

**Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Павловский технологический техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

специальность 19.02.10 Технология продукции общественного питания

р. п. Павловка 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 19.02.10 и «Технологии продукции общественного питания» **Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована по программе повышения квалификации, профильного обучения, подготовки, переподготовки специалистов.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в цикл общепрофессиональных дисциплин.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- Пользоваться нормативной и справочной литературой;
- Проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.
- Рассчитывать энергетическую ценность блюд.
- Составлять меню, определять состав и калорийность суточных рационов питания различных категорий потребителей.

В результате освоения учебной 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, факторы влияющие на нее.
- Понятие рациона питания.
- Суточную норму потребности человека в питательных веществах.
- Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения.
- Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания.
- Методики составления рационов питания.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **75** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **50** часов;

самостоятельной работы обучающегося **25** часов.

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование;

ОК.1. Понимать сущность и социальную значимость профессии техника-технолога, проявлять к ней устойчивый интерес.

- Понимать значимость знаний по физиологии питания для техника-технолога. (тема 1 «Введение»).

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

- Организовывать собственную деятельность с учетом знаний о роли пищи в организме человека, химическом составе продуктов, норм и принципов организации

рационального питания. (Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.

Тема3. Рациональное питание и физиологические основы его организации).

ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

- Организовывать свой рабочий процесс с учетом знаний по физиологии питания отдельных возрастных групп населения. (Тема3. Рациональное питание и физиологические основы его организации).

Тема4. Питание детей и подростков.

Тема5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание.

Тема6. Питание спортсменов).

ОК.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

- Использовать научную информацию по физиологии питания для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного совершенствования. (Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.

Тема3. Рациональное питание и физиологические основы его организации.

Тема4. Питание детей и подростков.

Тема5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание.

Тема6. Питание спортсменов).

ОК.5. Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности.

- Использовать информационно-коммуникативные технологии в оценке деятельности предприятия общественного питания и его персонала (Все темы раздела Физиология питания).

ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.

- Работать в коллективе, уметь общаться с коллегами, руководством и потребителями, основываясь на правилах этики и знаниях по физиологии питания. (Все темы раздела Физиология питания).

ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

- Брать на себя ответственность за соблюдение норм и принципов рационального питания при составлении меню, соблюдении правил обработки продукции для сохранения ее пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.

Тема3. Рациональное питание и физиологические основы его организации).

ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

- В ходе подготовки к занятиям и выполнения самостоятельной работы привлекать дополнительные источники знаний (литературу и Интернет), уметь планировать свою работу по самосовершенствованию в процессе обучения и практической деятельности. (В процессе всего курса обучения).

ОК.9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

- Интересоваться новыми технологиями, применяемыми в сфере деятельности повара, техника-технолога, осваивать их. Осваивать новые методы приготовления блюд и способы кулинарной обработки продукции с целью сохранения ее пищевой ценности. (В процессе всего курса обучения).

ОК.10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

- Применять знания, умения и навыки проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов, рассчитывать нормы питания с соблюдением потребностей людей, полученные в курсе изучения дисциплины во время исполнения воинской обязанности (для юношей).

ПК.1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовления полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

- Уметь оценивать качество мяса с точки зрения органолептических показателей перед его использованием, соблюдать правила первичной обработки с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовления полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

- Уметь оценивать качество рыбы с точки зрения органолептических показателей перед её использованием, соблюдать правила первичной обработки с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.1.3. Организовывать подготовку домашней птицы и приготовления полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

- Уметь оценивать качество домашней птицы с точки зрения органолептических показателей перед его использованием, соблюдать правила первичной обработки с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.

- Уметь оценивать качество продуктов, используемых при приготовлении канапе, легких и сложных холодных закусок, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать правила приготовления и сроки реализации готовой продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной домашней птицы.

- Уметь оценивать качество сырья с точки зрения органолептических показателей, соблюдать правила приготовления и реализации рыбных, мясных блюд и блюд из сельскохозяйственной домашней птицы с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.

- Уметь оценивать качество продуктов, используемых при приготовлении, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать правила приготовления и сроки реализации холодных соусов с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов.

