

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ
ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ ТОВАРОВ
19.01.17 ПОВАР, КОНДИТЕР

БОХАН
2016

Рассмотрена и одобрена на

заседании методической комиссии

«__»_____20__г.

Протокол № _____

Руководитель МК _____

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии **19.01.17. Повар, кондитер**

Организация-разработчик: Областное Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Разработчики:

Цыденова Татьяна Петровна, преподаватель высшей квалификационной категории;
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность,

Рецензент:

(от работодателя)

«Общепит»

(место работы)

зав. производством

(занимаемая должность)

Л.И.Шишкина

(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ ТОВАРОВ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **19.01.17. Повар, кондитер**, входящей в состав укрупнённой группы профессий 19.00.00 Технология продовольственных продуктов и потребительских товаров, по направлению подготовки 19.00.00 Технология продукции и организация общественного питания.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения 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;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 51 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;
 самостоятельной работы обучающегося 17 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)	51
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия	13
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	17
в том числе:	
Заполнение таблиц.	6
Составление рациона питания для различных групп населения.	2
Подготовка рефератов, докладов, сообщений.	
Создание электронных презентаций по основным видам товаров.	3
Оформление отчетов лабораторных работ.	2
Решение задач.	4
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип и форма урока	Вид контроля	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Пищевые вещества и их значение.			13			
Тема 1.1. Белки. Жиры. Углеводы.		Содержание учебного материала	4	Урок ознакомления с новым материалом Урок-лекция	Фронтальный опрос	
	1	Значение питания в жизни человека. Питание, пища, пищевые вещества. История и эволюция питания человека.				1
	2	Белки. Функции белка. Строение и аминокислотный состав белков. Пищевая ценность белков. Переваривание белков и усвоение аминокислот. Пути расщепления аминокислот. Потребность в белке.				2
	3	Жиры. Строение и классификация жиров в пище. Переваривание и всасывание жиров. Незаменимые жирные кислоты. Значение холестерина и пищевых жиров в развитии атеросклероза. Жиры в пищевых продуктах.				2
	4	Углеводы. Строение, классификация и свойства углеводов пищи. Углеводы в пищевых продуктах.				2
		Самостоятельная работа обучающихся	2			
		Заполнение таблиц по жирам, углеводам, белкам.				
Тема 2. Витамины. Минеральные вещества.		Содержание учебного материала	2	Комбинированный урок Урок-семинар	Фронтальный опрос	
	5	Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности. Физиологическая роль витаминов. Недостаточность витаминов: авитаминозы и гиповитаминозы. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи. Профилактика недостаточности витаминов.				2
	6	Минеральные вещества. Общие функции минеральных веществ. Пища – источник минеральных веществ. Физиологическое значение отдельных минеральных веществ. Вода. Функции воды. Потребность в воде.				2
	11-12	Практические работы Пищевые и минеральные вещества	2			
		Самостоятельная работа обучающихся	3			
		Заполнение таблицы по теме: «Витамины», подготовка докладов по теме раздела.				
Раздел 2. Физиология пищеварения, питание различных групп населения.			17			
Тема 2.1. Физиология пищеварения. Обмен веществ.		Содержание учебного материала	4	Комбинированный урок Урок-семинар	Фронтальный опрос	
	13-14	Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ. Усвояемость пищи. Аппетит и голод. Четыре основных вкуса. Непереносимость пищи.				2
	15-16	Обмен веществ и энергии. Общие понятия об обмене веществ. Суточный расход энергии человека. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен. Энергетические				2

