

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ-ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО

Управляющий предприятием  
ООО «Бруклин Боул»  
Е.С. Горбань  
«23» апреля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-производственной  
работе  
Н.Ф. Борзенко  
«23» апреля 2025 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.02.Основы физиологии и гигиены питания

43.01.04. Повар судовой

Тюмень 2025

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 «23» апреля 2025 г.

Председатель ПЦК  /Павленко А.В./

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
OK 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
OK 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
OK 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
OK 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
OK 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
OK 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
OK 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
OK 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
OK 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Код	Наименование профессиональных компетенций
ПК 1.1.	Составлять плановое меню на различные периоды времени (ежедневное, недельное, двух-или четырехнедельное).
ПК 1.2	Участвовать в составлении заявок на продукты питания.
ПК 1.3	Контролировать качество принимаемых на камбуз пищевых продуктов и полуфабрикатов.
ПК 1.4	Осуществлять хранение продуктов
ПК 2.1.	Поддерживать санитарное состояние камбуза, камбузной посуды, инвентаря, инструментов и спецодежды.
ПК 3.1.	Готовить и отпускать холодные блюда и закуски.
ПК 3.2.	Готовить и отпускать первые блюда и соусы.
ПК 3.3.	Готовить и отпускать блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий.
ПК 3.4.	Готовить и отпускать блюда и гарниры из овощей.
ПК 3.5.	Готовить и отпускать блюда из рыбы и морепродуктов.
ПК 3.6.	Готовить и отпускать блюда из мяса, мясных продуктов и птицы.
ПК 3.7.	Готовить и отпускать блюда из яиц и творога
ПК 3.8.	Готовить сладкие блюда и напитки.
ПК 3.9.	Готовить мучные кулинарные блюда.
ПК 3.10.	Готовить блюда диетического питания.
ПК 4.1	Выпекать хлеб и хлебобулочные изделия.

## 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 - 1.4 ПК 2.1 ПК 3.1 - 3.10 ПК 4.1 ОК 1 - 9	составлять рационы питания; расчитывать 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; усвоемость пищи и факторы, влияющие на нее; строение и функционирование пищеварительной системы человека.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>32</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	20
практические занятия (если предусмотрено)	12
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме ДФК - 3 семестр</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 02 Основы физиологии и гигиены питания

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	<b>Содержание учебного материала</b> 1.1. Белки. 1.2. Жиры. 1.3. Углеводы. 1.4. Минеральные вещества. Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности. Практическое занятие №1. Определение химического состава пищевых продуктов. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Подготовка сообщения на тему «Значение питания в жизни человека»</i>	14 2 2 2 2 2 4	ОК 1-ОК 9
Тема 2. Пищеварение и усвоемость пищи	<b>Содержание учебного материала</b> 2.1. Пищеварение и усвоемость пищи. Практическая работа №2: Определение физико-химических изменений пищевых веществ в каждом органе пищеварительного аппарата.	4 2 2	ОК 1-ОК 9
Тема 3. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен	<b>Содержание учебного материала</b> 3.1. Энергетические затраты организма и потребность его в энергии. Пища как источник энергии. Баланс энергии. Регуляция массы тела. Практическое занятие №3. Расчет энергетической ценности продуктов. Практическое занятие №4. Расчет энергетической ценности блюд. Практическое занятие №5. Расчет энергетической ценности рационов питания. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Составить опорный конспект по теме «Пищевая ценность продуктов питания»</i>	12 2 2 2 2 4	ОК 1-ОК 9
Тема 4. Рациональное питание	<b>Содержание учебного материала</b> 4.1. Научное обоснование рекомендаций по питанию. Болезни, связанные с недостаточным питанием. 4.2. Правила здорового питания для отдельного человека. Комбинация продуктов – основы структуры здорового питания. Правила составления меню. Практическое занятие №6. Составление меню на основе принципов рационального питания. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить опорный конспект темы «Мифы и предрассудки в питании. «Модные» диеты» Составить опорный конспект темы «Пища как источник токсических и биологически активных веществ»	14 2 2 2 2 4 4	ПК 1.1.- ПК 1.2 ПК 2.1.- ПК 2.4. ПК 3.1.- ПК 3.10 ПК 4.1 ОК 1-ОК 9.
Тема 5. Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи	<b>Содержание учебного материала</b> 5.1. Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке.	2 2	ПК 1.1. ПК 1.2 ПК 2.1.- ПК 2.4. ПК 3.1.- ПК 3.10. ПК 4.1

			OK 1.- OK 9
	<b>Промежуточная аттестация в форме ДФК</b>	<b>2</b>	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>32</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>16</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины**