- Уметь оценивать качество продуктов, используемых при приготовлении сложных супов, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных соусов.

- Уметь оценивать качество продуктов, используемых при приготовлении сложных соусов, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.

- Уметь оценивать качество овощей, грибов и сыров, используемых при приготовлении сложных блюд, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

- Уметь оценивать качество рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы, используемых при приготовлении сложных блюд, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.4.1. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.

- Уметь оценивать качество продуктов (муки, дрожжей, сахаристых изделий), используемых для приготовлений сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.

- Уметь оценивать качество продуктов (муки, дрожжей, сахаристых изделий), используемых для приготовления сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных кондитерских изделий.

- Уметь оценивать качество продуктов (муки, дрожжей, сахаристых изделий), используемых для приготовления мелкоштучных кондитерских изделий, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.

- Уметь оценивать качество продуктов (муки, дрожжей, сахаристых изделий), используемых для приготовления сложных отделочных полуфабрикатов, используемых их в оформлении, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

- Уметь оценивать качество продуктов, используемых для приготовления сложных холодных десертов, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать

гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

- Уметь оценивать качество продуктов, используемых для приготовления сложных горячих десертов, с точки зрения их органолептических показателей, соблюдать гигиенические правила и последовательность приготовления и реализации продукции с целью сохранения пищевой ценности.

(Тема2. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма.)

ПК.6.1. Участвовать в планировании основных показателей производства.

- Участвовать в планировании поставки сырья, его хранения и использования. (Тема3. Рациональное питание и физиологические основы его организации).

ПК.6.2. Планировать выполнение работ исполнителями.

- Планировать работу персонала по выполнению своих профессиональных обязанностей. (Тема3. Рациональное питание и физиологические основы его организации).

ПК.6.3. Организовывать работу трудового коллектива.

- Организовывать работу трудового коллектива с целью организации на ПОП рационального питания.

((Тема3. Рациональное питание и физиологические основы его организации

Тема4. Питание детей и подростков.

Тема5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание.

Тема6. Питание спортсменов).

ПК.6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

- Контролировать ход и оценивать результаты организации рационального сбалансированного питания(Тема3. Рациональное питание и физиологические основы его организации

Тема4. Питание детей и подростков.

Тема5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание.

Тема6. Питание спортсменов).

ПК.6.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.

- Вести бракеражный журнал, документацию по приемке сырья, выдачи его персоналу, о реализации продукции.

2.2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	75
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	50
в том числе:	
лабораторные и практические работы	10
контрольные работы	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	25
в том числе:	
Работа над рефератами	1
Подготовка к контрольной работе	2
Работа с дополнительной учебной литературой	13
Решение расчетных задач, выполнение практических заданий.	9
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физиология питания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объём часов			Уровень освоения	
		Макс	Ауд	Сам		
1	2	3			4	
ВВЕДЕНИЕ ОК 1-10	<i>Обучающийся должен уметь:</i> Анализировать информацию, оценивая ее значимость с профессиональной точки зрения. <i>Обучающийся должен знать:</i> Роль пищи для организма человека, историю питания человечества, историю развития физиологии питания как науки, ее цели и задачи.	2	2			
	Содержание учебного материала					
	1 Физиология питания как наука, ее цели и задачи. История питания человечества. Зависимость рациона питания от географического положения местности. Роль выдающихся ученых в развитии физиологии питания.	1	1			2
	2 Деятельность Института питания РАМН.	1	1		2	
Физиология питания Тема 1 Пищеварение ОК 1-10 ПК 1.1-1.3 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.4 ПК4.1-4.4 ПК5.1-5.2 ПК6.1-6.5	<i>Обучающийся должен уметь:</i> Анализировать процессы пищеварения при разном химическом составе блюд. <i>Обучающийся должен знать:</i> Сущность процессов пищеварения, особенности переваривания основных пищевых веществ в различных отделах пищеварительной системы.	3	2	1		
	Содержание учебного материала					
	1 Пищеварение: сущность, строение пищеварительной системы. Роль пищеварительных ферментов, условия влияющие на их активность.	1	1			2
	2 Особенности переваривания белков, жиров, углеводов, конечные продукты переваривания.	1	1			2
	3 Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.	1	1			2
	Самостоятельная работа: Сочинение на тему «Путешествие бутерброда по пищеварительному тракту»	1	-	1		
Тема 2 Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма.	<i>Обучающийся должен уметь:</i> Анализировать химический состав пищевых продуктов, проводить их органолептическую оценку, определяя качество <i>Обучающийся должен знать:</i> Физиологическую роль белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды, источники их поступления и потребность организма человека в этих веществах, влияние их избытка и недостатка на жизнедеятельность организма.	21	14	7		
	Содержание учебного материала					
	1 Основные пищевые вещества: микронутриенты и макронутриенты.	1	1		2	

