Государственное профессиональное образовательное учреждение

Ярославской области Ярославский профессиональный колледж №21



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.02. ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

  **2017г**

**СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.................................4**

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.......................8**

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ...................................12**

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

###  **ДИСЦИПЛИНЫ.........................................................................................................14**

**1.** **ПАСПОРТ** **ПРОГРАММЫ** **УЧЕБНОЙ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1.** **Область** **применения** **программы**

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания на базе среднего общего образования.

**1.2** **Предварительные** **компетенции,** **сформированные** **у** **обучающихся** **до** **начала** **изучения** **дисциплины**

До изучения учебной дисциплины студент должен обладать знаниями, умениями и навыками, полученными в процессе изучения дисциплин (Биология и Химия) при реализации программы среднего общего образования.

**1.3** **Место** **учебной** **дисциплины** **в** **структуре** **основной** **профессиональной** **образовательной** **программы**

Учебная дисциплина Физиология питания относится к дисциплинам профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы.

**1.4.** **Цели** **и** **задачи** **учебной** **дисциплины** **–** **требования** **к** **реализации** **освоения** **учебной** **дисциплины**

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- *освоение* *знаний* о современных понятиях физиологии питания, о роли питательных элементов, витаминов, микроэлементов в структуре питания, о роли пищи для жизнедеятельности человека, принципы рационального питания, физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;

- *овладение* *умениями* проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов питания, составления рационов питания для различных категорий населения, проводить энергетический расчет и сбалансированность суточных рационов питания;

- *развитие* *познавательных* *интересов* *и* *интеллектуальных* *способностей* в процессе самостоятельного выбора методик составления рационов питания, лечебного и про-филетического питания, при анализе современных тенденций в питании, диетического питания;

- *воспитания* *убежденности* в необходимости использования знаний по физиологам питания для поддержания здоровья, работоспособности, профилактики заболеваний;

- *применения* *полученных* *знаний* *и* *умений* для повседневного использования в быту и на производстве для сохранения собственного здоровья, экономически выгодного ведения семейного бюджета при обеспечении полноценного рациона питания людей всех возрастов, видов трудовой деятельности и вкусовых предпочтений.

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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для соблюдения правил сбалансированности питания;

- обеспечения физиологических норм и требований при организации профессиональной деятельности;

- для осуществления в профессиональной деятельности и в быту методов определения энергетической ценности продуктов питания, обеспечения факторов. гарантирующих усвояемость пищи, повышения качества готовой продукции;

- для обеспечения собственного здоровья и охраны окружающей среды.

**1.5.** **Результаты** **освоения** **учебной** **дисциплины.**

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
|  **Код** | **Наименование результата практики** |
| 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование** **результата** **обучения** |
| 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 из-делий и праздничного хлеба. |
| ПК 4.2 | Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитер-ских изделий и праздничных тортов. |
| ПК 4.3 | Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий. |
| ПК 4.4 | Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полу-фабрикатов, 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 исполни-телями. |
| ПК 6.5 | Вести утвержденную учетно-отчетную документацию. |

6

**1.6** **Рекомендуемое** **количество** **часов** **на** **освоение** **программы** **учебной** **дисциплины:** максимальная учебная нагрузка обучающихся 32 часов, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка обучающихся 16 часа; самостоятельная работа обучающихся 16 часов.

7

**2.** **СТРУКТУРА** **И** **СОДЕРЖАНИЕ** **УЧЕБНОЙ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем** **учебной** **дисциплины** **и** **виды** **учебной** **работы**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вид*** ***учебной*** ***работы*** | ***Объем*** ***часов*** |
| **Максимальная** **учебная** **нагрузка** **(всего)** | **32** |
| **Обязательная** **аудиторная** **нагрузка** **(всего)** | **16** |
| **Самостоятельная** **работа** **обучающихся** **(всего)** | **16** |
| **Промежуточная** **аттестация** - в форме *дифференцированного* *зачета* | - |

**2.2.Тематический** **план** **и** **содержание** **учебной** **дисциплины** **Физиология** **питания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коды** **ОК** **и** **ПК** | **Наименование** **разделов** **и** **тем** | **Содержание** **учебного** **материала,** **лабораторные** **работы,** **практические** **занятия,** **самостоятельная** **работа** **обучающихся** | **Объем** **часов** | **Уровень** **освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ОК 1-9 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 | Тема 1. Пищеварение | **1Пищеварение:** **сущность,** **строение** **пищеварительной** **системы**. |   | 1 |
| 1. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ. | 2 |
| *Самостоятельная* *работа* *обучающихся:*- работа с учебником или другими источниками информации: подготовка и защита реферата по теме «Виды питания живых организмов» | 2 |  |
| ОК 1-9 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 | Тема 2.Роль основных пи-щевых веществ в жизнедеятельности организмов | **2.Основные пищевые вещества**: понятие.1.Белки, Жиры, Углеводы: физиологическая роль, Потребность организма в белках, жирах, углеводах, влияние избытка и недостатка белков, жиров, углеводов на жизнедеятельность организма. | 2 | 2 |
| ОК 1-9 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 |  | 2. Витамины. Современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах. Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов, витамин подобных веществ.3. Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма.4. Вода: значение для организма, физиологическая роль. Водно-солевой обмен. Водный баланс. | 2 | 2 |
| **3. Обмен веществ и энергии**. Ассимиляция и диссимиляция Энергозатра-ты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная* *работа* *обучающихся*- работа с учебником или другими источниками информации: подготовка и защита реферата «Потребность организма в витаминах, влияние внешних и внутренних факторов» | 4 |  |
| ОК 1-9 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 | Тема 3 Рациональное питание и фи-зоологические ос-новы его организации. |  **4.** **Рациональное питание**: **1**.Понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола. Возраста и интенсивности труда. Адекватное питание. | 2 | 2 |
|  |  | **5. Расчёт калорийности блюд** | 2 |  |
| 1.Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. | 2 |  |
| *Самостоятельная* *работа* *обучающихся*- работа с учебником или другими источниками информации: подготовка слайд-презентации «Рациональное питание – основа здоровой и счастливой жизни»;- подбор изречений, литературных отрывков, фрагментов кинофильмов о рациональном питании. | 6 |  |
| ОК 1-9 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 | Тема 4.Детское питание, диетическое и Лечебно-профилактическое питание | **6.Зависимость физиологических норм** потребления белков, жиров, углеводов и калорийность пищи от возраста, пола, массы тела. Детское питание: понятие, значение. Качественный подбор продуктов для детского питания. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принцип щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диеты. Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности | 2 | 2 |
| *Самостоятельная* *работа* *обучающихся*- работа с учебником или другими источниками информации: подготовка и защита реферата «Назначение и характеристика основных лечебных диет» | 4 |  |
|  |  | **Всего:** | **32** |  |
|  |  |  **Дифференцированный зачет** | **-** |  |