		затраты организма и потребность в энергии. Пища как источник энергии. Баланс энергии. Регуляция массы тела.				
	Самостоятельная работа обучающихся		3			
	Составление рациона питания для различных групп населения.					
Тема 2.2. Питание различных групп населения.	Содержание учебного материала		3	Комбинированный урок Урок- семинар		2
	12-13	Рациональное сбалансированное питание. Рацион питания. Нормы и принципы. Особенности питания детей и подростков. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков. Суточная потребность человека в питательных веществах.				
	14	Лечебное питание. Задачи и принципы лечебного питания. Характеристика диет. Лечебно – профилактическое питание. Вегетарианство. «Модные» диеты и забота о внешнем виде и фигуре.				2
		Практические работы	3	Урок закрепления изученного Урок- практикум		
	15-17	Определение энергетической ценности блюд. Определение энергетических затрат и питательной ценности рациона. Составление пищевого рациона.				
	Самостоятельная работа обучающихся					
	Подготовка рефератов, докладов, сообщений по темам: «Виды диет», «Лечебно – профилактическое питание», «Вегетарианство».					
		Контрольная работа	1	Урок контроля знаний		
	18	По темам раздела 1,2.				
Раздел 3. Основы товароведения продовольственных товаров.			23			
Тема 3.1. Основы товароведения продовольственных товаров.	Содержание учебного материала		8	Урок ознакомления с новым материалом Урок- лекция		1
	19	Предмет и задачи товароведения. Понятие о товаре и товароведении. Понятие об ассортименте и товарном сорте. Понятие об энергетической ценности пищи. Пищевая ценность продуктов питания. Стандартизация пищевых продуктов. Классификация продовольственных товаров. Ассортимент, вид, сорт.				2
	20	Ассортимент и характеристика овощей, плодов, грибов и продуктов их переработки; общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки транспортирования и их реализации.				2
	21	Ассортимент и характеристика рыбы и рыбных продуктов: живой, охлажденной, мороженой рыбы и рыбного филе, соленой, вяленой и сушеной рыбы, копченной и маринованной рыбы, рыбных консервов и пресервов, икры, нерыбных пищевых продуктов моря; общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортирования и их реализации.				2
	22	Ассортимент и характеристика мяса убойных животных, домашней птицы и мясных продуктов: субпродуктов, колбасных изделий и мясокопченостей, мясных и мясорастительных консервов; общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортировки и их реализации				2

	23	Ассортимент и характеристика яичных продуктов: яиц, меланж, яичного порошка. Ассортимент и характеристика пищевых жиров: растительного масла, масла коровьего, кулинарных жиров, маргарина. Общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортирования и их реализации. Ассортимент и характеристика молока и молочных продуктов. Общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортирования и их реализации				2
	24	Ассортимент и характеристика зерна и продуктов его переработки. Общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортирования и их реализации.				2
	25	Ассортимент и характеристика крахмала, сахара, кондитерских изделий; дрожжей и химических разрыхлителей; вкусовых товаров. Общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, транспортирования и их реализации.				2
	26 27 28 29 30 31 32 33	Практические работы Проведение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов. Отбор проб для лабораторного исследования. Расшифровка информации на этикетках различных продовольственных продуктов. Расшифровка оттисков и внешний осмотр банки. Проверка герметичности банки. Составление схемы «Ассортимент товаров»	8			
	34	Дифференцированный зачет	1			
		Самостоятельная работа обучающихся Создание электронных презентаций по основным видам товаров. Заполнение таблицы по классификации товаров. Оформление отчетов лабораторных работ. Решение задач на определение пищевой ценности продуктов питания.	6			
	Всего		51			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета и лаборатории товароведения продовольственных товаров.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- комплект учебно-наглядных пособий «Товароведение продовольственных товаров»;
- комплект учебно-наглядных пособий по теме «Витамины»;
- инструкции для выполнения практических работ;
- муляжи грибов;
- муляжи овощей (2 группы);
- муляжи плодов (5 групп);
- муляжи молочных товаров;
- муляжи мясной продукции;
- муляжи хлеба – булочной продукции;
- таблица калорийности различных продуктов
- таблица классификации овощей;
- таблица классификации рыбы и рыбных продуктов;
- таблица классификации мяса и мясных продуктов;
- таблица классификации молока и молочных продуктов;
- таблица классификации пищевых жиров;
- таблица классификации зерна и продуктов его переработки;
- таблица «Условия и сроки хранения особо скоропортящихся продуктов»;
- таблица химический состав и энергетическая ценность съедобной части продуктов;
- таблица «Микробиологические нормативы продукции, вырабатываемых предприятиями общественного питания»;
- натуральные образцы круп;
- натуральные образцы чая;
- наглядное пособие «Способы сушки»