	Заменимые и незаменимые вещества. Белки: физиологическая роль, аминокислотный состав белков: заменимые и незаменимые аминокислоты.				
2	Биологическая ценность белков животного происхождения, их правильное соотношение в рационе питания. Понятие об азотистом балансе. Потребность организма в белках, влияние избытка и недостатка белков на жизнедеятельность организма.	1	1		2
3	Жиры: физиологическая роль. Растительные и животные жиры, их состав и биологическая ценность, соотношение в суточном рационе питания. Полиненасыщенные жирные кислоты, их роль в нормализации жирового обмена. Жироподобные вещества, их значение.	1	1		2
4	Современные представления о роли холестерина. Потребность организма в жирах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ. Продукты окисления жиров, их влияние на здоровье человека.	1	1		2
5	Углеводы: физиологическая роль. Простые и ложные углеводы, их источники для организма, участие в обмене веществ, соотношение в суточном рационе. Роль пищевых волокон.	1	1		2
6	Нервная и эндокринная регуляция углеводного обмена. Потребность организма в углеводах, влияние их избытка и недостатка на обмен веществ.	1	1		2
7	Витамины. Современные представления о роли витаминов в организме человека. Понятие об авитаминозах, гиповитаминозах и гипервитаминозах.	1	1		2
8	Физиологическая характеристика основных водорастворимых и жирорастворимых витаминов, витаминopodobных веществ.	1	1		2
9	Потребность организма в витаминах, влияние внешних и внутренних факторов. Пути сохранения витаминов при хранении и кулинарной обработке продуктов, витаминизация продуктов и готовой пищи.	1	1		2
1 0	Минеральные вещества: значение для организма. Физиологическая роль важнейших макро- и микроэлементов, источники, суточная потребность организма.	1	1		2
1 1	Вода: значение организма, физиологическая роль. Водно-солевой обмен, водный баланс. Особенности питьевого режима в условиях жаркого климата и в горячих целях.	1	1		2
1 2	Обмен веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма.	1	1		2
	Лабораторная работа №1: Определение суточной потребности в энергии. Решение расчетных задач.	2	2		
	Контрольная работа по теме « Пищевые вещества»	1	1		

	Самостоятельная работа: Подготовка к контрольной работе. Решение расчетных задач Подготовка к семинарам.	2 2 3		2 2 3	
Тема 3 Рациональное питание и физиологические основы его организации.	<i>Обучающийся должен уметь:</i> Составлять меню для разных категорий потребителей, использовать для расчетов сборники рецептур блюд и справочники химического состава пищевых продуктов. <i>Обучающийся должен знать:</i> Принципы рационального питания, нормирования пищевых веществ в суточном рационе для разных групп населения, порядок составления меню;	14	9	5	
	Содержание учебного материала				
	1 Рациональное питание: понятие, основные принципы (учет физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи).	1	1		2
	2 Режим питания и его значение. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда.	1	1		2
	3 Адекватное питание.	1	1		2
	4 Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов.	1	1		2
	5 Порядок составления и физиологическая оценка меню для разных групп взрослого населения. Разнообразие современных представлений о рациональном питании («модные диеты», вегетарианство, раздельное питание и др.).	1	1		2
	Практическое занятие №1 Составление меню суточного рациона питания для разных групп взрослого населения и его физиологическая оценка для кафе и столовых р.п.Павловка	2	2		
	Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом	2	2		3
	Самостоятельная работа: Расчет калорийности отдельных блюд (решение задач). Работа с информационными источниками, дающими представление о различных видах питания	3 2		3 2	
Тема 4 Питание детей и подростков	<i>Обучающийся должен уметь:</i> Составлять меню для разных возрастных групп детей, использовать для расчетов сборники рецептур блюд и справочники химического состава пищевых продуктов. <i>Обучающийся должен знать:</i> Потребности растущего организма в основных пищевых веществах и энергии, физиологические основы организации питания детей и подростков.	11	7	4	
	Содержание учебного материала				
	1 Физиологические особенности детей и подростков.	1	1		2
	2 Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от пола, возраста, массы тела.	1	1		2
3 Качественный отбор продуктов для детского питания.	1	1		2	

