

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Чунский многопрофильный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ ЧМТ  
В.М. Васильева  
2016 год



**Программа**  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
учебной дисциплины  
**ОП 02. Физиология питания с основами товароведения**  
**продовольственных товаров**  
по профессии 19.01.17 Повар, кондитер

Срок обучения: на базе среднего общего образования  
10 месяцев  
Форма обучения: очная

р.п. Чунский  
2016г.

## Согласование

Программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих учебной и производственной практики профессиональных модулей по профессии 19.0117

Повар, кондитер ГБПОУ ЧМТ.

- ПМ.01 «Приготовление блюд из овощей и грибов».
- ПМ.02 «Приготовление блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий, яиц, творога и теста».
- ПМ.03 «Приготовление супов и соусов».
- ПМ.04 «Приготовление блюд из рыбы».
- ПМ.05 «Приготовление блюд из мяса и домашней птицы».
- ПМ.06 «Приготовление холодных блюд и закусок».
- ПМ.07 «Приготовление сладких блюд и напитков».
- ПМ.08 «Приготовление хлебобулочных, мучных и кондитерских изделий».

Срок обучения: 2года 10месяцев.

Форма обучения: очная.

Директор ООО «Таежный»:



Н.Ф.Гостева.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) **19.01.17 Повар, кондитер**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутская область «Чунский многопрофильный техникум»

**Разработчик:**

Шабанова Н.Е., мастер производственного обучения высшей квалификационной категории по профессии Повар, кондитер

Согласовано:  
Заместитель директора по ТО  
\_\_\_\_\_ Г.В. Литвинцева  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 года

Рассмотрено и одобрено  
на заседании методической комиссии  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 года  
Председатель:  
\_\_\_\_\_ Л.Г.Богданова

**Автор: преподаватель цикла учебных дисциплин и междисциплинарных курсов первой квалификационной категории по профессии Повар, кондитер Шабанова Наталья Евгеньевна**

Рабочая программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих учебной дисциплины ОП 02. Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 19.01.17 Повар, кондитер

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ ТОВАРОВ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **19.01.17 Повар, кондитер**, входящей в состав укрупнённой группы профессий 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии

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

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения 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, 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	42
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32
в том числе:	
лабораторные занятия	5
практические занятия	21
контрольные работы	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	10
в том числе:	
Заполнение таблиц.	1
Составление рациона питания для различных групп населения.	1
Подготовка рефератов, докладов, сообщений.	2
Создание электронных презентаций по основным видам товаров.	2
Оформление отчетов лабораторных работ.	2
Решение задач.	2
Итоговая аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Домашнее задание
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Пищевые вещества и их значение.</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 1.1. Белки. Жиры. Углеводы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	1 Значение питания в жизни человека. Питание, пища, пищевые вещества. История и эволюция питания человека.	1	Составить конспект
	2 Белки. Функции белка. Строение и аминокислотный состав белков. Пищевая ценность белков. Переваривание белков и усвоение аминокислот. Пути расщепления аминокислот. Потребность в белке.	1	Составить схему
	3 Жиры. Строение и классификация жиров в пище. Переваривание и всасывание жиров. Незаменимые жирные кислоты. Значение холестерина и пищевых жиров в развитии атеросклероза. Жиры в пищевых продуктах. Углеводы. Строение, классификация и свойства углеводов пищи. Углеводы в пищевых продуктах.	1	Составить схему
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1. Заполнение таблиц по жирам, углеводам, белкам.	1	
	2. Заполнение таблиц по жирам, углеводам, белкам.	1	
<b>Тема 1.2. Витамины. Минеральные вещества.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности. Физиологическая роль витаминов. Недостаточность витаминов: авитаминозы и гиповитаминозы. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи. Профилактика недостаточности витаминов.	1	Составить схему
	2 Минеральные вещества. Общие функции минеральных веществ. Пища – источник минеральных веществ. Физиологическое значение отдельных минеральных веществ. Вода. Функции воды. Потребность в воде.	1	Составить схему
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1. Заполнение таблицы по теме: «Витамины», подготовка докладов по теме раздела.	1	
	2. Заполнение таблицы по теме: «Витамины», подготовка докладов по теме раздела	1	
<b>Раздел 2. Физиология пищеварения, питание различных групп населения.</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 2.1. Физиология пищеварения. Обмен веществ.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1 Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ. Усвояемость пищи. Аппетит и голод. Четыре основных вкуса. Непереносимость пищи. Обмен веществ и энергии. Общие понятия об обмене веществ. Суточный расход энергии человека. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. Пища как источник энергии. Баланс энергии. Регуляция массы тела.	1	Решение задач
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1. Составление рациона питания для различных групп населения.	1	
	2. Составление рациона питания для различных групп населения.	1	
<b>Тема 2.2. Питание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	



