

Министерство образования Оренбургской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Сельскохозяйственный техникум» г. Бугуруслана Оренбургской области



**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**ОП.02 «Физиология питания с основами товароведения**  
**продовольственных товаров»**

ПО АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ РАБОЧИХ ПО ПРОФЕССИИ

16675 Повар

Бугуруслан, 2015 г.

Одобрено  
предметно-цикловой комиссией  
мастеров производственного обучения

Составлено в соответствии с  
Государственными требованиями к  
минимуму содержания и уровню  
подготовки выпускника по  
профессии «Повар»

Рассмотрено и согласовано на ПЦК  
Мастеров производственного обучения  
\_\_\_\_\_С.В.Астрелина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015год

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе  
\_\_\_\_\_А.Н.Шептухин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015год

Составитель: И.Н.Гришина, преподаватель специальных дисциплин первой  
квалификационной категории ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» города  
Бугуруслан Оренбургской области

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

- С.В.Астрелина, мастер производственного обучения первой квалификационной категории ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» города Бугуруслан Оренбургской области, председатель ПЦК мастеров производственного обучения
- Т.И.Пешкова, методист ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» города Бугуруслан Оренбургской области

Содержательная экспертиза:

- А.Н.Шептухин, заместитель директора по учебно-производственной работе ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» города Бугуруслан Оренбургской области
- С.В.Астрелина, мастер производственного обучения первой квалификационной категории ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» города Бугуруслан Оренбургской области, председатель ПЦК мастеров производственного обучения

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 610н по профессии 16675 «Повар».

Организация-разработчик:

ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» города Бугуруслан

Разработчики:

И.Н.Гришина, преподаватель специальных дисциплин первой квалификационной категории ГАПОУ «Сельскохозяйственный техникум» города Бугуруслан

Рекомендована \_\_\_\_\_

Заключение № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

номер

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 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 профессиональным стандартом, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 610н по профессии 16675 «Повар» базовой подготовки.

Опыт работы не требуется.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Упаковка и складирование по заданию повара пищевых продуктов, используемых в приготовлении блюд, напитков и кулинарных изделий или оставшихся после их приготовления, с учетом требований к безопасности и условиям хранения (А/01.3)
- аккуратно обращаться с сырьём в процессе приготовления блюд, напитков и кулинарных изделий и экономно расходовать его(А/02.3);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Требования к качеству, срокам и условия хранения, признаки и органолептические методы определения доброкачественности пищевых продуктов, используемых в приготовлении блюд, напитков и кулинарных изделий(А/01.3)
- Требования к качеству, безопасности пищевых продуктов, используемых в приготовлении блюд, напитков и кулинарных изделий, условия их хранения (А/02.3);
- Пищевая ценность различных видов продуктов и сырья, используемого при приготовлении блюд, напитков и кулинарных изделий (А/02.3)

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 60 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 30 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>90</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
в том числе:	
лабораторные работы	<b>30</b>
практические занятия	
контрольные работы	<b>1</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>30</b>
в том числе:	
реферат	
опорный конспект	
<b>Итоговая аттестация в форме зачёта</b>	

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

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1</b> Ассортимент и характеристика основных групп продовольственных товаров		54	
<b>Тема 1.1.</b> Введение	Предмет и задачи дисциплины, основные понятия качества сырья, качество как фактор коммерческого успеха предприятия в рыночной экономике. Качество пищевых продуктов и методы его определения. Показатели качества. Органолептический метод определения качества продуктов. Балльная оценка и ее сущность. Измерительный (лабораторный) метод определения качества пищевых продуктов. Исследования качества путем пробной варки. Сертификат. Сертификация	2	1
<b>Тема 1.2.</b> Зерно и продукты его переработки	Зерно и продукты его переработки: виды, отличительные особенности. Крупы. Характеристика пшеницы, риса, гречневых, ячменных, кукурузных, лущеного гороха и других круп. Мука. Виды помолов муки. Сорты ржаной и пшеничной муки, показатели качества. Процессы, происходящие при хранении и предотвращение процессов, вызывающих ухудшение их качества. Хлебобулочные изделия. Основное и вспомогательное сырье хлебопечения. Показатели качества, дефекты и болезни хлеба. Ассортимент хлебобулочных изделий. Мелкоштучные изделия, сдоба, бараночные и сухарные изделия, национальные и диетические сорта хлеба. Макаронные изделия. Понятие о технологии производства и факторах, определяющих качество. Виды макаронных изделий, показатели качества, дефекты. Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов зерномучных продуктов.	4	1
Лабораторная работа 1. Органолептическая оценка качества зерна и продуктов его переработки		2	2