	4	Особенности режима питания детей и подростков.	1	1		2
	5	Способы кулинарной обработки блюд детской и подростковой кухни	1	1		2
	6	Применение принципов щажения в детском питании.	1	1		2
		Практическая работа №2 <i>Определение суточной потребности в энергии, составление меню и расчет его энергетической ценности для ребенка (с варьированием возрастов) в столовых детских садов и школ р.п.Павловка</i>	1	1		
		Самостоятельная работа. Работа с литературой по детскому питанию.	4		4	
Тема 5 Диетическое и лечебно-профилактическое питание.		<i>Обучающийся должен уметь:</i> Пользоваться справочной литературой, составлять меню для питания в соответствии с указанной диетой, определять его химический состав и калорийность. <i>Обучающийся должен знать:</i> Физиологические принципы организации диетического и лечебно-профилактического питания, назначение и особенности основных лечебных диет;	12	8	4	
		Содержание учебного материала				
	1	Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания.	1	1		2
	2	Принцип щажения: механическое, химическое, термическое.	1	1		2
	3	Постепенность расширения рациона питания, степень строгости диеты. Дробное питание, режим питания. Понятие о полноценности диеты.	1	1		2
	4	Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно -сосудистой системы, почек, нарушения обмена веществ.	2	2		2
	5	Понятие о лечебно- профилактическом питании и его рационах.	1	1		2
		Практическое занятие №3 <i>Составление меню суточного рациона в соответствии с указанной диетой в столовых р.п.павловка определение его химического состава и калорийности.</i>	2	2		
		Самостоятельная работа: Составление меню 1-ого завтрака и обеда, расчет его калорийности по отдельным диетам.	4		4	
Тема 6 Питание спортсменов		<i>Обучающийся должен уметь:</i> Пользоваться справочной литературой, составлять меню для питания в соответствии с указанным рационом, определять его химический состав и калорийность. <i>Обучающийся должен знать:</i> Нормы и принципы рационального питания спортсменов, занимающихся различными видами спорта, особенности энергозатрат при различных нагрузках	11	7	4	
		Содержание учебного материала				
	1	Рациональное питание при соблюдение спортивного режима во время тренировок и	1	1		2

	соревнований.				
2	Особенности питания спортсменов занимающихся зимними видами спорта (лыжи, биатлон и т.д.)	1	1		2
3	Особенности питания спортсменов занимающихся зимними игровыми видами спорта.	1	1		2
4	Особенности питания спортсменов занимающихся легкой атлетикой, гимнастикой.	1	1		2
5	Особенности питания спортсменов занимающихся игровыми видами спорта.	1	1		2
6	Особенности питания спортсменов занимающихся тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом и т.д.	1	1		2
	Практическая работа №4 Определение суточной потребности в энергии, составление меню и расчет его энергетической ценности для спортсмена (с варьированием видов спорта)	1	1		
	Самостоятельная работа Знакомство с особенностями питания представителей различных видов спорта.			4	
Всего:					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

Учебной лаборатории «Микробиологии, санитарии и гигиены»

Оборудование:

- Модели и макеты «Формы бактерий», «Формы клеток дрожжевых грибов», «Плесневые грибы», «Пищеварительная система человека»

-Таблицы по микробиологии, санитарии и гигиене

-Посуда и инструментарий для проведения лабораторных занятий

-Микроскопы и лупы

3.2 Информационное обеспечение

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. «О защите прав потребителей » (с изменениями) 25.01.96
2. «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения» 30.03.99
3. «О качестве и безопасности пищевых продуктов» 02.01.00
4. «Правила производства и реализации продукции (услуг) общественного питания. Утв. Постановлением Совета Министров Правительства Российской Федерации от 13.04.93 № 332
5. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования к качеству и безопасности пищевых продуктов
6. СанПиН 2.1.1.1074-01 Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого снабжения
7. СП 1.1.1058-01 Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно- эпидемиологических (профилактических) мероприятий
8. Сборник рецептур блюд диетического питания.- Киев: Техника, 1988
9. Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия.- М.: «Хлебпромформ», 2000
10. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно- эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.
11. ОСТ 28-1-95 Общественное питание. Требования к производственному персоналу
12. ГОССанПиН 4э.2-123-4116-86 Условия и сроки хранения особо скоропортящихся продуктов
13. ГОСТ Р 50763-95. Общественное питание Кулинарная продукция, реализуемая населению Общие технические условия
14. ГТ Р 50935-95 Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ

Основы микробиологии, физиологии питания и санитарии для общепита.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2019

Учебное пособие для гигиенического обучения работников общественного питания. -М.: Федеральный центр Госсанэпиднадзора Минздрава России, 2019

Малыгина В.Ф., Рубина В.А. Основы физиологии питания, гигиена и санитария.- М.: Экономика,20219

Сборник технологических нормативов .- М.: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.- М.: «Хлебпромформ» ,2018

Интернет-ресурсы:

1. medprom.ru
2. all-gigiena.ru
3. cookup.ru
4. pitportal.ru
5. moeobrazovanie.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения и усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы оценки и контроля
1. Умение проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов.	Определение качества продукции при подготовке к практической работе в кухне-лаборатории.	оценка выполнения практического задания.
2. Умение рассчитывать энергетическую ценность блюд.	Выполнение расчетов при решении расчетных задач и выполнении практических работ.	оценка на практическом занятии.
3. Умение составлять рационы питания для различных категорий потребителей.	Составление рационов и расчет их энергетической и пищевой ценности (проектирование)	оценка выполнения практических заданий на занятии и при выполнении самостоятельной работы.
4. Знание роли пищи для организма человека, основных процессов обмена веществ в организме.	Изложение основных положений .	Письменный опрос
5. Знание понятий «основной обмен», «КФА», «суточный расход энергии».	Решение расчетных задач.	оценка выполнения практического задания.
6. Знание химического состава, физиологического значения, энергетической и пищевой ценности различных продуктов питания.	Определение качественных органолептических характеристик продуктов питания	Письменный опрос
7. Знание роли питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания.	Проектирование и изложение материала.	Письменный опрос . оценка выполнения проекта.
8. Знание физико-химических изменений в пище в процессе пищеварения, усвояемости пищи и влияющих на нее факторов.	Проект-сочинение «Путешествие бутербродапо желудочно-кишечному тракту» и его демонстрация.	оценка выполненного практического задания.

9.Знание понятий «рацион питания», «суточная потребность человека в питательных веществах», «нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения».	Создание рационов питания (проектирование) для различных групп населения с соблюдением норм и принципов РСП.	оценка практических занятиях и оценка выполнения практических заданий.
10.Знание задач и принципов построения лечебного и лечебно-профилактического питания.	Определение видов диет по различным группам заболеваний и принципов щажения при организации лечебного питания	Письменный опрос оценка выполнения практических заданий.
11.Знание методики составления рациона питания для детей и подростков с учетом возраста.	Создание рационов. Решение расчетных задач.	Письменный опрос. Оценка выполнения практических заданий.
12.Знание особенности питания представителей различных видов спорта.	Проектирование рационов питания.	оценка выполнения практических заданий.

Разработчики:

ОГБОУ ТТ

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)