. Усвояемость пищи. Типы пищеварения. Определение понятий: «ассимиляция/анаболизм» и «диссимиляция/катаболизм». Процессы всасывания и усвоения пищевых веществ. Состав и функции микрофлоры пищеварительного тракта человека. |  |
|  | **Теоретические занятия** |  | 2 |
| **1** | 1 | Роль пищи для организма человека. История и эволюция питания человека. | 2 |  |
| **2** | 2 | Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы.Всасывание пищевых веществ, физико - химические изменения пищи в процессе пищеварения. | 4 |
| **3** | 3 | Усвояемость пищи. Факторы, влияющие на усвояемость пищи. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | **2** | 3 |
| Подготовка рефератов: «Пищеварение»;  |  |
| **Раздел 2.****Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.** |  |  |  |
| Тема 2.1. Пищевые вещества. |  | **Содержание учебного материала:** Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Пищевая ценность белков. Белки животного, растительного и нетрадиционного происхождения. Азотистый баланс. Классификация жиров пищи. Жирные кислоты. Значение ненасыщенных жирных кислот в питании человека. Классификация витаминов. Краткая характеристика их функций. Классификация минеральных веществ (атомовитов) и физиологические функции основных макро-и микроэлементов.  |  |  |
|  | **Теоретические занятия** |  | 2 |
| **4** | 1 | Состав пищевых продуктов. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания. Белки, аминокислотный состав. | 4 |  |
| **5** | 2 | Углеводы: виды, их источники, участие в обмене веществ. Витамины: виды, понятия о авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах.  | 2 |
| **6** | 3 | Жиры: растительные и животные жиры, их состав, соотношение в суточном рационе питания. | 2 |
| **7** | 4 | Минеральные вещества: виды, источники, суточная потребность. Вода: водно-солевой обмен. Водный баланс. Пищевая ценность различных продуктов питания. | 2 |
|  | **Практические занятия:** |  |  2 |
| **8** | 1 | Определение состава пищевых продуктов. | 1 |  |
| **9** | 2 | Определение состава пищевых продуктов. | 1 |
| **10** | 3 | Определение состава пищевых продуктов. | 1 |
| **11** | 4 | Определение пищевой ценности различных продуктов питания. | 1 |
| **12** | 5 | Определение пищевой ценности различных продуктов питания. | 1 |
| **13** | 6 | Определение пищевой ценности различных продуктов питания. | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  |  | 3 |
| Выполнение домашнего задания по разделуЗначение пищевых веществ для организма человека; | 8 |  |
| Последствия избытка или недостатка пищевых веществ |  |
| Тема 2.2.Обмен веществ и энергии |  | **Содержание учебного материала:** Энергетический обмен организма. Энергетическая ценность пищи. Понятие о калорийности пищи. |  |  |
|  | **Теоретические занятия** |  |  2 |
| **14** | 1 | Общее понятие об обмене веществ. Ассимиляция и диссимиляция. | 2 |  |
| **15** | 2 | Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. | 2 |
| **16** | 3 | Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма. | 4 |
|  | **Практическое занятие** |  | 2 |
| **17** | 1 | Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии. | 2 |  |
| **18** | 2 | Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии. | 2 |
| **19** | 3 | Расчет суточного потребления пищи в зависимости от суточного расхода энергии. | 2 |
| **20** | 4 | Расчет энергетической ценности блюд | 2 |
| **21** | 5 | Расчет энергетической ценности блюд | 1 |
| **22** | 6 | Расчет энергетической ценности блюд | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 3 |
| Суточный расход энергии различных групп населения | 8 |  |
| Реферат: «Роль труда и физкультуры в обмене веществ» |  |
| **Раздел 3.****Рациональное питание и** **физиологические** **основы его организации** |  |  |  |
|  Тема 3.1.Понятие рациона питания.Нормы и принципы рационального питания. |  | **Содержание учебного материала:** Современная пирамида здорового питания и принципы ее конструирования. Определение понятий рациональное, оптимальное питание. 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. Методики составления рационов  питания для различных возрастных категорий населения |  |  |
|  | **Теоретические занятия** |  | 2 |
| **23** | 1 | Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение. | 4 |  |
| **24** | 2 | Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона. | 4 |
| **25** | 3 | Адекватное питание. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения, детей и подростков | 2 |
| **Практические занятия:** |  | 2 |
| **26** | 1 | Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. | 2 |  |
| **27** | 2 | Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. | 2 |
| **28** | 3 | Составление суточного рациона питания. | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 3 |
| Реферат:1.Модные диеты.2.Вегетарианство3.Раздельное питание.4.Организация питания в учебных заведениях.5.Пищевые добавки.6.Питание современного человека.7.Функциональное питание | 12 |  |
| **Раздел 4.** **Лечебное и лечебно –профилактическое** **питание.** |  |  |  |
| Тема 4.1. Лечебное и лечебно – профилактическое питание. |  | **Содержание учебного материала:** Лечебное питание: понятие, назначение и основные физиологические принципы его построения. Характеристика основных диет. Особенности составления суточного рациона-меню для различных диет с учетом энергетической ценности. Назначение лечебно-профилактического питания и понятие о его рационах. Методика составления рациона питания для различных диет.Альтернативные виды питания. Экология  и питание человека. |  |  |
|  | **Теоретические занятия** |  | 2 |
| **29** | 1 | Лечебное питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения лечебного питания. | 2 |  |
| **30** | 2 | Дробное питание, режим питания. Назначение и характеристика основных лечебных диет. Понятие о лечебно – профилактическом питании и его рационах.  | 2 |
|  | **Практические занятия:** |  | 2 |
| **31** | 1 | Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности. | 2 |  |
| **32** | 2 | Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности. | 2 |
| **33** | 3 | Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой. Определение его химического состава и калорийности.  | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  | 3 |
| Назначение и характеристика основных лечебных диет | 5 |  |
| **Раздел 5.** **Органолептический** **метод оценки качества пищевого сырья и продуктов.** |  |  |  |
| Тема 5.1. Органолептический метод оценки качества пищевого сырья и продуктов. |  | **Содержание учебного материала:** Классификация основных методов оценки качества пищевого сырья и продуктов. Характеристика органолептического метода оценки качества.  |  |  |
|  | **Теоретические занятия** |  | 2 |
| **34** | 1 | Основные понятия органолептического метода оценки качества пищевого сырья и продуктов.  | 2 |
| **35** | 2 | Классификация, условия и методика проведения анализа. Критерии оценки. | 2 |
| **36** | 3 | Дифференцированный зачёт.  | 2 |
| **Всего** | 74/28/33 |  |