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

##### **Основные издания:**

1. Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учебник./ З.П. Матюхина. – М.: Академия, 2020.- 312 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Жарикова Г.Г. Микробиология продовольственных товаров. Санитария и гигиена: учебник – М.: Академия, 2015 (25)
2. 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).
3. Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов: ФЗ № 28 02.01.2000
4. Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу: ГОСТ Р. 5935-95
5. Общественное питание. Требования к производственному процессу: ОСТ 28-1-95
6. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения: ФЗ № 52 30.03.1999
7. 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)**

- Санитарный контроль в пищевой промышленности: <http://smikro.ru/?p=999>
- Пищевая микробиология:  
[http://www.kodeksoft.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=213&Itemid](http://www.kodeksoft.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=213&Itemid)
- Микробиология:  
[http://www.krugosvet.ru/enc/nauka\\_i\\_tehnika/biologiya/MIKROBIOLOGIYA.html](http://www.krugosvet.ru/enc/nauka_i_tehnika/biologiya/MIKROBIOLOGIYA.html)
- [http://kuking.net/8\\_815.htm](http://kuking.net/8_815.htm)
- [http://www.koob.ru/ar\\_eddar/traktat\\_o\\_pitanii](http://www.koob.ru/ar_eddar/traktat_o_pitanii)

#### 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.
Понятиесуточной 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.
Рассчитывать энергетическую ценность блюд	Применяет знания при решении профессиональных задач.	Текущий контроль в форме практического занятия №6.
OK 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формулирует цели и задачи предстоящей деятельности,</li> <li>– умеет представить конечный результат деятельности в полном объеме,</li> <li>– планирует предстоящей деятельности,</li> <li>– обосновывает выбор типовых методов и способов выполнения плана, умеет проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат).</li> </ul>	Экспертная оценка выполнения практических работ по темам 1, 2, 3, оценка выполнения самостоятельных работ
OK 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует навыки использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности,</li> <li>– проявляет интереса к инновациям в области профессиональной деятельности,</li> <li>– понимает роль модернизации технологий профессиональной деятельности,</li> <li>– представляет конечный результата в полном объеме, умеет ориентироваться в информационном поле</li> </ul>	Экспертная оценка выполнения практических работ по темам 1, 2, 3, 4 оценка выполнения самостоятельных работ.

	профессиональных технологий.	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует способность анализировать рабочую ситуацию, осуществляет контроль, дает оценку и корректирует собственную деятельность, и несет ответственность за результаты своей работы.</li> </ul>	Экспертная оценка выполнения практических работ по темам 1, 2, 3, 4 оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет грамотно ставить и задавать вопросы,</li> <li>– способен координировать свои действия с другими участниками общения,</li> <li>– способен контролировать свое поведение, эмоции и настроение,</li> <li>– умеет воздействовать на партнера общения, проявляет ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий.</li> </ul>	Анализ аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет самостоятельно работать с информацией, понимает замысел текста,</li> <li>– демонстрирует навыки пользования словарями, справочной литературой, умеет отделять главную информацию от второстепенной</li> </ul>	Наблюдение и оценка на учебных занятиях, во время аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействует с обучающимися, преподавателями и мастерами производственного обучения в ходе учебного процесса</li> <li>- проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</li> </ul>	Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации учебного процесса, самостоятельной деятельности
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содействует сохранению окружающей среды, ресурсосбережению,</li> <li>– применяет знания об изменении климата, принципы бережливого производства,</li> <li>– эффективно действует в чрезвычайных ситуациях,</li> <li>– определяет проблемы в профессионально-ориентированных ситуациях,</li> <li>– излагает способы и варианты решения проблемы, оценка ожидаемого результата,</li> <li>– планирует поведение в профессионально ориентированных проблемных ситуациях.</li> </ul>	Наблюдение и оценка деятельности на учебных занятиях, в ходе самостоятельной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявляет ответственное отношение к своему здоровью</li> <li>– поддерживает необходимый уровень физической подготовленности</li> </ul>	Экспертная оценка выполнения практических работ, оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует интерес к будущей профессии,</li> <li>– умеет пользоваться профессиональной документацией на</li> </ul>	Экспертная оценка выполнения практических работ, оценка выполнения самостоятельных работ Экспертная оценка результатов ДФК

