

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Краснодарского края
«Крымский индустриально-строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ОП.02 Физиология питания
по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Рассмотрена цикловой
методической комиссией
«Сервис и туризм»
30 августа 2019 г.
Председатель
_____ Т.В. Гавозда

Утверждена
директор ГБПОУ КК КИСТ
30 августа 2019 г.
_____ Н.В. Плошник
М.П.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № ____ от _____ 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 384 (зарегистрирован в Минюсте РФ от 23.07.2014 г. № 33234), входящей в укрупнённую группу 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик:

Гавозда Т.В. преподаватель
ГБПОУ КК КИСТ

(подпись)

Рецензенты:

Ковтюх Н.В., директор ГК ПОП
ресторан «Магеллан» и летнего кафе
«Журавли»
Квалификация по диплому:
инженер-технолог

(подпись)

Хаврова А.А., преподаватель ГБПОУ КК
КТК
Квалификация по диплому
Преподаватель биологии и химии

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

1.1. Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, входящей в состав укрупненной группы специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих сферы обслуживания.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в 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;
- *выявлять изменения пищевой ценности продуктов при тепловой обработке;*
- выявлять причины появления «Модных диет»*

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;
- *изменения пищевой ценности продуктов при тепловой обработке;*
- причины появления «Модных диет»*

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;

из них вариативная часть-12 часов; в т.ч. 6 часов практические занятия

самостоятельной работы обучающегося 24 часа

из них вариативная часть-6 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)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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. Значение питания в жизни человека		12	
Тема 1.1. Принципы и правила здорового питания	Содержание учебного материала Принципы и правила здорового питания История и эволюция питания. Роль пищи для организма человека Основные процессы обмена веществ в организме Суточный расход энергии человека Понятие об энергетической ценности пищи Рациональное сбалансированное питание, его нормы и принципы Альтернативные теории о питании	12	1,2
	Практические занятия Составить суточный рацион питания для человека 30, 40, 50 лет.	8 1	
	Самостоятельная работа студента <i>Расчет энергетической ценности 100 г хлеба, мяса, рыбы, молока, сыра.</i> <i>Расчет энергетической ценности рациона питания</i>	3	
Раздел 2. Химический состав пищевых веществ		27	
Тема 2.1. Белки	Содержание учебного материала Белки их функции, строение и аминокислотный состав. Пищевая ценность белков. Переваривание белков и всасывание аминокислот Метаболизм аминокислот. Обновление белка. Потребность в белке	6	
	Практические занятия «Выписать из таблицы белки и составить их пищевую ценность».	2 1	
	Самостоятельная работа студента Составление реферата на тему «Белки»	3	
Тема 2.2. Жиры	Содержание учебного материала	5	1,2

	Жиры, функции липидов, строение и классификация жиров. Переваривание и всасывание жиров. Метаболизм липидов.	1	
	Практические занятия	1	
	«Изучение ассортимента жиров, растительных масел, маргарина по планшетах, рисункам, плакатам и стандарту»		
	Самостоятельная работа студента	3	
	Изучение продуктов питания на содержание жиров.		
Тема 2.3. Углеводы	Содержание учебного материала	5	1,2
	Углеводы, строение, классификация и свойства углеводов в пище.	1	
	Практические занятия	1	
	«Изучение продуктов питания на содержание углеводов»		
	Самостоятельная работа студента	3	
	<i>Изучение продуктов питания на содержание углеводов. Пищевая ценность углеводов</i>		
Тема 2.4. Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности	Содержание учебного материала	6	1,2
	Общая характеристика физиологической роли витаминов. Потребность в витаминах. Недостаточность витаминов: авитаминозы и гиповитаминозы Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи. Пути профилактики недостаточности витаминов.	2	
	Практические занятия	1	
	«Составление суточного рациона получения витаминов для человека 15, 20 лет. Составление таблицы «Витамины необходимые для жизнедеятельности человека».		
	Самостоятельная работа	3	
	Составление кроссвордов по теме: «Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности».		
Тема 2.5. Минеральные вещества	Содержание учебного материала	5	1,2
	Общие функции минеральных веществ. Пища – источник минеральных веществ	1	
	Практические занятия	1	

