

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГООТРАСЛЕВОЙ КОЛЛЕДЖ»



Утверждаю:
Директор ТОГБПОУ
«Многоотраслевой колледж»
В.В. Бородин /

«02» сентября 2024 г.

Адаптированная программа
учебных дисциплин общепрофессионального цикла
«Физиология питания с основами товароведения
продовольственных товаров»

по профессиям: 16675 Повар

2024 г

Адаптированная программа учебных дисциплин общепрофессионального цикла «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» разработана для слушателей с инвалидностью и лицами с ограниченными возможностями здоровья на основе профессионального стандарта «Повар» (утвержденного Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 09 марта 2022г №113н, регистрационный номер 557).

Организация – разработчик:

ТОГБПОУ «Многоотраслевой колледж»

Разработчик:

Кубышкина Елена Сергеевна - мастер производственного обучения ТОГБПОУ «Многоотраслевой колледж»

Одобрено:

ПЦК профессионального обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Протокол № 1 от «02» сентября 2024 г.

Председатель ПЦК _____ Паршина Н.М.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии 16675 Повар

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной программы профессионального обучения: входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины слушатель должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины слушатель 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:

обязательной аудиторной учебной нагрузки слушателя 156 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
теоретические занятия	60
практические занятия	96
<i>Итоговая аттестация в форме ДЗ</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.02 Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа слушателей.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физиология питания		80	1
Тема 1.1 Значение питания в жизни человека.	Содержание учебного материала	16	1
	Значение питания. Пищевые вещества и их значение	2	
	Белки, значение, свойства.	2	
	Жиры, значение, свойства	2	
	Углеводы , значение, свойства	2	
	Практические занятия	8	1
Тема 1.2. Энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания	Пищевая ценность	2	
	Роль пищевых жиров и холестерина в развитии атеросклероза	2	
	Гликемический индекс углеводов	2	
	Физиологические свойства и функции пищевых волокон	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:		
	Прочие вещества пищевых продуктов: содержание их в пищевых продуктах, свойства. Значение веществ для организма человека.		
Тема 1.3 Витамины в питании и профилактика витаминной	Содержание учебного материала	12	1
	Понятие об энергетической ценности пищи.	2	
	Расчет энергетической ценности пищевых продуктов.	2	
	Практические занятия		1
	1. Расчет энергетической ценности пищевых продуктов	2	
	2. Расчёт величины основного обмена	2	
3. Расчёт величины основного обмена по уравнению Харриса-Бенедикта	2		
4. Расчет суточных энергозатрат человека	2		
5. Баланс энергии, регуляция массы тела. Расчёт ИМТ			
Тема 1.3 Витамины в питании и профилактика витаминной	Содержание учебного материала	6	1
	Витамины, их значение.	2	
	Недостаточность витаминов	2	

недостаточности	Практические занятия	2	1
	Потери витаминов при кулинарной обработке	2	
Тема 1.4 Минеральные вещества	Содержание учебного материала	6	1
	Минеральные вещества. Пища как источник минеральных веществ, физиологическое значение. Водно-солевой обмен	2 2	
	Практические занятия	2	1
	Питьевой режим. Функции воды в организме	2	
Тема 1.5 Физиология пищеварения и обмен веществ	Содержание учебного материала	8	1
	Метаболизм	2	
	Практические занятия	6	1
	Функции пищеварительной системы Аппетит и голод Изменения пищи в процессе пищеварения	2 2 2	
Тема 1.6 Пищевая ценность продуктов питания	Содержание учебного материала	12	1
	Функциональные продукты. ГМО	2	
	Практические занятия	10	1
	Молоко и молочные продукты	2	
	Мясные продукты и заменители мяса	2	
	Продукты из зерна	2	
	Овощи и фрукты	2	
Жиры, масла, сахар и сладости	2		
Тема 1.7 Гигиеническая оценка процессов кулинарной обработки пищи	Содержание учебного материала	4	1
	Изменение пищевой ценности продуктов при тепловой обработке	2	
	Практические занятия	2	1
	Методы, обеспечивающие щажение ЖКТ	2	
Тема 1.8 Рекомендации по питанию современного человека	Содержание учебного материала	16	1
	Научно обоснованные принципы здорового питания	2	
	Практические занятия	4	1
	Правила здорового питания отдельного человека	2	