	государственном и иностранном языках.	
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
ПК 1.2. Участвовать в составлении заявок на продукты питания	Демонстрация знаний: правил составления заявок на продукты питания, в соответствии с нормами питания. Демонстрация умений и практического опыта: составления заявки на продукты питания, выполнения расчётов потребного количества продуктов (на день, неделю, месяц), выполнения правил расчета количества сырья по нормативам (рецептурам).	Оценка результатов выполнения тестовых заданий по теме. Экспертное наблюдение и оценка результатов практических работ.
ПК 1.3 Контролировать качество принимаемых на камбуз пищевых продуктов и полуфабрикатов	Демонстрация знаний: требований к качеству сырья и продуктов.	Оценка результатов выполнения тестовых заданий по теме
ПК 1.4 Осуществлять хранение продуктов	Демонстрация умений и практического опыта: проведения органолептической оценки качества сырья и продуктов, контроля качества принимаемых на камбуз пищевых продуктов и полуфабрикатов.	Экспертное наблюдение и оценка результатов практических работ
ПК 2.1. Поддерживать санитарное состояние камбуза, камбузной посуды, инвентаря, инструментов и спецодежды	Демонстрация знаний: условий хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.	Оценка результатов выполнения тестовых заданий по теме.
ПК3.1.Готовить и отпускать холодные блюда и закуски.	- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда, соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией (сборниками рецептур, технологическими картами)	Текущий контроль в форме тестирования. Промежуточный контроль в форме тестирования.
ПК3.2.Готовить и отпускать первые блюда и соусы.	- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда,	Текущий контроль в форме тестирования, защиты практических, лабораторных работ. Промежуточный контроль в форме ДФК

	соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией (сборниками рецептур, технологическими картами)	
ПК3.3. Готовить и отпускать блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий.	- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда, соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией (сборниками рецептур, технологическими картами)	Текущий контроль в форме тестирования, защиты лабораторных работ. Промежуточный контроль в форме ДФК
ПК3.4. Готовить и отпускать блюда и гарниры из овощей.	- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда, соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией (сборниками рецептур, технологическими картами)	Текущий контроль в форме тестирования, защиты лабораторных работ. Промежуточный контроль в форме ДФК
ПК3.5. Готовить и отпускать блюда из рыбы и морепродуктов.	- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда, соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией	Текущий контроль в форме тестирования, защиты лабораторных работ. Промежуточный контроль в форме ДФК

	(сборниками рецептур, технологическими картами)	
ПК 3.6. Готовить и отпускать блюда из мяса, мясных продуктов и птицы.	- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда, соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией (сборниками рецептур, технологическими картами)	Текущий контроль в форме тестирования, защиты лабораторных работ. Промежуточный контроль в форме ДФК
ПК 3.7. Готовить и отпускать блюда из яиц и творога	- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда, соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией (сборниками рецептур, технологическими картами)	Текущий контроль в форме тестирования, защиты практических, лабораторных работ. Промежуточный контроль в форме ДФК
ПК3.8. Готовить сладкие блюда и напитки.	- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда, соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией (сборниками рецептур, технологическими картами)	Текущий контроль в форме тестирования. Промежуточный контроль в форме тестирования.
ПК3.9. Готовить мучные кулинарные блюда.	- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к	Текущий контроль в форме тестирования. Промежуточный контроль в форме тестирования.

	<p>качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда, соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией (сборниками рецептур, технологическими картами)</p>	
ПК3.10. Готовить блюда диетического питания.	<p>- демонстрация правильности проведения органолептической оценки качества сырья в соответствии с требованиями к качеству, правильности подбора инструментов и оборудования в соответствии с технологическим процессом, соблюдения требований безопасности труда, соблюдения последовательности приемов обработки полуфабрикатов, соблюдения последовательности приемов и технологических операций в соответствии с нормативно-технологической документацией (сборниками рецептур, технологическими картами)</p>	<p>Текущий контроль в форме тестирования. Промежуточный контроль в форме ДФК</p>
ПК 4.1 Выпекать хлеб и хлебобулочные изделия.	<p>Демонстрация знаний ведения технологического процесса выпечки хлеба и хлебобулочных изделий. Демонстрация умений и практического опыта: осуществления оценки качества сырья, полуфабрикатов и готовой продукции; выполнения инструкций по расчету количества потребного сырья и выхода готовой продукции; соблюдения технологического процесса приготовления теста; выполнения контроля веса тестовых заготовок и их готовности к выпечке; соблюдения технологического режима выпечки; соблюдения требований охраны труда и техники безопасности при выпечке хлеба и хлебобулочных изделий.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка результатов практических работ . Экспертная оценка результатов ДФК</p>

#### **4.2 Оценочные материалы по дисциплине ОП.02.Основы физиологии и гигиены питания**

## **Область применения**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП.02.Основы физиологии и гигиены питания в соответствии с ФГОС СПО.

КОС включают в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится согласно учебному плану.

Форма проведения промежуточной аттестации: КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме **ДФК (3 семестр)**.

