Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

_____ С.А.Дрягилева

от «16 » июня 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02. ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Реж, 2017

Рассмотрено: на заседании предметно-цикловой комиссии протокол № 11 от « 15» июня 2017 г.

Одобрено: на заседании методического совета техникума протокол № 11 от « 16» июня 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена 19.02.10. Технология продукции общественного питания, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 года № 384 (зарегистрирован 23.07.2014г. № 33234), в части сформированности общих компетенций и профессиональных, а также приобретения знаний, умений.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02. Физиология питания, разработана для программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Режевской политехникум».

Разработчики:
Хамидуллина Р.А., преподаватель спецдисциплин ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Техническая экспертиза:
Никитюк З.А.-заместитель директора по УР ГАПОУ СО «Режевской политехникум»
Содержательная экспертиза:
Шилова Т.П.-председатель цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин
Лыскова В.В.-методист ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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.**

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании: по программам повышения квалификации, переподготовки и профессиональной подготовке по специальности «Технология продукции общественного питания»

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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. Организовать 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 частной смены технологии в профессиональной деятельности.

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;
- 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 программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа.

- самостоятельной работы обучающегося - 16 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Количество часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**48**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**32**
в том числе:	
лабораторные работы практические занятия	6
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**16**

в том числе:	
индивидуальное проектное задание	-
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
Итоговая аттестация *по дисциплине – дифференцированный зачет*	

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	Уровень освоения
1	*2*	*3*	*4*
Введение	**Содержание учебного материала**		
	Основные понятия: физиология питания, энергетическая ценность, усвояемость пищи, рацион питания. Предмет, цели, структура курса. Внутрипредметные и межпредметные связи. Значение физиологии питания для повышения качества продукции и услуг в предприятиях общественного питания. Современные требования к пищевой ценности пищи.	**2**	*2*
Тема 1. Пищеварение	**Содержание учебного материала**		
	Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на их активность. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.	4	2
	Самостоятельные работы Сообщение «Пищеварение и усвояемость пищи»	2	3
Тема 2. Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма	**Содержание учебного материала**		
	Белки: физиологическая роль, аминокислотный состав белков: 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. *Жиры:* физиологическая роль. Растительные и животные жиры, их состав и биологическая ценность, соотношение в суточном рационе питания.	2	2

	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. *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. *Витамины***.** Современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах. Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов, витаминоподобных веществ. Потребность организма в витаминах, влияние внешних и внутренних факторов. Пути сохранения витаминов при хранении и кулинарной обработке продуктов, витаминизация продуктов и готовой пищи.	2	
	Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма. *Вода:* значение для организма, физиологическая роль. Водно-солевой обмен. Водный баланс. Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих цехах.	2	
	Обмен веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма	2	

	Самостоятельная работа Реферат: «Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма»	2	3
Тема 3. Рациональное питание и физиологические основы его организации	**Содержание учебного материала**		
	Рациональное питание: 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. Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание, и др.).	2 2	2
	Практические работы		
	Составление меню суточного рациона для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка. Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом.	2	3
	Самостоятельная работа «Современные популярные диеты в аспекте требований рационального питания»	2	3
Тема 4. Питание детей и подростков	**Содержание учебного материала**		
	Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела. Качественный подбор продуктов для детского питания. Особенности режима питания детей и подростков.	4	2

	Практические работы		
	Составление меню школьного питания, определение его химического состава и калорийности.	2	3
	Самостоятельная работа Реферирование темы: «Особенности приготовления блюд детского питания»	4	3
Тема 5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание	**Содержание учебного материала**		
	Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Принципы щажения: механическое, химическое, термическое. Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диеты. Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечнососудистые системы, почек, нарушениях обмена веществ. Понятие о лечебно-профилактическом питании и его рационах.	4	2
	Практическая работа		
	Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.	2	3
	Самостоятельная работа Сообщение «Особенности диетического питания при различных стадиях заболевания »	6	3

	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по дисциплине **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы** • «Пищеварение и усвояемость пищи» • «Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма». • «Современные популярные диеты в аспекте требований рационального питания» • «Особенности приготовления блюд детского питания» • «Особенности диетического питания при различных стадиях заболевания »		*3*
	Всего	**32**	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины производится в учебных кабинетах: «Технология кулинарного и кондитерского производства». - по адресу: г. Реж ул. Трудовая, 93.
Кабинет информационных технологий по адресу г. Реж ул. Трудовая, 93.
Кабинет «Оборудования кулинарного и кондитерского производства» по адресу: г. Реж, ул. Трудовая 93.

Оборудование учебного кабинета:
- рабочее место преподавателя;
-рабочие места студентов;
- доска;
- плакаты, таблицы.

2) «Информационных технологий» - по адресу: г. Реж, ул. Трудовая 93;
Оборудование учебного кабинета:
- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- трибуна преподавателя;
- лампа настольная;
- наглядные учебные пособия.

Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийная установка, интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Федеральные законы и нормативные акты:

1. Федеральный закон № 234-ФЗ «О защите прав потребителей» (с изменениями);
2. Федеральный закон № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» ;
3. СанПиН "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования";

Дополнительные источники:

1. Барышева Е.С., Баранова О.В. Организация рационального питания детей в образовательном учреждении. Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2016 - 305с. /Электронная версия/.
2. Володина М.В., Сопачева Т.А. Организация хранения и контроль запасов сырья.-2 изд. М.: Издательский центр Академия, 2014-192с.
3. Матюхина З. П. Товароведение пищевых продуктов - 7 изд. - М.: Издательский центр Академия, 2016-336с. /Электронная версия/.

4. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии - 3 изд. - М.: Издательский центр Академия, 2016-184 с. /Электронная версия/.

5. Ногина А.А. Организация обслуживания на предприятии общественного питания. Челябинск: ЗАО Библиотека А.Миллера, 2018-136с. /Электронная версия/.

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее педагогическое образование, высшую или первую квалификационные категории и опыт деятельности на предприятиях общественного питания, что является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального цикла, преподаватели проходят стажировку в профильных организациях не реже одного раза в 3 года.

Педагогические работники, участвующие в реализации АОП ППССЗ, знакомятся с психофизическими особенностями обучающихся, с нарушением зрительных и слуховых функций и учитывают их при организации образовательного процесса

3.4.Особенности организации образования для лиц с ОВЗ и инвалидов

Программа разработана с учетом требований профессионального стандарта и в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц ОВЗ с учетом возможностей их психофизического развития и их возможностями. Программа разработана на основе методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015г. №06-830.

Для обучающихся из числа лиц с ОВЗ (инвалидов, детей-инвалидов) реализация учебной дисциплины проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья, путем соблюдения следующих общих требований:

- проведение учебных занятий, промежуточной аттестации по ПМ для лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов, детей-инвалидов) в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;

- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем);

- пользование необходимыми обучающимся технически средствами на учебных занятиях с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, а также их пребывания в указанных помещениях.

Материально-техническое обеспечение.

Студенты обучаются в кабинетах с доступом к компьютеру и ресурсам Интернет, при необходимости пользуются библиотекой. Реализация осуществляется в кабинете с выделением специальных мест для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Инфраструктура образовательной организации, материальная база соответствует современным требованиям и достаточна для создания требуемых условий для обучения и развития лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов, детей-инвалидов).

Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализация программы осуществляется педагогическими кадрами, имеющими высшее педагогическое образование соответствующее преподаваемой дисциплине с обязательным прохождением стажировок и повышения квалификации не реже одного раза в 3 года, а так же и курсы повышения квалификации для педагогов по инклюзивному образованию для обучения лиц с ОВЗ (инвалидов, детей-инвалидов). Преподаватели должны знать порядок реализации дидактических принципов индивидуального и дифференцированного подходов, развивающего, наглядного и практического характера обучения.

Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Обучение организовано с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В освоении учебной дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы для самостоятельной работы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: в печатной форме или в форме электронного документа.

Организационно-педагогическое сопровождение направлено на контроль учебы обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с графиком учебного процесса в условиях инклюзивного обучения. Содействие в обучении реализуется через индивидуальную работу с обучающимися (консультации). Комплектация библиотечного фонда осуществляется электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по преподаваемой дисциплине.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем как традиционными, так инновационными методами, включая компьютерные технологии. Формы контроля для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов, детей-инвалидов) устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, тестирование). При подготовке к ответу обучающимся при необходимости предоставляется дополнительное время. При прохождении промежуточной аттестации возможно установление индивидуальных графиков.

Особенности реализации программы для обучающихся с нарушением слуха.

Учебный материал представляется в письменном и электронном вариантах, с подробным разъяснением новых терминов. На лекционных и практико-ориентированных занятиях визуальный материал в ходе его представления четко проговаривается, после объяснения какого-либо вопроса необходимо делать небольшие паузы. Широко используется иллюстративный материал: обучающимся предъявляются карточки, схемы, плакаты, видеоматериалы и др.

В процессе обучения лиц с нарушением слуха преподавателем учитывается, что основным способом восприятия речи глухими обучающимися является чтение с губ, слабослышащими – слухо-зрительное восприятие. Осуществляется контроль за тем, чтобы обучающиеся с нарушением слуха пользовались индивидуальными слуховыми аппаратами, обеспечивающими более точное слухо-зрительное восприятие речи.

Особенности реализации программы для обучающихся с нарушением зрения.

Учебные пособия и материалы для самостоятельной работы должны быть представлены в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла;

Активно используются современные компьютерные технологии. Компьютеры оснащены специальным программным обеспечением: программа экранного доступа JAWS (фирма Freedom Scientific), VIRGO или COBRA (Baum Retek AG). Программа NVDA позволяет обучающимся с нарушением зрения через речевой вывод считывать информацию с экрана компьютера, вводить текст, получать и отправлять почтовые сообщения, пользоваться интернет-ресурсами и т.д. Для слабовидящих обучающихся с остротой зрения от 0,05 до 0,3 D, у которых зрительный анализатор является ведущим при восприятии окружающего мира используется программа увеличения экрана Magic Screen Magnification, увеличивающее изображение от 3-х до 72-х и от 3-х до 52-х раз соответственно.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	2
Умения:	
- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	Выполнение практического задания; наблюдение;

	проверка соответствия требованиям к качеству.
- рассчитывать энергетическую ценность блюд	Выполнение практического задания; наблюдение; проверка соответствия требованиям методических рекомендаций.
- составлять рационы питания для различных категорий потребителей	Выполнение практического задания; наблюдение; проверка соответствия требованиям методических рекомендаций.
Знания:	
- роль пищи для организма человека;	Выполнение устных, письменных, тестовых контрольных заданий. Проверка соответствия выполнения контрольных заданий требованиям к результатам освоения дисциплины Выполнение самостоятельной работы. Проверка соответствия выполнения заданий для самостоятельной работы требованиям к результатам данной работы.
- 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;	
- 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	