	Составление меню для себя	2	
Тема 1.9 Особенности питания в различные периоды жизни человека	Содержание учебного материала	8	1
	Практические занятия	8	1
	Питание детей раннего и дошкольного возраста	2	
	Питание младших школьников.	2	
	Питание в подростковом возрасте Проблемы питания лиц старшего поколения	2 2	
Дифференцированный зачет		2	
Раздел 2. Товароведение пищевых продуктов		76	
Тема 2.1 Общие сведения о пищевых продуктах	Содержание учебного материала	6	1
	Химический состав пищевых продуктов. Энергетическая ценность	2	
	Качество пищевых продуктов. Стандартизация	2	
	Основы хранения и консервирования продуктов. Естественная убыль.	2	
Тема 2.2 Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки	Содержание учебного материала	10	1
	Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки	4	
	Практические занятия	6	1
	Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки	6	
Тема 2.3 Рыба и рыбные продукты	Содержание учебного материала	8	1
	Рыба и рыбные продукты	2	
	Практические занятия	6	1
	Рыба и рыбные продукты	6	
Тема 2.4 Мясо и мясные продукты	Содержание учебного материала	8	1
	Мясо и мясные продукты	2	
	Практические занятия	6	1
	Мясо и мясные продукты	6	
Тема 2.5 Молоко и молочные продукты	Содержание учебного материала	6	1
	Молоко и молочные продукты	2	
	Практические занятия	4	1
	Молоко и молочные продукты	4	
Тема 2.6 Яйца и яичные продукты переработки	Содержание учебного материала	6	1
	Яйца и яичные продукты	2	
	Практические занятия	4	1

	Яйца и яичные продукты	4	
Тема2.7 Пищевые жиры	Содержание учебного материала	6	1
	Пищевые жиры	2	
	Практические занятия	4	1
	Пищевые жиры	4	
Тема2.8 Зерно и продукты его переработки	Содержание учебного материала	10	1
	Зерно и продукты его переработки	2	
	Практические занятия	6	1
	Зерно и продукты его переработки	6	
Тема2.9 Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия.	Содержание учебного материала	6	1
	Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия.	2	
	Практические занятия	4	1
	Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия.	6	
Тема2.10 Вкусовые продукты	Содержание учебного материала	4	1
	Вкусовые продукты	2	
	Практические занятия	2	1
	Вкусовые продукты	2	
Тема2.11 Хлебопекарные дрожжи, химические разрыхлители, пищевые красители	Содержание учебного материала	4	1
	Хлебопекарные дрожжи, химические разрыхлители, пищевые красители	2	
	Практические занятия	2	1
	Хлебопекарные дрожжи, химические разрыхлители, пищевые красители	2	
Дифференцированный зачет		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета
Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству слушателей;
 - рабочее место преподавателя;
 - комплект учебно-наглядных пособий «Товароведение продовольственных товаров»; «Основы физиологии питания»;
 - натуральные образцы пищевых продуктов.
 - оборудование и средства измерения
- Технические средства обучения:* компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Мартинчик А.Н.. Физиология питания. М.: Академия, 2018.
2. Косолапова, Н.В. Товароведение зерномучных, плодоовощных, кондитерских и вкусовых товаров / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко. - М.: Academia, 2017. - 90 с.
3. Косолапова, Н.В. Товароведение молочных, мясных, рыбных товаров и пищевых концентратов / Н.В. Косолапова. - М.: Academia, 2017. - 89 с.
4. Косолапова, Н.В. Товароведение молочных, мясных, рыбных товаров и пищевых концентратов: учебное пособие / Н.В. Косолапова. - М.: Academia, 2017. - 90 с.

Дополнительные источники:

1. Королев, А.А. Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена. В 2 ч. Ч.1: Учебник / А.А. Королев, Ю.В. Несвижский, Е.И. Никитенко. - М.: Academia, 2017. - 640 с.
2. Рубина, Е.А. Микробиология, физиология питания, санитария: Учебник / Е.А. Рубина, В.Ф. Малыгина. - М.: Форум, 2019. - 320 с.
3. Лихачева, Е.И. Товароведение и экспертиза мяса и мясных продуктов: Учебное пособие / Е.И. Лихачева, О.В. Юсова. - М.: Альфа-М, 2019. - 240 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.internet-school.ru/>
2. <http://www.ozon.ru/context/>
3. <http://www.vgf.ru/>
4. <http://www.sprinter.ru/>
5. <http://window.edu.ru/>
6. <http://window.edu.ru/>
7. <http://www.combook.ru/catalog/>
8. <http://elibrary.ru/startsession.asp>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения слушателями индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов	практическая работа
рассчитывать энергетическую ценность блюд	практическая работа
составлять рационы питания	практическая работа
Знания	
роль пищи для организма человека	тестирование
основные процессы обмена веществ в организме	тестирование
суточный расход энергии	тестирование
состав, физиологическое значение	тестирование
энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания	практическая работа
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	тестирование
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения	тестирование
усвояемость пищи, влияющие на неё факторы	тестирование
понятие рациона питания	практическая работа
суточную норму потребности человека в питательных веществах	тестирование
нормы и принципы рационального сбалансированного питания	тестирование
методику составления рационов питания	практическая работа
ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров	практическая работа
общие требования к качеству сырья и продуктов	практическая работа
условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров	тестирование