ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Заринский политехнический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП 02. ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

**ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПО**

по специальности среднего профессионального образования

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

РАССМОТРЕНО

на заседании

методической комиссии

"Сфера обслуживания"

О.Г. Сараева \_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

Заринск 2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 N 384  
"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания"  
(Зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2014 N 33234).

Организация - составитель: КГБПОУ «Заринский политехнический техникум»

Составители:

Мязина Ю.Ч. - заместитель директора по учебно-производственной работе

Сараева О.Г. – преподаватель

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| условия реализации учебной дисциплины |  |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |  |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 02 Физиология питания**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО СПО**19.02.10 «Технология продукции общественного питания»**базовой подготовки

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общепрофессиональный 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 в организме человека;
* 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;
* физиологическое значение питательных веществ в развитии детского организма, их суточные нормы потребления;
* особенности питания беременных и кормящих матерей;
* особенности питания пожилых и старых людей;
* назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;
* характеристики основных диет, их энергетический и химический состав;
* методики составления рационов питания

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **78 часов**, в том числе:

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часа;
* самостоятельной работы обучающегося 26 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)** | **78** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 52 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы |  |
| практические занятия | 37 |
| контрольные работы | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 26 |
| тематика внеаудиторной самостоятельной работы | 26 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | | Объем часов |
| **1** | **2** | | | **3** |
| **Раздел 1.Основы физиологии питания с основами товароведения продовольственных товаров** |  | | | **52** |
| **Тема 1.1. Основы физиологии питания** | **Содержание** | | | **6** |
| 1. | | Роль пищи для организма человека.  Пищевые вещества и их значение. Значение пищи для организма человека. |
| 2. | | Основные процессы обмена веществ в организме.  Общие понятия об обмене вещества. Основные процессы обмена веществ в организме. Суточный расход энергии. |
| **Практические занятия**  ПЗ № 1 Составить таблицу «Пищевые вещества и их значение»  ПЗ № 2 Составить таблицу «Виды обмена веществ»  ПЗ № 3 «Рассчитать суточный расход энергии разных групп населения»  ПЗ № 4 Составить таблицу «Физическая активность взрослого населения» | | | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка реферата по теме:   * Значение питания для человека   Подготовка презентации на выбор по темам:   * «Сбалансированное питание» * «Усвояемость пищи» | | | *5* |
| **Тема 1.2 Общие сведения о пищевых продуктах** | **Содержание** | | | **2** |
| 1. | | Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания.  Химический состав пищевых продуктов. Энергетическая и пищевая ценность пищевых продуктов. |
| 2. | | Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания.  Значение белков, жиров, углеводов,минеральных веществ, витаминов, воды для жизнедеятельности человека. |
| **Практические занятия:**  ПЗ № 5 Составить таблицу «Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность продуктов питания» | | | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Подготовка кроссворда по теме:   * Общие сведения о пищевых продуктах   Подготовка презентации на выбор по темам:   * «Химический состав зерновых продуктов» * «Химический состав овощей и фруктов» * «Химический состав молочных продуктов» | | | *5* |
| **Тема 1.3 Пищеварение и усвояемость пищи** | **Содержание** | | | **5** |
| 1. | Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.  Понятие пищеварение. Состав пищеварительного аппарата человека. Пищеварение пищи в ротовой полости, в желудке, в тонких и толстых кишках. Значение в пищеварении поджелудочной железы, печени. | |
| 2. | Усвояемость пищи. Понятие усвоенной пищи. Факторы влияющие на усвояемость пищи. | |
| 3. | Нормы и принципы рационального питания.  Понятие о сбалансированном рациональном питании. Количественная и качественная полноценность питания. Нормы и принципы сбалансированного питания. | |
| 4. | Требования к режиму и суточному рациону питания. Методика составления рационов питания. Суточная норма потребности человека в питательных веществах. Режим питания. Принципы составления суточного рациона питания. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков. Лечебное питание. Характеристика диет. Лечебно-профилактическое питание. | |
| **Практические занятия:**  ПЗ № 6 Составить таблицу «Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения»  ПЗ № 7 Составить таблицу «Факторы влияющие на усвояемость пищи»  ПЗ № 8 Составить таблицы «Нормы и принципы рационального питания.»  ПЗ № 9 Заполнить таблицу «Суточная норма потребности человека в питательных веществах»  ПЗ № 10 Заполнить таблицу «Режим питания»  ПЗ № 11 Составить таблицу «Характеристика диет»  ПЗ № 12 Заполнить таблицу «Нормы и принципы сбалансированного питания» | | | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Подготовка сообщения по теме:   * Особенности пищеварения в ротовой полости и в желудке * Состав пищеварительного аппарата человека   Выполнение графической работы:   * «Система пищеварения»   Составление конспекта:   * Принципы лечебно-профилактического питания | | | *4* |