2. Общие и специфические показатели качества			
<b>Тема 1.3.</b> Флодоовощные товары	Овощи. Плоды. Грибы. Ассортимент.	4	1
	Строение отдельных групп.		
	Товароведная характеристика основных видов капустных, корневых, клубневых, луковых, салатно-шпинатных, пряных, десертных и плодовых (тыквенных, томатных, зернобобовых) овощей.		
	Допускаемые отклонения. Градации качества.		
	Продукты переработки овощей и плодов.		
Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов плодoовощных товаров.			
Лабораторная работа Органолептическая оценка качества плодoовощных товаров. Общие и специфические показатели качества.		2	2
<b>Тема 1.4.</b> Молочные товары	Молоко и молочные продукты: пищевая ценность, характеристика основного ассортимента.	4	2
	Требования к качеству, условия и сроки хранения.упаковка, транспортирование		
	Товароведная характеристика молока, сливок, кисломолочных продуктов, масла коровьего, сыров, молочных консервов и мороженого по ассортименту, структуре, химическому составу, сырью, технологии производства, упаковке, маркировке, оценке качества, дефектам, условиям и срокам хранения (годности).		
	Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов молочных товаров.		
Лабораторная работа Органолептическая оценка качества молочных товаров. Общие и специфические показатели. Бальная оценка определения качества пищевых продуктов		2	2
<b>Тема 1.5.</b> Рыбные товары	Рыба и морепродукты: характеристика основного ассортимента.	4	1
	Охлажденная, мороженая рыба и рыбное филе.		
	Соленая рыба.		
	Вяленая и сушеная рыба.		
	Копченая рыба.		
	Рыбные консервы и пресервы.		
	Икра.		
	Нерыбные пищевые продукты моря (ракообразные, моллюски двустворчатые, головоногие, иглокожие, морские водоросли).		
Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов			

	рыбных товаров.		
Лабораторная работа Органолептическая оценка качества рыбных товаров. Общие и специфические показатели.		1	2
<b>Тема 1.6.</b> Яичные продукты	Яйцо, его строение, пищевая ценность. Классификация. Виды и категории яиц.	2	1
	Показатели качества и изменения, происходящие в яйце при хранении.		
	Овоскопирование яиц, упаковка, маркировка, транспортирование, условия и сроки хранения.		
	Продукты переработки яиц (меланж и яичный порошок).		
	Использование яиц и яичных продуктов в кулинарии и производстве мучных кондитерских изделий.		
<b>Тема 1.7.</b> Кондитерские товары	Сахаристые продукты: сахар, мёд, кондитерские товары: пищевая ценность, характеристика основного ассортимента..	2	1
	Сахар.		
	Мёд.		
	Кондитерские изделия.		
	Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов кондитерских товаров.		
	Использование крахмала, сахара и кондитерских товаров в кулинарии и производстве мучных кондитерских изделий.		
Лабораторная работа Оценка качества кондитерских товаров. Общие и специфические показатели качества.		2	2
<b>Тема 1.8.</b> Вкусовые товары	Классификация вкусовых продуктов: пищевая ценность, характеристика основного ассортимента.	2	1
	Чай.		
	Кофе натуральный.		
	Кофейные напитки.		
	Пряности и приправы.		
	Пищевые кислоты.		
	Алкогольные и безалкогольные напитки. Виноградные вина: классификация и ассортимент виноградных вин. Показатели качества виноградных вин и коньяка.		
	Пиво.		
	Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов вкусовых товаров.		
	Безалкогольные напитки.		

	Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов мясных товаров.		
	Негативное воздействие физиологически активных веществ некоторых вкусовых товаров на организм человека.		
Лабораторная работа Органолептическая оценка качества вкусовых товаров		2	2
<b>Тема 1.9.</b> Мясные товары	Мясо и мясные продукты: характеристика основного ассортимента, требования к качеству, условия и сроки хранения	4	1
	Свежее мясо.		
	Мясные субпродукты.		
	Мясо домашней птицы и пернатой дичи.		
	Колбасные изделия и мясокопчености		
	Мясные и мясорастительные консервы.		
	Мясные полуфабрикаты и кулинарные изделия.		
	Общие требования к качеству сырья и мясных товаров.		
Лабораторная работа Органолептическая оценка колбасных изделий и мясокопченостей, мясных консервов. Показатели качества.		2	2
<b>Тема 1.10.</b> Пищевые жиры	Пищевые жиры и масла: характеристика основного ассортимента, требования к качеству, условия и сроки хранения.	2	1
	Растительные масла.		
	Маргарин.		
	Кулинарные жиры.		
	Условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов пищевых жиров.		
	Использование пищевых жиров в кулинарии и производстве мучных кондитерских изделий.		
Лабораторная работа Органолептическая оценка пищевых жиров. Показатели качества.		2	2
Контрольная работа по разделу «Ассортимент и характеристика основных групп продовольственных товаров»		1	3
Самостоятельная работа - Подготовить сообщение по теме «Показатели качества пищевых продуктов»		10	3

- Самостоятельное изучение тем программы, составление опорных конспектов, схем, таблиц			
<b>Раздел 2. Физиология питания</b>		36	
<b>Тема 2.1.</b> Пищевые вещества и их значение	Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания.	4	1
	Суточная норма потребности человека в питательных веществах.		
	Схема превращения основных пищевых веществ в питательные вещества организма.		
	Ферменты и прочие вещества, находящиеся в продуктах питания.		
Самостоятельная работа Подготовить опорный конспект по теме «Основные вещества и нормы их потребления»		2	3
<b>Тема 2.2.</b> Пищеварение и усвояемость пищи	Роль пищи для организма человека.	2	1
	Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.		
	Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы. Основные процессы обмена веществ в организме.		
	Суточный расход энергии человека. Расчет суточных энерготрат.		
	Понятие основного обмена, коэффициента физической активности.		
Расчет калорийности пищи. Изменение калорийности пищи при кулинарной обработке.			
Практическая работа Обмен веществ и энергии. Определение суточного расхода энергии человека по КФА. Составление схемы пищеварительного аппарата. Процессы регулирования обмена веществ в организме человека. Расчет суточного расхода энергии для 5 групп трудового населения.		2	2
Самостоятельная работа - Изучить физические и химические изменения пищи в процессе пищеварения. - Составить контрольные вопросы для проверки по теме «Питание, пища, пищевые вещества». - Подготовить реферат по теме «Изменение калорийности пищи при кулинарной обработке».		6	3
<b>Тема 2.3.</b> Энергетическая ценность пищи	Состав, физиологическое значение различных продуктов питания их энергетическая и пищевая ценность.	1	1
	Энергетические затраты организма и потребность в энергии.		
Практическая работа Расчет энергетической ценности всего суточного рациона мужчины 45 лет. Определение энергетической ценности 100 г хлеба пшеничного 1 сорта. Изучение научных данных основного обмена взрослого населения, разработанных Институтом питания АМН		2	2

Самостоятельная работа - Заполнить таблицу «Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен». - Подготовить реферат по теме «Энергетические затраты организма и потребность в энергии»		4	3
Тема 2.4. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания	Понятие рациона питания. Определение рационального сбалансированного питания.	1	1
	Нормы и принципы рационального сбалансированного питания.		
	Методика составления рационов питания.		
	Принцип составления меню суточных рационов.		
	Раздельное питание. Система естественного оздоровления.		
Расчет суточного рациона питания для отдельных категорий граждан.			
Практическая работа Составление схемы превращения основных пищевых веществ в питательные вещества организма. Определение калорийности пищи. Определение принципов составления меню. Меню суточных рационов.		2	2
Самостоятельная работа - Оформление таблицы «Содержание белка в пропорции некоторых продуктов». - Оформление таблицы «Классификация пищевых продуктов по содержанию жира». - Подготовить сообщение по теме «Рациональное сбалансированное питание». - Составить опорный конспект по теме «Методика составления рационов питания».		8	3
Итоговая аттестация		2	3
<b>Всего</b>		<b>60/90</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- Доска для письма
- Столы
- Стулья
- Стеллажи