КОС позволяет оценивать уровень знаний и умений по дисциплине, определенных по ФГОС СПО.

## **Критерии выставления оценок**

Ответ обучающегося оценивается в соответствии с критерием оценки 4.2.1

### **4.2.1 Критерии оценки**

Оценка производится по пятибалльной системе.

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся демонстрирует усвоение всего объема программного материала, не допускает ошибок при воспроизведении знаний, легко отвечает на дополнительные вопросы.
«хорошо»	Обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает серьезных ошибок при воспроизведении знаний, легко устраняет отдельные неточности в ответе с помощью дополнительных вопросов преподавателя
«удовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует освоение основного материала на 70-80 %, но испытывает затруднения при самостоятельном его воспроизведении.
«неудовлетворительно»	У обучающегося имеются определённые представления об изученном материале, но большая часть программного материала им не усвоена.

Перечень вопросов

## **Перечень вопросов**

для проведения промежуточной аттестации  
по дисциплине ОП.02.Основы физиологии и гигиены питания

1. Дайте определение, что такое физиология питания и пищеварение.
2. Расскажите значение питания для жизнедеятельности организма человека. Питание и здоровье.
3. Перечислите основные функции пищеварительной системы. Типы пищеварения и регуляция процессов пищеварения.
4. Расскажите о пищевых веществах и их значении: функции белка.
5. Расскажите о пищевых веществах и их значении: пищевая ценность белков.
6. Расскажите о пищевых веществах и их значении: потребность в белке.
7. Расскажите о пищевых веществах и их значении: функции липидов, классификация жиров пищи.

8. Расскажите о пищевых веществах и их значении: биологическая роль незаменимых жирных кислот.
9. Расскажите о пищевых веществах и их значении: строение, классификация и свойства углеводов пищи.
10. Расскажите о пищевых веществах и их значении: пищевая ценность углеводов.
11. Расскажите о моносахаридах и дисахаридах и их физиологической характеристики.
12. Расскажите о полисахаридах и их физиологической характеристике. Что такое пищевые волокна и их значение для организма.
13. Перечислите источники сложных углеводов в питании.
14. Расскажите о пищевых веществах и их значении: общая характеристика физиологической роли витаминов.
15. Расскажите о пищевых веществах и их значении: потребность в витаминах; недостаточность витаминов: авитаминозы и гиповитаминозы.
16. Расскажите о пищевых веществах и их значении: потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи.
17. Расскажите о пищевых веществах и их значении: общие функции минеральных веществ.
18. Расскажите о пищевых веществах и их значении: пища – как источник минеральных веществ.
19. Перечислите жирорастворимые витамины, и дайте физиологическую характеристику.
20. Расскажите о факторах, влияющих на потребность организма в жирорастворимых витаминах и о источниках в питании.
21. Опишите функции пищеварительной системы.
22. Расскажите о всасывании пищевых веществ и об обмене веществ (метаболизм).
23. Расскажите об энергетической ценности пищи и энергетическом обмене: энергетические затраты организма и потребность его в энергии.
24. Расскажите о воде, о ее значении для организма, потребности. Опишите особенности питьевого режима в различных условиях.
25. Расскажите о значении режима питания для детей и подростков.
26. Опишите основные принципы сбалансированного питания.
27. Опишите энергетическую ценность пищи и энергетический обмен: пища как источник энергии.
28. Опишите энергетическую ценность пищи и энергетический обмен: баланс энергии.
29. Опишите энергетическую ценность пищи и энергетический обмен: регуляция массы тела.
30. Расскажите о рациональном питании, дайте научное обоснование рекомендациям по питанию.
31. Расскажите о рациональном питании, о болезнях, связанных с недостаточным питанием.
32. Расскажите о правилах здорового питания для отдельного человека.
33. Расскажите о комбинации продуктов – основы структуры здорового питания.
34. Расскажите правила составления меню.
35. Расскажите о биологически активных добавках к пище (БАД). Назначение, классификация и виды.
36. Расскажите о лечебно-профилактическом питании, о профессиональных вредностях и профессиональных заболеваниях. Меры защиты и виды лечебно-профилактического питания.
37. Перечислите основные требования лечебно-профилактического питания. Профилактическое действие пищевых веществ в условиях вредных факторов и производств.

38. Дайте определение - лечебное питание. Перечислите продукты диетического питания.
39. Расскажите об изменениях пищевой ценности продуктов при тепловой обработке.

#### **Перечень практических заданий**

1. Заполните таблицу «Система пищеварительного аппарата»
2. Рассчитайте калорийность сырья и готовых блюд.
3. Составьте таблицу «Собственные энергозатраты, коэффициент физической активности».
4. Составьте меню суточного рациона.