Приложение 12

к основной образовательной программе

(программе подготовки специалистов среднего звена)

по специальности **19.02.10 Технология продукции общественного питания**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

2019

Рабочая 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 (утвержден приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 N 384, зарегистрирован в Минюсте России 23.07.2014 N 33234).

**Организация-разработчик:**

1. ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Разработчики:**

1. Романова И.А. преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии педагогических работников

технологического направления

Протокол № 8 от «17» апреля 2019г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Смирных М.Г./

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ1. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
 |  |
| СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| условия реализации учебной дисциплин |  |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |  |

1. **паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

 Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке для направления специальностей и профессий 19.02.10 «Технология продукции и организации общественного питания».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный цикл,в общепрофессиональные дисциплины.

**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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 66 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часа;

самостоятельной работы обучающегося 22 часа.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **ОП.02 Физиология питания**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 66 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 44 |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 22 |
| в том числе: |  |
|  реферативная работа |  |
|  исследовательская работа |  |
|  подготовка презентационных материалов |  |
|  работа с информационными источниками |  |
|  творческие задания  |  |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1****Пищеварение** | **Содержание учебного материала** | ***4*** | *1* |
| 1. Роль пищи для организма человека. Сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность. Особенности переваривания белков, жиров и углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ. |
| **Тема 2 Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма** | **Содержание учебного материала** | ***14*** | *1* |
| 1. Белки: физиологическая роль, аминокислотный состав, заменимые и незаменимые аминокислоты, биологическая ценность белков животного и растительного происхождения, их правильное соотношение в рационе питания. Понятие об азотистом балансе. Потребность организма в белках. Влияние избытка и недостатка белков на жизнедеятельность организма. |
| 2. Жиры: физиологическая роль, растительные и животные жиры, их состав и биологическая ценность, соотношение в суточном рационе питания, полиненасыщенные жирные кислоты, их роль в нормализации жирового обмена. Жироподобные вещества, их значение. Современные представления о роли холестерина. Потребность организма в жирах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ. Продукты окисления жиров, их влияние на здоровье человека. |
| 3. Углеводы: физиологическая роль. Простые и сложные углеводы, их источники для организма, участие в обмене веществ, соотношение в суточном рационе. Роль пищевых волокон. Нервная и эндокринная регуляция углеводного обмена. Потребность организма в углеводах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ. |
| 4. Витамины. Современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах, гипервитаминозах. Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов, витаминоподобных веществ. Потребность организма в витаминах. |
| 5. Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма. Водно-солевой обмен. Вода: физиологическая роль. Вода как источник минеральных веществ. Водный баланс. Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих цехах. Обмен веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценности белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма. |
| **Практические занятия № 1** | *2* |  |
| 1. Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья. |
| 2. Проведение органолептической оценки готовой продукции. |
| **Тема 3 Рациональное питание и физиологические основы его организации** | **Содержание учебного материала** | ***14*** | *1* |
| 1. Рациональное питание: понятие, основные принципы /учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи/. Режим питания и его значение. Концепция сбалансированного питания А.А. Покровского и другие системы питания. |
| 2. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда. |
| 3. Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. |
| 4. Рационализация питания населения России - важнейшая социально-экономическая и гигиеническая проблема. Взаимосвязь здоровья и питания (проблема курения, избыточного веса, потребления алкоголя). |
| 5. Современные взгляды на проблемы рационального питания /традиции вегетарианства, учение о раздельном питании, “модные диеты” и др./. |
| **Практические занятия № 2** | *2* |  |
| 1. Составление меню суточного рациона питания для различных категорий потребителей |
| 2. Расчет энергетической ценности блюд |
| **Тема 4 Питание детей и подростков** | **Содержание учебного материала** | ***6*** | *1* |
| 1. Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела. Качественный подбор продуктов для растущего организма. Особенности режима питания детей и подростков. |
| **Практические занятия № 3** | *2* |  |
| 1. Составление меню суточного рациона питания для школьников |
| **Тема 5 Диетическое и лечебно- профилактическое питание** | **Содержание учебного материала** | ***6*** | *1* |
| 1. Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Дробное питание: понятие, назначение, характеристика, основные принципы. Понятие о полноценности диеты. |
| 2. Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах. |
| **Практические занятия № 4** | *2* |  |
| Составление меню суточного рациона в соответствии с диетой. |
| **Виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся*** Подготовка презентаций, сообщений, информационных буклетов, памяток, инфографики ;
* Проработка различных информационных источников, конспектов и т.д

**Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы*** Диетическое питание;
* Роль пищеварительных ферментов;
* Роль пищевых веществ на жизнедеятельность организма;
* Исследовательская работа на тему «Суточная потребность в белках, жирах и углеводах студентов»
* Химический состав основных продуктов питания;
* Нетрадиционные методы питания;
* Модные диеты
* Особенности питания детей школьного возраста
 | *22* |
| **Всего:** | **66** |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета микробиологии; лаборатории микробиологии.

Оборудование учебного кабинета:

* наглядный материал (плакаты);
* учебно-методический комплекс;
* ЦОР (презентации).

Технические средства обучения:

* компьютер;
* мультимедийный проектор;
* экран;
* микроскопы;
* комплект обучающих видеофильмов.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

* термостаты, микротермостаты;
* сушильный шкаф;
* микроскопы;
* технические весы;
* разновесы;
* бактерицидная лампа;
* светильники;
* процедурные часы;
* химическая посуда;
* стерилизаторы;
* микрокультуры.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Дроздова, Т. М. Физиология питания. / Т.М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. - М.: Сибирское университетское издательство, 2017. – 352 с.

2. Мартинчик, А. Н. Микробиология, физиология питания, санитария. / А.Н. Мартинчик, А. А. Королев, Ю. В. Несвижский. - М.: Академия, 2016. – 352 с.

3. Рубина, Е. А. Микробиология, физиология питания, санитария. / Е.А. Рубина, В. Ф. Малыгина. - М.: Форум, 2015. – 240 с.

**Дополнительные источники:**

1. Ковалев, Н.И. Технология приготовления пищи: учебник / Н.И. Ковалев, М.Н. Куткина, В.А. Кравцова; под ред. М.А. Николаевой; М: Деловая литература: Омега. Л, 2015 .- 480 с.

2. Матюхина, З. П. - Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии. М.: Академия, 2015. – 256с.

3. Покровский, В.М. Физиология человека: Учебник для медицинских вузов. Покровский, В.М., Коротько Г.Ф. - М.: Медицина, 2014. – 654 с.

4. Усов, В. В. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания: учебник для нач. и сред. проф. образ. / В.В. Усов.- М.: Академия, 2017 .- 416 с.

7. <http://kuking.net/8_815.htm>

8. <http://www.koob.ru/ar_eddar/traktat_o_pitanii>

# **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)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **уметь:** |  |
| * проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
 | Защита отчетов практической работы |
| * рассчитывать энергетическую ценность блюд;
 | Защита отчетов практической работы |
| * составлять рационы питания для различных категорий потребителей.
 | Защита отчетов практическойработы |
| **знать:** |  |
| * роль пищи для организма человека;
 | Тестирование |
| * основные процессы обмена веществ в организме;
 | Тестирование |
| * суточный расход энергии;
 | Защита рефератов |
| * состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
 | Защита электронных презентаций |
| * роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;
 | Выполнение индивидуальных заданий |
| * физико-химические изменения

 пищи в процессе пищеварения; | Защита электронных презентаций |
| * усвояемость пищи, влияющие

на нее факторы; | Тестирование |
| * понятие рациона питания;
 | Защита рефератов, докладов, выполнение индивидуальных заданий |
| * суточную норму потребности человека в питательных веществах;
 | Защита рефератов, выполнение индивидуальных заданий, тестирование |
| * нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;
 | Защита электронных презентаций |
| * назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;
 | Выполнение индивидуального задания, тестирование |
| * методики составления рационов питания.
 | Выполнение индивидуального задания, тестирование |