<b>различных групп населения.</b>	1	Рациональное сбалансированное питание. Рацион питания. Нормы и принципы. Особенности питания детей и подростков. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков. Суточная потребность человека в питательных веществах. Лечебное питание. Задачи и принципы лечебного питания. Характеристика диет. Лечебно – профилактическое питание. Вегетарианство. «Модные» диеты и забота о внешнем виде и фигуре.	1	Характеристика диет
	<b>Практические работы</b>		<b>4</b>	
	№1 Исследование белков по строению и аминокислотному составу, пищевой ценности.		1	Оформить отчет
	№2 Исследование жиров и углеводов по строению и классификации и их использование в пищевой промышленности.		1	Оформить отчет
	№3 Определение энергетической ценности блюд		1	Оформить отчет
	№ 4 Составление пищевого рациона для различных групп населения.		1	Оформить отчет
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1.Подготовка рефератов, докладов, сообщений по темам: «Виды диет», «Лечебно – профилактическое питание».		1 1	
	2.Подготовка рефератов, докладов, сообщений по темам: «Вегетарианство».			
	<b>Контрольная работа</b>		<b>1</b>	
1.По темам раздела 1,2.		1		
<b>Раздел 3. Основы товароведения продовольственных товаров.</b>		<b>22</b>		
<b>Тема 3.1. Основы товароведения продовольственных товаров.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
1	Предмет и задачи товароведения. Понятие о товаре и товароведении. Понятие об ассортименте и товарном сорте. Понятие об энергетической ценности пищи.		1	Выучить материал.
2	Пищевая ценность продуктов питания. Стандартизация пищевых продуктов. Классификация продовольственных товаров. Ассортимент, вид, сорт.		1	Ответить на вопросы в тетради.
3	Ассортимент и характеристика овощей, плодов, грибов и продуктов их переработки; общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки транспортирования и их реализации.		1	Подготовить сообщение (3-5 мин.)
4	Ассортимент и характеристика рыбы и рыбных продуктов: живой, охлажденной, мороженой рыбы и рыбного филе, соленой, вяленой и сушеной рыбы, копченной и маринованной рыбы.		1	Подготовить презентацию в эл. вар.
5	Ассортимент и характеристика рыбы и рыбных продуктов: рыбных консервов и пресервов, икры, нерыбных пищевых продуктов моря; общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортирования и их реализации.		1	Подготовить презентацию в эл. вар.
6	Ассортимент и характеристика мяса убойных животных, домашней птицы и мясных продуктов: субпродуктов, колбасных изделий и мясокопченостей, мясных и мясорастительных консервов; общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортировки и их реализации		1	Подготовить презентацию в эл. вар.
7	Ассортимент и характеристика яичных продуктов: яиц, меланж, яичного порошка. Ассортимент и характеристика пищевых жиров: растительного масла, масла коровьего, кулинарных жиров, маргарина. Общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортирования и их реализации.		1	Подготовить презентацию в эл. вар.

8	Ассортимент и характеристика молока и молочных продуктов. Общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортирования и их реализации	1	Ответить на вопросы в тетради.
9	Ассортимент и характеристика зерна и продуктов его переработки. Общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортирования и их реализации.	1	Подготовить наглядное пособие.
10	Ассортимент и характеристика крахмала, сахара, кондитерских изделий; дрожжей и химических разрыхлителей; вкусовых товаров. Общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, транспортирования и их реализации.	1	Подготовить наглядное пособие.
<b>Практические работы</b>		<b>9</b>	
№ 5	Определение энергетических затрат и питательной ценности рациона.	1	Оформить отчет
№ 5	Определение энергетических затрат и питательной ценности рациона.	1	Оформить отчет
№ 6	Исследование ассортимента товаров	1	Оформить отчет
№ 7	Определение органолептических свойств и калорийности продуктов и сырья.	1	Оформить отчет
№ 7	Определение органолептических свойств и калорийности продуктов и сырья.	1	Оформить отчет
№ 8.	Классификация овощей, определение органолептических свойств овощей, плодов, грибов и продуктов их переработки.	1	Оформить отчет
№ 9	Проведение органолептической оценки качества отобранных образцов овощей. Отбор проб овощей для лабораторного исследования.	1	Оформить отчет
№ 10	Расшифровка информации на этикетках различных продуктов переработки	1	Оформить отчет
№ 10	Расшифровка информации на этикетках различных продуктов переработки	1	Оформить отчет
<b>Контрольная работа</b>		<b>1</b>	
По теме: «Основы товароведения продовольственных товаров».		1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
Создание электронных презентаций по основным видам товаров.		1	
Оформление отчетов лабораторных работ.		1	
<b>Всего</b>		<b>42</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета и лаборатории товароведения продовольственных товаров.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- комплект учебно-наглядных пособий «Товароведение продовольственных товаров»; (в электронном варианте)
- комплект учебно-наглядных пособий по теме «Витамины»; (в электронном варианте)
- инструкции для выполнения практических работ;
- муляжи грибов; (в электронном варианте)
- муляжи овощей (2 группы); (в электронном варианте)
- муляжи плодов (5 групп); (в электронном варианте)
- муляжи молочных товаров; (в электронном варианте)
- муляжи мясной продукции; (в электронном варианте)
- муляжи хлебо – булочной продукции; (в электронном варианте)
- таблица калорийности различных продуктов
- таблица классификации овощей;
- таблица классификации рыбы и рыбных продуктов;
- таблица классификации мяса и мясных продуктов;
- таблица классификации молока и молочных продуктов;
- таблица классификации пищевых жиров;
- таблица классификации зерна и продуктов его переработки;
- таблица «Условия и сроки хранения особо скоропортящихся продуктов»;
- таблица химический состав и энергетическая ценность съедобной части продуктов;
- таблица «Микробиологические нормативы продукции, вырабатываемых предприятиями общественного питания»;
- натуральные образцы круп;
- натуральные образцы чая;
- наглядное пособие «Способы сушки» (в электронном варианте)