| **Тема 1.4. Основы товароведения продовольственных товаров** | **Содержание** | | | **17** |
| 1. | Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки.  Химический состав и пищевая ценность свежих овощей и плодов. Продукты переработки овощей, плодов, грибов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация свежих овощей, плодов, грибов и продуктов их переработки. | |
| 2. | Рыба и рыбные продукты.  Химический состав и пищевая ценность рыбы и рыбных продуктов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация. | |
| 3. | Мясо и мясные продукты.  Химический состав и пищевая ценность мяса и мясных продуктов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация. | |
| 4. | Молоко и молочные продукты. Химический состав и пищевая ценность молока и молочных продуктов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация. Яйца и яйцепродукты. Химический состав и пищевая ценность яиц и яйцепродуктов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация. Пищевые жиры. Химический состав и пищевая ценность жиров. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация. | |
| 5. | Зерно и продукты его переработки.  Химический состав и пищевая ценность. Ассортимент. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация. | |
| 6. | Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия. Химический состав и пищевая ценность. Ассортимент. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация.  Вкусовые товары. Классификация. Ассортимент. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация. | |
| 7. | Хлебопекарные дрожжи, химические разрыхлители, пищевые красители.  Ассортимент. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация. | |
| **Контрольные работы:**   * Тест по теме «Основные группы продовольственных товаров» | | | 1 |
| **Практические занятия:**  ПЗ № 13 Составить таблицу «Шкала оценок качества»  ПЗ № 14 Составить таблицу «Органолептическая оценка качества свежих овощей, плодов, грибов и продуктов их переработки»  ПЗ № 15 «Органолептическая оценка качества рыба и рыбных продуктов»  ПЗ № 16 Составить таблицу «Органолептическая оценка качества мяса и мясных продуктов.»  ПЗ № 17 Составить таблицу «Органолептическая оценка качества молока и молочных продуктов»  ПЗ № 18 Составить таблицу «Органолептическая оценка качества яиц и яйцепродуктов.»  ПЗ № 19 Составить таблицу «Органолептическая оценка качества пищевых жиров»  ПЗ № 20 Составить таблицу «Органолептическая оценка качества зерна и продуктов его переработки.»  ПЗ № 21 Составить таблицу «Органолептическая оценка качества крахмала, сахара, кондитерских изделий»  ПЗ № 22 Составить таблицу «Органолептическая оценка качества вкусовых товаров, хлебопекарных дрожжей, химических разрыхлителей, пищевых красителей» | | | 12 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Подготовка сообщения на выбор по темам:   * Пищевая ценность молочных продуктов * Пищевая ценность зерновых продуктов * Пищевая ценность кондитерских изделий, выпекаемых в пекарнях г. Заринска * Пищевая ценность мясных продуктов | | | *2* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема 2**  **Питание различных групп населения.** | Понятие об энергетической ценности пищи, основных пищевых веществах и суточном рационе питания, нормы и принципы его для различных групп населения.  Требование к режиму питания.  Возрастные особенности детей и подростков.  Нормы питания детей разного возраста.  Особенности сырья и кулинарной обработки блюд для детей и подростков. Режим питания. | **9** |
| **Практические занятия**  ПЗ № 23 Заполнить таблицу «Нормы потребления пищевых веществ детей разного возраста»  ПЗ № 24 Заполнить таблицу «Режим питания детей»  ПЗ № 25 «Расчет нормы потребления пищи для разных групп населения»  ПЗ № 26 «Составление рационов питания для различных категорий потребителей» | *8* |
| **Самостоятельная работа** Выполнение домашних заданий по теме 2.2..  *Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы*  Особенности питания для детей и подростков.  Особенности питания для взрослого человека в зависимости от физической нагрузки | *4* |
| **Тема 3**  **Основы товароведения** | Ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров (овощи, фрукты, мясные, рыбные, молочные, алкогольные, вкусовые, кондитерские и хлебобулочные товары);  Общие требования к качеству сырья и продуктов; | **5** |
| **Практические занятия**  ПЗ № 27 Составить таблицу «Требования к качеству продовольственных товаров» | *2* |
| **Самостоятельная работа** Выполнение домашних заданий по теме 3.  *Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы*  Товароведные характеристики продовольственных товаров | *3* |
| **Тема 4**  **Требования к качеству полуфабрикатов и готовой продукции** | Основные понятия: качество, требования к качеству, свойства и показатели. Виды продукции в общественном питании: производственного назначения, сырье, полуфабрикаты, готовая продукция.  Требования к качеству продукции потребительского назначения, функционального назначения: энергетическая, биологическая и физиологическая ценность, органолептические свойства: внешний вид, вкус, запах, консистенция, безопасность, сохраняемость, эстетические свойства: оформление блюд, внешний вид. Требования к качеству: обязательные и рекомендательные; нормативные документы, их устанавливающие.  Группы показателей качества: органолептические, физико-химические и микробиологические. | **7** |
| **Практические работы**  Определение качества основного сырья  Определение качества готовой продукции | *6* |
| **Самостоятельная работа** Выполнение домашних заданий по теме 2.5.  *Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы*  Порядок отбора проб для лабораторных испытаний, их упаковка, доставка в лабораторию, обеспечение сохранности.  Особенности отбора проб полуфабрикатов, готовых блюд, кулинарных и кондитерских изделий разных видов. | *3* |
|  | **Дифференцированный зачет** | *1* |
| **Всего:** | | ***78*** |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Лаборатории «Микробиологии, санитарии и физиологии»

