

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СД.02 ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ, САНИТАРИЯ И
ГИГИЕНЫ

16675 ПОВАР

Бохан
2017

Рассмотрена и одобрена на
заседании методической комиссии
Протокол № _____
От «___» _____ 2017г
Руководитель МК _____ Кузякина Л.М.

Рабочая программа дисциплины по профессии 16657 Повар разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта(далее ФГОС) ФГОС СПО по профессии 19.01.17 Повар, кондитер, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 02. 08. 13 № 798

Адаптирована для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования сроком обучения 1 год 10 месяцев, методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ с учетом их психофизических особенностей.

Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Разработчик :Оловина .А., преподаватель спец. дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ стр

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ, САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины по профессии 16675 Повар составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 260506 Повар. Адаптирована для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в профессиональный 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа; самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

№	Профессия /специальность	курс	полугодие		итого
			1	2	
		1	0	32	32
		2	0	0	0
	все		0	0	32

СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	

практические занятия	22
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
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.	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физиологии.		9	
Тема 1.1. Пищевые вещества и их значение	Содержание учебного материала	3	
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
	Практическая работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Проработать конспект по теме	2	
	Заполнение таблиц по жирам, углеводам, белкам.		
Тема 1.2. Витамины. Минеральные вещества.	Содержание учебного материала	2	
1	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
2	Минеральные вещества. Общие функции минеральных веществ. Пища – источник минеральных веществ. Физиологическое значение отдельных минеральных веществ. Вода. Функции воды. Потребность в воде.		2
	Практическая работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Заполнение таблицы по теме: «Витамины», подготовка докладов по теме раздела.		
Раздел 2. Физиология пищеварения, питание различных групп населения.		13	

Тема 2.1. Физиология пищеварения. Обмен веществ.	Содержание учебного материала		4	2
	1	Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ. Усвояемость пищи. Аппетит и голод. Четыре основных вкуса. Непереносимость пищи.		
	2	Обмен веществ и энергии. Общие понятия об обмене веществ. Суточный расход энергии человека. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. Пища как источник энергии. Баланс энергии. Регуляция массы тела.	2	2
	Практическая работа			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Составление рациона питания для различных групп населения.				
Тема 2.2. Питание различных групп	Содержание учебного материала		4	2
	1	Рациональное сбалансированное питание. Рацион питания. Нормы и принципы. Особенности питания детей		

населения.		и подростков. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков. Суточная потребность человека в питательных веществах.		2
	2	Лечебное питание. Задачи и принципы лечебного питания. Характеристика диет. Лечебно – профилактическое питание. Вегетарианство. «Модные» диеты и забота о внешнем виде и фигуре.		
	Практическая работа составление рациона сбалансированного питания		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Подготовка рефератов, докладов, сообщений по темам: «Виды диет», «Лечебно – профилактическое питание», «Вегетарианство».			
Контрольная работа По темам раздела 1,2.		1		
Раздел 3. Основы гигиены и санитарии			24	
Тема 3.1. Санитарная оценка доброкачественности пищевых продуктов	Содержание учебного материала		3	1
	1	Методы исследований доброкачественности пищевых продуктов.		
	2	Признаки доброкачественности и порчи пищевых продуктов.	4	2
	Практические работы			
	Методы исследований доброкачественности пищевых продуктов.			
Самостоятельная работа обучающихся		2		

	Заполнить таблицу по теме: Признаки доброкачественности и порчи пищевых продуктов, сделать вывод.		
Тема 3.2. Основы санитарии и гигиены	Содержание учебного материала	3	
	1 Гигиена труда, личная гигиена работников общественного питания.		2
	2 Производственный травматизм, меры предупреждения производственного травматизма. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.		2
	Практические работы Личная гигиена работников общественного питания	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить реферат по теме: Основы санитарии и гигиены.	2	
Тема 3.3. Санитарные требования.	Содержание учебного материала	4	
	1 Санитарные требования к устройству предприятий общественного питания. Санитарные требования к содержанию предприятий общественного питания.		2
	2 Санитарные требования к оборудованию, инвентарю, посуде и таре.		1
	3 Санитарные требования к хранению пищевых продуктов. Санитарные требования к срокам реализации пищевых продуктов		2
	4 Санитарные требования к кулинарной обработке пищевых продуктов. Санитарные требования к обслуживанию посетителей.		2
	Практическое занятие Санитарные требования.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить реферат тема: Санитарный контроль. Создание электронных презентаций по основным видам товаров.	2	
	Заполнение таблицы по классификации товаров. Оформление отчетов лабораторных работ. Решение задач на определение пищевой ценности продуктов питания.		
Контрольная работа	2		
По теме: «Основы санитарии и гигиены».			
Зачет			
	Всего	48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в кабинете физиологии питания, санитарии и гигиены.