Технические средства обучения:

1. Видеопроектор
2. Компьютер
3. Экран

#### 3.2 Информационные ресурсы

Основные источники:

Матюхина, З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: Учеб.пособие для сред. проф. образования. – 3-е издание, дополненное/ П.Матюхина. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 256 с.

Матюхина, З.П.Э.П.Королькова Товароведение пищевых продуктов: учебник для нач. проф. образования: учеб. пособие для сред.проф. образования. – 4-е изд., стер./ З.П.Матюхина, Э.П.Королькова. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 272с.

Дополнительные источники:

Педенко, А.И. Гигиена и санитария общественного питания/А.И.Педенко – М.: Экономика, 2009. – 268с.

Жвирблянская, А.Ю. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности/ А.Ю.Жвирблянская, О.А. Бакушинская. – М.: Просвещение, 2009. – 312с.

Нецепляев, Ю.Г. Основы микробиологии и санитарии на предприятиях пищевой промышленности/ Ю.Г.Нецепляев. – М.: Академия, 2006. – 295с.

Красницкая, Е.С. Гигиена и санитария предприятий общественного питания/ Е.С. Красницкая. – М.: Экономика, 2009. – 245с.

Мартинчик, А. Н. Физиология питания, санитария и гигиена /Допущено Министерством образования РФ в качестве учебника для учреждений среднего профессионального образования/ А.Н..Мартинчик. – М.: Мастерство, 2006. – 213с.

Матюхина, З.П. Товароведение пищевых продуктов/ Матюхина З.П., Э.П.Королькова. – М.: Просвещение, 2007. – 324с.

Нормативные документы

ГОСТ 30349-96. Плоды, овощи, продукты их переработки. Методы определения качества. СанПин 42-123-57777-91. Санитарные нормы и правила для предприятий общественного питания.

Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения. Утверждены Главным Государственным врачом РФ 10 мая 2008 №5786 – 91.

Гигиенические требования к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. СанПин 2.3.2.560. – 96г.

Интернет-ресурсы

<http://www.bestlibrary.ru> On–line библиотека

<http://www.lib.msu.su/> научная библиотека МГУ

<http://www.vavilon.ru/> Государственная публичная научно–техническая библиотека России

<http://www.edic.ru> Электронные словари

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Раздел (тема) учебной дисциплины</b>	<b>Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<p><b>Раздел 1</b> Ассортимент и характеристика основных групп продовольственных товаров</p>	<p>Знает ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров Знает общие требования к качеству сырья и продуктов Знает условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров</p>	<p>Проводит органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов  Рассчитывает энергетическую ценность блюд  Составляет рационы питания</p>	<p>Контрольная работа Устный опрос Экспертная оценка лабораторной работы  Экспертная оценка практической работы Экспертная оценка практической работы</p>
<p><b>Раздел 2</b> Физиология питания</p>	<p>Знает роль пищи для организма человека Знает основные процессы обмена веществ в организме Знает суточный расход энергии Знает состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания Знает физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения Знает роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания Знает понятие усвояемости пищи, влияющие на нее факторы Знает понятие рациона питания Знает суточную норму потребности человека в питательных веществах Знает нормы и принципы</p>		<p>Устный опрос  Устный опрос  Тестирование  Устный опрос  Устный опрос  Устный опрос  Тестирование  Устный опрос  Устный опрос  Тестирование</p>

	рационального сбалансированного питания Знает методику составления рационов питания		Тестирование
--	--	--	--------------

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка освоенных обучающимися трудовой функции как результата освоения учебной дисциплины.

**Разработчики:**

**Разработчики:**

ГАПОУ СХТ преподаватель спецдисциплин И.Н.Гришина

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)