##### **Технические средства обучения:**

- персональный компьютер с выходом в Интернет, лицензионным программным обеспечением общего и профессионального назначения, мультимедийное оборудование.
- весы электронные;
- весы товарные;
- весы настольные циферблатные;
- калькуляторы;
- электронные презентации по всем темам дисциплины

## **Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:**

- инструкции для проведения лабораторных работ;
- водяная баня;
- стаканы 200 мл;
- фарфоровые чашки;
- миски;
- ножницы;
- электрическая плита;
- вата;
- бумага.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. ГОСТ Р 50763-95 «Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия».
2. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности. – М.: Академия, 2003 г.
3. Мартинчик А.М., Королёв А.А., Трофименко А.С. Физиология питания, санитария и гигиена. – М.: Академия, 2004 г.
4. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. – М.: Академия, 2004 г.
5. Матюхина З.П., Королькова Э.П. Товароведение пищевых продуктов. – М.: Академия, 2004 г.

Дополнительные источники:

1. Дубцов Г. Товароведение пищевых продуктов. Учебник. – М. Академия, 2002.
2. Тимофеева В.А. Товароведение продовольственных товаров – Ростов н/Д. Феникс, 2004.
3. Радченко Л.А. Основы метрологии, стандартизации и сертификации в общественном питании – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

Интернет-ресурсы

1. Информационно-справочные материалы «Реестры Роспотребнадзора и санитарно-эпидемиологической службы России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://fp.crc.ru>, свободный. – Заглавие с экрана.
2. Информационно-справочные материалы «Весь общепит России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.pitportal.ru](http://www.pitportal.ru), свободный. – Заглавие с экрана.
3. Информационно-справочные материалы «Журнал Гигиена и санитария» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm>, свободный. – Заглавие с экрана.
4. Сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/publications/ru/index.html](http://www.who.int/water_sanitation_health/publications/ru/index.html), свободный. – Заглавие с экрана.

5. Сайт РИА «Стандарты и качество»: стандартизация, метрология, менеджмент качества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ria-stk.ru>, с регистрацией.
6. Информационно-справочные материалы «Товароведение. Разложи всё по полочкам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.znaytovar.ru>, с регистрацией.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	Оценка результатов выполнения самостоятельной и практической работы;
рассчитывать энергетическую ценность блюд;	оценка выполнения практической работы;
составлять рационы питания;	оценка выполнения практической и самостоятельной работы;
<b>Знать:</b>	
роль пищи для организма человека;	анкетирование о предпочтении в пище; тестирование
основные процессы обмена веществ в организме;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ, докладов;
суточный расход энергии;	оценка результатов выполнения практической и самостоятельной работы;
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ;
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ, тестирование;
физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения;	оценка результатов выполнения контрольной работы;
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ;
понятие рациона питания;	оценка результатов выполнения практической и самостоятельной работы;
суточную норму потребности человека в питательных веществах;	оценка результатов выполнения практической работы;

нормы и принципы рационального сбалансированного питания;	оценка результатов выполнения самостоятельной работы;
методику составления рационов питания;	оценка результатов выполнения практической работы, составление пищевого рациона;
ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;	оценка результатов выполнения самостоятельных работ, электронных презентаций
общие требования к качеству сырья и продуктов;	оценка результатов выполнения практических и контрольной работы;
условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.	оценка результатов выполнения самостоятельных работ практической и контрольной работы.

**Самостоятельная работа обучающихся  
по ОП 02. Физиология питания с основами товароведения  
продовольственных товаров**

1. Заполнение таблиц по белкам, жирам.
2. Заполнение таблиц по углеводам.
3. Заполнение таблицы по теме: «Витамины»
4. Подготовка докладов по теме раздела.
5. Составление рациона питания для различных групп населения.
6. Подготовка рефератов, докладов, сообщений по темам: «Виды диет», «Лечебно – профилактическое питание», «Вегетарианство».
7. Создание электронных презентаций по основным видам товаров.
8. Заполнение таблицы по классификации товаров.
9. Оформление отчетов лабораторных работ.
10. Решение задач на определение пищевой ценности продуктов питания.