	Составление таблицы «Минеральные вещества необходимые для жизнедеятельности человека». «Составление суточного рациона получения минеральных веществ для человека 15, 20 лет.		
	Самостоятельная работа	3	
	Составление схемы классификации продуктов питания, содержащих минеральные вещества.		
Раздел 3. Физиология пищеварения и обмен веществ		33	
Тема 3.1. Функции пищеварительной системы	Содержание учебного материала	5	1,2
	Функции пищеварительной системы. Пищеварение во рту Пищеварение в желудке. Пищеварение в тонком кишечнике Пищеварение в толстом кишечнике. Всасывание пищевых веществ. Обмен веществ (метаболизм).	3	
	Самостоятельная работа	2	
	Составление схемы расщепления продукта питания (по выбору).		
Тема 3.2. Пищевая ценность продуктов питания	Содержание учебного материала	12	1,2
	Аппетит и голод. Непереносимость пищи. Пищевая ценность продуктов питания. Основные группы пищевых продуктов. Молоко и молочные продукты. Мясные продукты и заменители мяса. Продукты из зерна. Овощи и фрукты. Жиры, масла, сахар и сладости. Вода. Обогащение пищевых продуктов. Функциональные продукты. Генетически модифицированные источники пищи. <i>Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке</i>	8	
	Практические занятия		
	<i>Изменения пищевой ценности продуктов при тепловой обработке</i>	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Составление схемы расщепления продукта питания (по выбору).		
Тема 3.3. Гигиеническая оценка процессов кулинарной	Содержание учебного материала	3	1,2
	Особенности технологии диетических блюд обусловленные требованиями лечебного питания. Рациональное питание. Рекомендации по питанию современного человека Научное обоснование рекомендаций по питанию. Болезни, связанные с недостаточным	3	

обработки пищи	питанием Правила здорового питания для отдельного человека. Комбинация питания продуктов – основа структуры здорового питания. Правила составления меню		
Тема 3.4. Особенности питания в различные периоды жизни человека	Содержание учебного материала	13	1,2
	Питание детей и подростков. Питание в пожилом в возрасте. Назначение и организация лечебного и лечебно-профилактического питания <i>Мифы и предрассудки в питании. «Модные диеты»</i> <i>Анализ альтернативных представлений о питании. Пища как источник токсических и биологически активных веществ.</i> Классификация вредных веществ пищи Загрязнители пищевых продуктов Природные компоненты пищи, оказывающие неблагоприятное действие. Природные биологически активные или токсические элементы Дифференцированный зачет	7	
	Практические занятия		
	<i>Причины появления «Модных» диет»</i>	2	
	<i>Модные» диеты и забота о внешнем виде и фигуре. Вегетарианство</i>	2	
Самостоятельная работа Составление кроссвордов на тему «Лечебное питание и вегетарианство»	2		
Итого:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Физиология»;
- Учебно- методические комплекты;
- Иллюстративные материалы;
- Объемные иллюстрации;
- Банки тестовых заданий.

Технические средства обучения:

- Средства информационных и коммуникационных технологий (технические средства обучения);
- Цифровые образовательные ресурсы
- Мультимедиапроектор;
- Программное обеспечение для компьютера учителя;
- Видеозаписи;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Мартинчик А.Н., Микробиология, физиология питания, санитария: учебник для студента, учреждений сред.проф. образования- М.: Издательский центр «Академия», 2014 г;

Королев А.А., Несвижский Ю.В., Физиология питания, санитария: учебник для студента, учреждений сред.проф. образования- М.: Издательский центр «Академия», 2014 г.;

Интернет-ресурсы:

<http://yandex.ru/yandsearch>

<http://veg.plaintest.com/physiology> Сведения по физиологии питания.

<http://good-pitanie.at.ua> Значение пищи в жизни человека.

<http://updiet.info/pravilnoe-i-zdorovoe-pitanie> Правильное питание.

<http://www.warning.dp.ua/calor.htm> Калории и суточный расход энергии человека.

http://www.fitn.ru/info/page_138_29.html Принципы сбалансированного питания.

<http://www.roman.by/r-88879.html> Задачи и принципы лечебного питания

<http://vita-mir.ru/index.php?id=252> <http://vita-mir.ru/index.php?id=252> Как произвести расчёт калорийности в пище.

<http://www.medichelp.ru/posts/view/2249> Физиологические нормы питания. Режим питания. Гигиена питания детей.

<http://www.kid.ru/pediatr/a03.php3> Питание детей.

<http://www.vseki.ru/pravila-sostavlenija-menju.htm> Правила составления меню.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">-проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;-рассчитывать энергетическую ценность блюд;-составлять рационы питания для различных категорий потребителей;- <i>выявлять изменения пищевой ценности продуктов при тепловой обработке;</i>-<i>выявлять причины появления «Модных диет»</i>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности студента на практических занятиях, тестирование, подготовка электронных презентаций, домашних заданий с использованием современных технологий, контрольные работы, внеаудиторная самостоятельная работа. Дифференцированный зачет</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">-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.- <i>изменения пищевой ценности продуктов при тепловой обработке;</i>-<i>причины появления «Модных диет»</i>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности студента на практических занятиях, тестирование, подготовка электронных презентаций, домашних заданий с использованием современных технологий, контрольные работы, внеаудиторная самостоятельная работа. Дифференцированный зачет</p>