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 программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**Оборудование учебного кабинета:**

- посадочные места по наличию обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- комплект учебно-наглядных пособий «Физиология питания», «Товароведение продовольственных товаров»;

- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения

 - компьютер с лицензионным программным обеспечением;

 -мультимедиапроектор;

- и/а приставка.

**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/А.Н. Мартинчик и др. - М.: ИЦ «Академия», 2012.
2. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учеб. для нач. проф. образовании/ З.П.Матюхина. - М.: ИЦ «Академия», 2012.

Дополнительные источники:

1. Богатырева, Е.А. Основы физиологии, санитарии и гигиены: теоретические основы профессиональной деятельности : учеб. пособие/ Е.А. Богатырева, Л.П. Точкова, С.В.Соколова, А.П. Елепин. – М.: Академкнига/Учебник, 2012.
2. Рубина, Е.А. Микробиология, физиология питания, санитария: учеб. пособие/Е.А.Рубина, В.Ф.Малыгин - М.:ФОРУМ, 2013 (Профессиональное образование).

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

Периодические издания:

84866 Общепит: бизнес и искусство (журнал);

85181 Товаровед продовольственных товаров (журнал).

**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. | Выполнение практических занятий. |
|  Умение рассчитывать энергетическую ценность блюд. | Выполнение практических занятий. |
|  Умение составлять рационы питания для различных категорий потребителей. | Выполнение практических занятий. |
|  Знание о роли пищи для организма человека. | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий; оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. |
|  Знание об основных процессах обмена веществ в организме; | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий; оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы.. |
|  Знание суточного расхода энергии; | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы |
|  Знание о составе, физиологическом значении, энергетической и пищевой ценности различных продуктов питания; | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы |
| 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.. |
|  Знание о физико-химических изменениях пищи в процессе пищеварения; | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работыИтоговый: тестирование. |
|  Знание об усвояемости пищи, влияющие на неё факторы; | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы. |
|  Знание о понятиях рациона питания; | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы |
|  Знание суточной нормы потребности человека в питательных веществах; | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы |
|  Знание норм и принципов рационального сбалансированного питания для различных групп населения; | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы |
| Знание назначения лечебного и лечебно-профилактического питания; | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы |
|  Знание методики составления рациона питания. | Текущий: тестирование, оценка выполнения индивидуальных заданий, оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы |