

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.02. Основы физиологии и гигиены питания (далее ППКРС) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 43.01.04 Повар судовой, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 г. № 726.

Рассмотрена на заседании ПЦК Профессионального цикла технологий и сервиса водного транспорта

протокол № 9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /И.Г. Ковалёва/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик:

Дяченко Виктория Александровна, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02. ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ И ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.02. Основы физиологии и гигиены питания является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.04. Повар судовой.

Учебная дисциплина ОП.02. Основы физиологии и гигиены питания обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 43.01.04. Повар судовой. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК по профессии

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Код	Наименование профессиональных компетенций
ПК 1.1.	Составлять плановое меню на различные периоды времени (ежедневное, недельное, двух-или четырехнедельное).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5.	составлять рационы питания; рассчитывать энергетическую ценность блюд	нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания; роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; понятие суточной нормы потребности человека в питательных веществах; усвояемость пищи и факторы, влияющие на нее; строение и функционирование пищеварительной системы человека.

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p align="center">ЛР 9</p>
<p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p>	<p align="center">ЛР 11</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	32
в том числе:	
теоретическое обучение	20
практические занятия (если предусмотрено)	12
Самостоятельная работа	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 1 семестр	

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	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Тема 1. Пищевые вещества и их значение	Содержание учебного материала	14	ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ЛР 9, ЛР 11
	1.1. Белки.	2	
	1.2. Жиры.	2	
	1.3. Углеводы.	2	
	1.4. Минеральные вещества. Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности.	2	
	Практическое занятие №1. Определение химического состава пищевых продуктов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовка сообщения на тему «Значение питания в жизни человека»	4	
Тема 2. Пищеварение и усвояемость пищи	Содержание учебного материала	4	ОК 2. ОК 3.
	2.1. Пищеварение и усвояемость пищи.	2	
	Практическая работа №2: Определение физико-химических изменений пищевых веществ в каждом органе пищеварительного аппарата.	2	
Тема 3. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен	Содержание учебного материала	12	ПК 1.1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ЛР 9, ЛР 11
	3.1. Энергетические затраты организма и потребность его в энергии. Пища как источник энергии. Баланс энергии. Регуляция массы тела.	2	
	Практическое занятие №3. Расчет энергетической ценности продуктов.	2	
	Практическое занятие №4. Расчет энергетической ценности блюд.	2	
	Практическое занятие №5. Расчет энергетической ценности рационов питания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить опорный конспект по теме «Пищевая ценность продуктов питания»	4	
Тема 4. Рациональное питание	Содержание учебного материала	14	ПК 1.1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ЛР 9, ЛР 11
	4.1. Научное обоснование рекомендаций по питанию. Болезни, связанные с недостаточным питанием.	2	
	4.2. Правила здорового питания для отдельного человека. Комбинация продуктов – основы структуры здорового питания. Правила составления меню.	2	
	Практическое занятие №6. Составление меню на основе принципов рационального питания.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Составить опорный конспект темы «Мифы и предрассудки в питании. «Модные» диеты»	4	
	Составить опорный конспект темы «Пища как источник токсических и биологически активных веществ»	4	
Тема 5. Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи	Содержание учебного материала	2	ОК 2. ОК 3.
	5.1. Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка	32
		Самостоятельная работа	16

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется кабинет «Физиологии и гигиены питания», лаборатория «Микробиологии, гигиены труда и производственной санитарии».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Дополнительные источники:

1. Жарикова Г.Г. Микробиология продовольственных товаров. Санитария и гигиена: учебник – М.: Академия, 2015 (25)
2. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учебник./ З.П. Матюхина. – М.: Академия, 2013.- 312 с.
3. Мармузова, Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности: учеб. пособие для нач. проф. образования. / Л.В.Мармузова. - М.: Академия, 2013. – 136 с. - (Профессиональное образование).
4. Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов: ФЗ № 28 02.01.2000
5. Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу: ГОСТ Р. 5935-95
6. Общественное питание. Требования к производственному процессу: ОСТ 28-1-95
7. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения: ФЗ № 52 30.03.1999
8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья: СанПиН 2.3.2.1324-03

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Гигиена и санитария производства [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.metalbud.ru
2. Микробиология — Википедия [Электронный ресурс] – Режим доступа: ru.wikipedia
3. Пищевая микробиология [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.kodeksoft.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Нормы принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения	Применяет нормы принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения.	Текущий контроль в форме практического занятия №6.
Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	Применяет знания при решении профессиональных задач.	Текущий контроль в форме практических занятий №3, 4, 5. Оценка за составление опорного конспекта «Пищевая ценность продуктов питания».
Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	Характеризует значение пищевых веществ.	Текущий контроль в форме практического занятия №1.
Понятие суточной нормы потребности человека в питательных веществах	Применяет знания при решении профессиональных задач.	Текущий контроль в форме практических занятий №5, 6.
Усвояемость пищи и факторы, влияющие на нее	Применяет знания при решении профессиональных задач.	Текущий контроль в форме практических занятий №3, 4, 5. Оценка за составление опорного конспекта «Мифы и предрассудки в питании. «Модные» диеты», «Пища как источник токсических и биологически активных веществ»
Строение и функционирование пищеварительной системы человека	Характеризует изменения пищевых веществ в каждом органе пищеварительного аппарата.	Текущий контроль в форме практического занятия №2.
Составлять рационы питания	Применяет знания при решении профессиональных задач.	Текущий контроль в форме практического занятия №5, 6.
Рассчитывать энергетическую ценность блюд	Применяет знания при решении профессиональных задач.	Текущий контроль в форме практического занятия №6.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Способности к организации и планированию. Понимание сути профессиональных задач. Применение методов решения профессиональных задач и оценки их эффективности и качества.	Экспертная оценка выполнения практических работ по темам 1, 2, 3, 4 оценка выполнения самостоятельных работ.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Способности к анализу и контролю. Применение навыков принятия решений в соответствии с ситуацией, ответственность за принятое решение.	Экспертная оценка выполнения практических работ по темам 1, 2, 3, 4 оценка выполнения самостоятельных работ
ПК 1.1. Составлять плановое меню на различные периоды времени (ежедневное, недельное, двух- или четырехнедельное).	Применяет знания при решении профессиональных задач.	Экспертная оценка выполнения практических работ по темам 3, 4, оценка выполнения самостоятельных работ
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных	Способность сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Наблюдение и оценка в ходе прохождения учебной и производственной практик

игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.		
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Проявляет уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	Наблюдение и оценка в ходе прохождения учебной и производственной практик