

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"НИКОЛАЕВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ"**

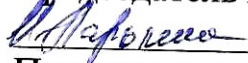
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ
С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ**

р.п. Николаевка

2023г.



РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА
на заседании ЦК

Председатель ЦК

 / И.И. Ларькина /

Протокол заседания ЦК

№ 1 от «05» 09 2023 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБПОУ НикТТ
 Я.У.Юнушев/
«05» 09 2023 г.

Разработчик:

Преподаватель Кивгазова И.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы разработанная в соответствии с ФГОС по профессии ОКПР16675 Повар для основной адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью).

Программа учебной дисциплины может быть использована учреждениями начального и среднего профессионального образования при подготовке кадров по профессии повар на базе основного общего и среднего полного общего образования, учреждениями профессиональной подготовки и переподготовки кадров поваров для предприятий общественного питания второй и третьей категории на базе основного общего и среднего (полного) общего образования без опыта работы.

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

Учебная дисциплина входит в цикл общепрофессиональных дисциплин.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- Пользоваться нормативной и справочной литературой;
- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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;
- понятия рациона питания;
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристику основных групп продовольственных товаров;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.

1.4. «При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на территории Ульяновской области реализация образовательной программы учебной дисциплины, а также проведение зачётов, экзаменов, завершающих освоение рабочей образовательной программы, (пишут только в тех учебных программах, где по учебному плану зачёты и экзамены предусмотрены), осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

При необходимости можно расписать особенности проведения учебных занятий, практических и лабораторных работ в дистанционном формате. Например, Лабораторные и практические работы будут продемонстрированы на платформе дистанционного обучения НикТТ.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 64 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

лабораторно-практические занятия-10 часов,

самостоятельной работы обучающегося - 24 часа.

2.2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные и практические работы	10
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
в том числе:	
Реферат, конспект, заполнение таблиц.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект (если предусмотрены)	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Физиология питания.		19	
Тема 1.1. Значение питания в жизни человека.	Содержание учебного материала		
	Принципы и правила здорового питания. Химический состав пищевых веществ. История и эволюция питания человека.	1	ОК.1-7
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление опорных конспектов по теме 1.1. Подготовка реферата по теме: «Питание, пища, пищевые вещества»	2	
Тема 1.2. Белки.	Содержание учебного материала		
	1.Функции белка. Строение и аминокислотный состав белков. Пищевая ценность белков. Переваривание белков и всасывание аминокислот. Метаболизм аминокислот. Обновление белка. Потребность в белке.	1	ОК.1-7
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление опорных конспектов по теме 1.2. Подготовка реферата по теме: «Белки значение для человека»	2	
Тема 1.3. Жиры.	Содержание учебного материала		
	1.Функции липидов. Строение и классификация жиров пищи. Переваривание и всасывание жиров. Метаболизм липидов. Биологическая роль незаменимых жирных кислот. Значение пищевых жиров и холестерина в развитии атеросклероза. Содержание жира в пищевых продуктах.	1	ОК.1-7
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление опорных конспектов по теме 1.3. Подготовка реферата по теме: «Жиры значение для человека»	2	
Тема 1.4. Углеводы.	Содержание учебного материала		
	Строение, классификация и свойства углеводов пищи. Пищевая ценность углеводов.	1	ОК.1-7
	Самостоятельная работа обучающихся.	2	

	Составление опорных конспектов по теме 1.4. Подготовка реферата по теме: «Углеводы значение для человека».		
Тема 1.5. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен.	Содержание учебного материала		
	Энергетические затраты организма и потребность его в энергии. Пища как источник энергии. Баланс энергии. Регуляция массы тела.	1	ОК.1-7
Тема 1.6. Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составление опорного конспекта по теме 1.5. Заполнить таблицу «Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен».		
Тема 1.6. Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности.	Содержание учебного материала		
	1.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.	1	ОК.1-7
Тема 1.7. Минеральные вещества.	Самостоятельная работа обучающихся.	2	
	Составление опорных конспектов по теме 1.6. Подготовка реферата по теме: «Витамины» и др.		
Тема 1.7. Минеральные вещества.	Содержание учебного материала		
	Общие функции минеральных веществ. Пища-источник минеральных веществ.	1	ОК.1-7
Тема 1.8. Физиология пищеварения	Самостоятельная работа обучающихся.	1	
	Составление опорных конспектов по теме 1.7. Подготовка реферата по теме: «Роль минеральных веществ в организме человека» и др.		
Тема 1.9. Обмен веществ.	Содержание учебного материала		
	Функции пищеварительной системы. Пищеварение во рту. Пищеварение в желудке. Пищеварение в тонком кишечнике. Пищеварение в толстом кишечнике. Всасывание пищевых веществ.	1	ОК.1-7
Тема 1.10. Пищевая ценность продуктов питания.	Содержание учебного материала		
	Обмен веществ (метаболизм). Аппетит и голод. Непереносимость пищи.	1	ОК.1-7
Тема 1.11.	Содержание учебного материала		
	Основные группы пищевых продуктов. Молоко 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.	1	ОК.1-7

Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи.	Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке. Особенности технологии диетических блюд, обусловленные требованиями лечебного питания.	1	ОК.1-7
Тема 1.12. Рациональное питание.	Содержание учебного материала		
	Научное обоснование рекомендаций по питанию. Болезни, связанные с недостаточным питанием. Правила здорового питания для отдельного человека. Комбинация продуктов - основа структуры здорового питания. Правила составления меню. Питание детей и подростков. Питание в пожилом возрасте.	2	ОК.1-7
Тема 1.13. «Модные диеты».	Содержание учебного материала		
	Причины появления «модных» диет. Анализ альтернативных представлений о питании. «Модные» диеты и забота о внешнем виде и фигуре. Вегетарианство.	1	ОК.1-7
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 1.13. Подготовка реферата по теме «Мифы и предрассудки в питании. «Модные» диеты»	1	
Тема 1.14. Пища как источник токсических и биологически активных веществ.	Содержание учебного материала		
	Классификация вредных веществ пищи. Природные компоненты пищи, оказывающие неблагоприятное воздействие. Загрязнители пищевых продуктов.	1	ОК.1-7
Контрольная работа №1	Контрольная работа №1 «Физиология питания».	1	
Лабораторно-практическое занятие №1	Лабораторно-практическое занятие №1 «Выполнение расчёта суточного расхода энергии в зависимости от основного энергетического обмена человека».	1	ОК.1-7
Лабораторно-практическое занятие №2	Лабораторно-практическое занятие №2 «Расчет энергетической ценности блюд».	1	ОК.1-7
Лабораторно-практическое занятие №3	Лабораторно-практическое занятие №3 «Составление рациона питания».	1	ОК.1-7
Раздел 2. Товароведение пищевых продуктов.		21	
Тема 2.1. Общие сведения о пищевых продуктах.	Содержание учебного материала		
	Предмет и задачи товароведения. Химический состав пищевых продуктов. Качество пищевых продуктов. Основы хранения и консервирования пищевых продуктов.	1	ОК 1-7, 9,10 ПК 1.1-1.5 ПК 2.1-2.8 ПК 3.1-3.6 ПК 4.1-4.5
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.1.	1	

Тема 2.2. Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки.	Содержание учебного материала		ПК 5.1-5.5
	Химический состав и пищевая ценность свежих овощей и плодов. Свежие овощи. Свежие плоды. Свежие грибы. Продукты переработки свежих овощей и грибов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.2.	1	
Тема 2.3. Рыба и рыбные продукты.	Содержание учебного материала		
	Значение рыбы и рыбных продуктов в питании человека. Строение тела рыбы. Живая рыба. Охлажденная рыба. Мороженая рыба. Соленая рыба. Вяленая и сушеная рыба. Копченая рыба. Рыбные консервы. Икра.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.3.	1	
Тема 2.4. Мясо и мясные продукты.	Содержание учебного материала		ОК 1-7, 9,10 ПК 1.1-1.5 ПК 2.1-2.8 ПК 3.1-3.6 ПК 4.1-4.5 ПК 5.1-5.5
	Виды мясных продуктов. Мясо убойных животных. Мясо птицы. Колбасные изделия. Мясокопчености. Мясные консервы.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.4.	1	
Тема 2.5. Молоко и молочные продукты.	Содержание учебного материала		
	Виды молочных продуктов. Молоко коровье. Сливки. Сухое молоко и сухие сливки. Сгущенное молоко и сливки. Кисломолочные продукты. Сыры.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.5.	1	
Тема 2.6. Яйца и яичные продукты	Содержание учебного материала		
	Яйца куриные. Яичные продукты.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.6.	1	
Тема 2.7. Пищевые жиры.	Содержание учебного материала		
	Виды пищевых жиров их значение в питании человека. Растительные масла. Животные топленые жиры. Маргарин. Кулинарные и кондитерские жиры.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.7.	1	