11

**3.** **УСЛОВИЯ** **РЕАЛИЗАЦИИ** **УЧЕБНОЙ** **ПРОГРАММЫ**

**3.1. Требования** **к** **минимальному** **материально-техническому** **обеспечению** Реализация учебной программы требует наличия учебного кабинета Технологического оборудования кулинарного и кондитерского производства или Микробиологии, санитарии и гигиены.

Оборудование учебного кабинета:

- индивидуальный раздаточный материал: инструкции для выполнения практических работ, демонстрационный материал, сборники рецептов лечебного и профилактического питания, детского питания, таблицы калорийности продуктов и т.д.

- плакаты «Пищеварительная система человека», «Химические изменения основных компонентов пищевых продуктов при термической обработке и в процессе переваривания»

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; - мультимедиа проектор;

- интерактивная доска;

- видеотека (видеофильмы и фрагменты по темам учебной программы);

- Мультимедиа учебные пособия по биологии ООО «Новый диск – трейд» - CD-R и другие;

- сборник электронных слайд-презентации видеофрагментов по темам учебной программы.

**3.2** **Информационное** **обеспечение** **обучения**

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

**дополнительной-ной** **литературы**

Основные источники:

1. Мартинчик А.Н., Микробиология, физиология питания, санитария: учебник для студентов учреждений среднего проф. Образования / А.Н. Мартинчик, А.А. Кораблёв, Ю.В. Несвижский. – Изд. 3-е стер. М.: Издательский центр «Академия», 2013

2. http://znanium.com/bookread.php?book=374832 (znanium.com)

Микробиология, физиология питания, санитария: Учебное пособие / Е.А. Рубина, В.Ф. Малыгина. - М.: Форум: НИЦ Инфра-М, 2013. (Профессиональное образование).

3. http://znanium.com/bookread.php?book=239995 (znanium.com)

Микробиология, санитария и гигиена: Учебник / К.А. Мудрецова-Висс, В.П. Дедю-хина. - 4-e изд., испр. и доп. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014

Дополнительные источники:

1. Жарикова Г.Г. Микробиология продовольственных товаров. Санитария и гигиена: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Галина Григорьевна Жарикова. – М: Издательский центр «Академия», 2014.

2. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности: Учебник для нач. проф. образования: Учебное пособие для среднего профессионального образования.

 Людмила Викторовна Мармузова. – М.: Издательский центр «Ака-демия. 2013.

3. Рубина Е.А. Санитария и гигиена питания: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. Заведений / Елена Александровна Рубина. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.

4. Теппер Е.З. Практикум по микробиологии: Учебное пособие для вузов / Е.З. Теп-пер, В.К. Шильникова, Г.И. Переверзева, : Под ред. В.К. Шильниковой – М.: Дро-фа, 2014

**4.** **КОНТРОЛЬ** **И** **ОЦЕНКА** **РЕЗУЛЬТАТОВ** **ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОЙ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** **и** **оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподава-телем в процессе проведения практических занятий, тестирования, письменных прове-рочных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Для текуще-го контроля знаний формируются многовариантные задания в форме тестов, заданий для выполнения письменных самостоятельных заданий.

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в фонде оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине Физиология питания.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты** **обучения** **(освоенные** **умения,** **усвоенные** **знания)** | **Формы** **и** **методы** **контроля****и** **оценки** **результатов** **обучения** |
| Умения:- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;- рассчитывать энергетическую ценность блюд;- составлять рационы питания для различ-ных категорий потребителей; | Экспертная при выполнении практических занятий, эффективность и целесообразность выполнения операций по органолептиче-ской оценке качества продуктов, при обос-новании составленного рациона питания для различных категорий потребителей. |
| Знания:- роль пищи для организма человека;- основные процессы обмена веществ в ор-ганизме;- суточный расход энергии;- состав, физиологическое значение,- энергетическую и пищевую ценность раз-личных 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 фак-торы;- 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. | Экспертная оценка понимания специальной терминологии при проведении устного и письменного опроса, во время практических занятий, при защите индивидуальных про-ектов.Оценка (бальная), полученная за выполне-ние письменных заданий в форме тестов или письменных проверочных заданий. |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |

**Разработчик:**

ЯПК №21

(место работы)

Преподаватель

(занимаемая должность)

Ю.Ю. Емельянова

(инициалы, фамилия)