Оборудование лаборатории:

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

Технические средства обучения:

* компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Матюхина П. «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии» М: Изд-Центр «Высшая школа», 2013 г.
2. Матюхина П. «Товароведение пищевых продуктов» М: «Экономика» 2014 г.

**Дополнительные источники:**

1. «Охрана труда в торговле, в общественном питании» Д.Ф. Фатыхов, М: Изд-Центр «Академия», 2000г.
2. «Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности» Л.В. Мармузова, М: Изд-Центр «Академия»
3. «Основы микробиологии, производственной санитарии и гигиены» С.С. Горохова, М: Изд-Центр «Академия», 2008г.

# **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, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения**; |  |
| проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; | Лабораторные работы, практические занятия |
| рассчитывать энергетическую ценность блюд; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа |
| составлять рационы питания ; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа |
| **Знания** |  |
| роль пищи для организма человека; | Контрольные работы |
| основные процессы обмена веществ в организме; | Контрольные работы |
| суточный расход энергии в организме человека; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |
| состав, физиологическое значение,  энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания; | Контрольные работы  Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |
| роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; | Контрольные работы |
| физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; | Контрольные работы |
| усвояемость пищи, влияющие на нее факторы; | Контрольные работы |
| понятие рациона питания; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |
| суточную норму потребности человека в питательных веществах; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |
| нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |
| физиологическое значение питательных веществ в развитии детского организма, их суточные нормы потребления; | Контрольные работы |
| особенности питания беременных и кормящих матерей; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |
| особенности питания пожилых и старых людей; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |
| назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |
| характеристики основных диет, их энергетический и химический состав; | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |
| методики составления рационов питания | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа  Контрольные работы |

**Составители:**

КГБПОУ «ЗПТ» зам. директора по УПР Ю.Ч. Мязина

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

КГБПОУ «ЗПТ» преподаватель О.Г. Сараева

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)