Оборудование кабинета физиологии питания, санитарии и гигиены:

 посадочные места по количеству обучающихся;
рабочее место преподавателя; плакаты;
 инвентарь для проверки качества пищевых продуктов;
натуральные образцы; микроскопы;
лабораторная посуда; таблицы калорийности;
разделочные доски; видеоматериалы;
технические средства обучения (переносной экран, ноутбук, персональный компьютер).

3.2. Информационное обеспечение дисциплины

Основные источники:

1. Мартинчик А.Н. и др. Физиология питания, санитария и гигиена: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Л.С. Трофименко. – М.: Мастерство: Высшая школа, 2015. – 192 с.
2. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования /З.П. Матюхина. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 184 с.

Дополнительные источники:

- 3.
4. Федеральный закон: Выпуск 20(203). О качестве и безопасности пищевых продуктов. – М.: ИНФРА – М. 2014.-24с.
5. Пономаренко Л.П.
О санитарно – эпидемиологической и пожарной безопасности в общественном питании и продовольственной торговле/ Серия «Закон и общество». Ростов н./Д: издательство «Феникс», 2014 – 128 с.

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
Составлять рационы питания для различных категорий потребителей	Защита индивидуальных заданий по оценке собственного рациона питания; оценка выполнения практического занятия по теме: Пища, ее значение в жизнедеятельности человека. Практическое занятие по теме: Инфекционные заболевания
Осуществлять санитарно-гигиенический контроль качества сырья и кулинарной продукции	Оценка выполнения практического занятия по теме: Методы исследований доброкачественности пищевых продуктов. Оценка выполнения практического занятия по теме: Способы сохранения продуктов.
Соблюдать санитарно-гигиенические требования реализации готовой продукции	Составление и защита таблицы по санитарно-гигиеническим требованиям реализации готовой продукции. Оценка выполнения практического занятия по теме: Способы сохранения продуктов
Соблюдать санитарно-гигиенические требования хранения пищевых продуктов	Контрольная работа по теме: Санитарные требования
Осуществлять органолептическую оценку качества различных групп продовольственных товаров	Оценка выполнения практического занятия по теме: Методы исследований доброкачественности пищевых продуктов. Оценка выполнения практического занятия по теме: Способы сохранения продуктов

Соблюдать правила личной гигиены и выполнять санитарные правила	Оценка выполнения практического занятия по теме: Личная гигиена работников общественного питания Оценка выполнения практического занятия по теме: Санитарные требования к содержанию предприятий общественного питания
Готовить растворы дезинфицирующих и моющих средств	Оценка выполнения практического занятия по теме: Санитарные требования к содержанию предприятий общественного питания
Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	Устный опрос
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	Оценка выполнения индивидуальной реферативной работы
Понятие суточной нормы потребности человека в питательных веществах	Проверка и оценка выполнения индивидуальных заданий по составлению суточной нормы потребности человека в питательных веществах
Усвояемость пищи и факторы, влияющие на нее	Устный опрос
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения	Проверка и оценка выполнения индивидуальных заданий по составлению суточной нормы потребности человека в питательных веществах
Правила личной гигиены	Письменный опрос
Санитарные требования к торговым и производственным помещениям организаций общественного питания, инвентарю, посуде и таре	Тестирование по теме: Санитарные требования
Санитарные требования к транспортировке и хранению пищевых продуктов и процессу приготовления	Тестирование по теме: Санитарные требования

блюд	
Санитарные требования к реализации готовой продукции	Тестирование по теме: Санитарные требования
Санитарные требования к обслуживанию посетителей	Тестирование по теме: Санитарные требования
Классификацию моющих средств, правила их применения, условия и сроки хранения;	Тестирование по теме: Санитарные требования
Санитарно-пищевое законодательство;	Устный опрос
Основные пищевые инфекции, отравления, глистные заболевания.	Контрольная работа по теме: Пищевые отравления