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с выходом в Интернет, лицензионным программным обеспечением общего и профессионального назначения, мультимедийное оборудование.
- весы электронные;
- весы товарные;
- весы настольные циферблатные;
- калькуляторы;
- электронные презентации по всем темам дисциплины

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- инструкции для проведения лабораторных работ;

- водяная баня;
- пробирки;
- пипетки;
- лупы;
- термометр;
- весы технические с разновесами;
- стаканы 200 мл;
- фарфоровые чашки;
- миски;
- ступки;
- чашки Петри;
- мерный цилиндр 100 – 200 мл;
- пестик;
- колбы 150 – 200мл;
- ножницы;
- скальпель;
- пинцеты;
- спиртовка;
- электрическая плита;
- стекло для покрытия стакана;
- лактоденсиметр;
- жирометр;
- палочки стеклянные;
- посуда для погружения банок;
- вата;
- бумага.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. ГОСТ Р 50763-95 «Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия».
2. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности. – М.: Академия, 2014 г.
3. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. – М.: Академия, 2013 г.
4. Матюхина З.П., Королькова Э.П. Товароведение пищевых продуктов.– М.: Академия, 2013 г.
5. Матюхина З.П. Товароведение пищевых продуктов. – М.: Академия, 2012 г.
6. Мартинчик А.М., Королёв А.А., Трофименко А.С. Физиология питания, санитария и гигиена. – М.: Академия, 2015 г.
1. Санитарные правила и нормы. Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. СанПиН 2.3.2.560-96 от 24.10.96.

2. Мартинчик А.Н., Королев, А.А. Трофименко Л.С. Физиология питания санитария и гигиена: учеб. Пособие. – М.: Академия, 2013 г.

Интернет-ресурсы

1. Информационно-справочные материалы «Реестры Роспотребнадзора и санитарно-эпидемиологической службы России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://fp.scs.ru>, свободный. – Заглавие с экрана.
2. Информационно-справочные материалы «Весь общепит России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.pitportal.ru, свободный. – Заглавие с экрана.
3. Информационно-справочные материалы «Журнал Гигиена и санитария» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm>, свободный. – Заглавие с экрана.
4. Сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/water_sanitation_health/publications/ru/index.html, свободный. – Заглавие с экрана.
5. Сайт РИА «Стандарты и качество»: стандартизация, метрология, менеджмент качества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ria-stk.ru>, с регистрацией.
6. Информационно-справочные материалы «Товароведение. Разложи всё по полочкам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.znaytovar.ru>, с регистрацией.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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;	Оценка результатов выполнения самостоятельной и практической работы;
рассчитывать энергетическую ценность блюд;	оценка выполнения практической работы;
составлять рационы питания;	оценка выполнения практической и самостоятельной работы;
Знать:	
роль пищи для организма человека;	анкетирование о предпочтении в пище; тестирование
основные процессы обмена веществ в организме;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ, докладов;
суточный расход энергии;	оценка результатов выполнения практической и самостоятельной работы;
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ;
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ, тестирование;
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	оценка результатов выполнения контрольной работы;
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ;
понятие рациона питания;	оценка результатов выполнения практической и самостоятельной работы;
суточную норму потребности человека в питательных веществах;	оценка результатов выполнения практической работы;

нормы и принципы рационального сбалансированного питания;	оценка результатов выполнения самостоятельной работы;
методику составления рационов питания;	оценка результатов выполнения практической работы, составление пищевого рациона;
ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ, электронных презентаций
общие требования к качеству сырья и продуктов;	оценка результатов выполнения практических и контрольной работы;
условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.	оценка результатов выполнения самостоятельных работ практической и контрольной работы.