Тема 2.8. Зерно и продукты его переработки	Содержание учебного материала		
	Виды зерновых культур. Строение зерна. Крупа. Мука. Макароны изделия. Хлеб и хлебобулочные изделия.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.8.	1	
Тема 2.9. Кондитерские изделия	Содержание учебного материала		
	Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.9.	1	
Тема 2.10 Вкусовые продукты	Содержание учебного материала		
	Чай. Кофе. Пряности. Приправы. Поваренная соль. Хлебный квас.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.10.	1	
Тема 2.11 Дрожжи, разрыхлители, красители.	Содержание учебного материала		
	Хлебопекарные дрожжи. Химические разрыхлители. Желирующие вещества. Пищевые красители. Пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление опорного конспекта по теме 2.11.	1	
Контрольная работа №2	Контрольная работа №2 «Товароведение пищевых продуктов.»	1	ОК 1-7, 9,10 ПК 1.1-1.5 ПК 2.1-2.8 ПК 3.1-3.6 ПК 4.1-4.5 ПК 5.1-5.5
Лабораторно-практическое занятие №4	Лабораторно-практическое занятие №4 «Изучение хозяйственно-ботанических сортов корнеплодов и оценка качества по стандарту».	1	
Лабораторно-практическое занятие №5	Лабораторно-практическое занятие №5 «Оценка качества рыбы по органолептическим показателям. Оценка качества рыбных консервов по органолептическим показателям тары, содержимого и герметичности».	1	
Лабораторно-практическое занятие №6	Лабораторно-практическое занятие №6 «Органолептическая оценка качества мяса».	1	
Лабораторно-практическое занятие №7	Лабораторно-практическое занятие №7 «Оценка качества молока, сливок, творога, сыров по стандарту».	1	
Лабораторно-практическое занятие №8	Лабораторно-практическое занятие №8 «Определение вида и категории яиц по органолептическим показателям».	1	
Лабораторно-практическое занятие №9	Лабораторно-практическое занятие №9 «Ознакомление с ассортиментом круп и оценка качества по стандарту».	1	
Лабораторно-практическое	Лабораторно-практическое занятие №10 «Ознакомление с ассортиментом	1	

занятие №10	кондитерских изделий, чая, кофе и оценка качества по стандарту».		
	<i>Дифференцированный зачёт</i>	1	
		Всего часов аудиторной	40
	Всего с самостоятельной работой обучающихся		64

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по наличию обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения

- компьютер
- проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский « Микробиология, физиология питания, санитария».-М.: «Академия», 2019.
2. Матюхина З.П. Основы физиологии питания гигиены и санитарии.- М.: Академия, 2017.
3. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности.- М.: Академия, 2018.
4. Мельников В.В. Повар.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2020.
5. СанПин.
6. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (если он не указан)
7. Федеральный закон от 08.06.2020г № 164 –ФЗ «О внесении изменений в статьи 71.1 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816».

Дополнительные источники:

1. «Охрана труда в торговле, в общественном питании» - учебник, Д.Ф. Фатыхов,- М: «Академия», 2020г.
2. «Гигиена и санитария общественного питания» - учебное пособие, Г.Г. Лутошкина, - М: «Академия», 2019г.
3. «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» - рабочая тетрадь, Т.А. Качурина,
4. -М: «Академия», 2019г.
5. «Товароведение пищевых продуктов», В.А. Тимофеева, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2017г.
6. «Товароведение и организация торговли продовольственными товарами», А.М.Новикова, - М., «ПрофОбрИздат», 2018г

Интернет-ресурсы:

1. medprom.ru
2. all-gigiena.ru
3. cookup.ru
4. pitportal.ru
5. moeobrazovanie.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения и усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы оценки и контроля
1. Умение проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.	Определение качества продукции при подготовке к практической работе в кухне-лаборатории.	оценка выполнения практического задания.
2. Умение рассчитывать энергетическую ценность блюд.	Выполнение расчетов при решении расчетных задач и выполнении практических работ.	оценка на практическом занятии.
3. Умение составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	Составление рационов и расчет их энергетической и пищевой ценности (проектирование)	оценка выполнения практических заданий на занятии и при выполнении самостоятельной работы.
4. Знание роли пищи для организма человека, основных процессов обмена веществ в организме.	Изложение основных положений .	Письменный опрос
5. Знание понятий «основной обмен», «КФА», «суточный расход энергии».	Решение расчетных задач.	оценка выполнения практического задания.
6. Знание химического состава, физиологического значения, энергетической и пищевой ценности различных продуктов питания.	Определение качественных органолептических характеристик продуктов питания	Письменный опрос
7. Знание роли питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания.	Проектирование и изложение материала.	Письменный опрос . оценка выполнения проекта.
8. Знание физико-химических изменений в пище в процессе пищеварения, усвояемости пищи и влияющих на нее факторов.	Проект-сочинение «Путешествие бутерброда по желудочно-кишечному тракту» и его демонстрация.	оценка выполненного практического задания.
9. Знание понятий «рацион питания», «суточная потребность человека в питательных веществах», «нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения».	Создание рационов питания (проектирование) для различных групп населения с соблюдением норм и принципов РСП.	оценка практических занятиях и оценка выполнения практических заданий.
10. Знание задач и принципов построения лечебного и лечебно-профилактического питания.	Определение видов диет по различным группам заболеваний и принципов щажения при организации лечебного питания	Письменный опрос оценка выполнения практических заданий.
11. Знание методики составления рациона питания для детей и подростков с учетом возраста.	Создание рационов. Решение расчетных задач.	Письменный опрос. Оценка выполнения практических заданий.
12. Знание особенности питания представителей различных видов спорта.	Проектирование рационов питания.	оценка выполнения практических заданий.