**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Межшкольный учебный комбинат г.Бавлы**

**Бавлинского муниципального района**

**Республики Татарстан**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 02**

**ПО ПРОФЕССИИ 16675 «ПОВАР»**

**«Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров»**

[](http://i.allday.ru/uploads/posts/2009-02/1234391615_shutterstock_3228715.jpg)

**2015г.**

**Пояснительная записка**

**к рабочей учебной программы учебной дисциплины:**

**«Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров»**

Настоящая программа общепрофессиональной дисциплины «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» предназначена для подготовки учащихся 10-11 классов, неработающего населения по профессии «Повар», код 16675.

При составлении рабочей учебной программы общепрофессиональной дисциплины «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» за основу взят федеральный государственный образовательный стандарт начального профессионального образования по профессии 260807.01 «Повар, кондитер», Закон об образовании, общероссийский классификатор рабочих профессий, должностей, служащих и тарифных разрядов, Единый тарифно-квалификационный справочник работ и рабочих профессий.

В рабочую учебную программу общепрофессиональной дисциплины входят:

- пояснительная записка,

- паспорт рабочей учебной программы профессионального модуля,

- структура и содержание учебной дисциплины,

- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Освоение рабочей учебной программы общепрофессиональной дисциплины «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» предусмотрено параллельно с общепрофессиональными предметами: «Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевом производстве», «Техническое оснащение и организация рабочего места» и профессиональным модулем: «Приготовление блюд и кулинарных изделий»

Реализация учебной дисциплины «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» осуществляется в учебном кабинете «Кулинария», который обеспечен:

- учебно-методической документацией, комплектами наглядных пособий, по общепрофессиональной дисциплине «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров», компьютером, проектором.

На освоение рабочей учебной программы общепрофессиональной дисциплины «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» предусмотрено:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 35 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 17 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 18 часов;

Общепрофессиональная дисциплина «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» изучает: 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; нормы и принципы рационального сбалансированного питания; общие требования к качеству сырья и продуктов; условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров. На занятиях обучающиеся знакомятся с суточной нормой потребности человека в питательных веществах; с методикой составления рационов питания, с ассортиментом и характеристикой основных групп продовольственных товаров.

После изучения тем по общепрофессиональной дисциплине «Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров» предусмотрен дифференцированный зачет.

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая учебная программа учебной дисциплины является частью профессиональной образовательной программы профессиональной подготовки учащихся по профессии 16675 «Повар»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен**уметь:**

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;

- рассчитывать энергетическую ценность блюд;

-составлять рационы питания;

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, влияющие на нее факторы;

- понятия рациона питания;

-суточную норму потребности человека в питательных веществах;

- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;

- методику составления рационов питания;

-ассортимент и характеристику 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 учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 35 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 17часов;

самостоятельной работы обучающегося - 18 часов.

|  |
| --- |
|  |
|  |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**
   1. **Объем учебной дисциплины и вида учебной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество**  **часов** | **10 класс** | | **11 класс** | |
| **ТО** | **ПО** | **ТО** | **ПО** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 35 |  |  |  |  |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 17 | 8 | 3 | 5 | 1 |
| Самостоятельная работа обучающегося | 18 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| в том числе:  Индивидуальное задание.  Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.  Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета. |  |  |  |  |  |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**«Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров».**

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |
| **Раздел 1.Основы физиологии питания** |  |  | **1-2**  **2** | |
| **Тема 1.1. Роль пищи для организма человека.** | **Содержание** | **1** |
| **Роль пищи для организма человека.**  Пищевые вещества и их значение. Значение пищи для организма человека.  **Основные процессы обмена веществ в организме.**  Общие понятия об обмене вещества. Основные процессы обмена веществ в организме. Суточный расход энергии. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**.  Составление опорных конспектов по теме 1.1.  Подготовка реферата по темам:  «Питание, пища, пищевые вещества», «Белки, жиры и углеводы для человека», «Витамины», «Роль минеральных веществ в организме человека» и др. |  | **3** | |
| **Тема 1.2 Общие сведения о пищевых продуктах.** | **Содержание** | **1** | **2-3** | |
| **Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания.**  Химический состав пищевых продуктов. Энергетическая и пищевая ценность пищевых продуктов.  **Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания.**  Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, воды для жизнедеятельности человека. |
| **Тестовые задания**  по теме «Общие сведения о пищевых продуктах» |  | **3** | |
|  | **Практические занятия:**  Определение энергетической ценности пищи.  Расчёт суточного расхода энергии. | 2 | **3** | |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление опорного конспекта по теме 1.2.  Заполнить таблицу «Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен». |  | **3** | |
| **Тема 1.3 Пищеварение и усвояемость пищи.** | **Содержание** | **1**  **1** | **2** | |
| **Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения.**  Понятие пищеварение. Состав пищеварительного аппарата человека. Пищеварение пищи в ротовой полости, в желудке, в тонких и толстых кишках. Значение в пищеварении поджелудочной железы, печени.  **Усвояемость пищи.**  Понятие усвоенной пищи. Факторы влияющие на усвояемость пищи.  **Рациональное сбалансированное питание.**  Понятие о сбалансированном рациональном питании. Количественная и качественная полноценность питания. Нормы и принципы сбалансированного питания  **Требования к режиму и суточному рациону питания.**  Суточная норма потребности человека в питательных веществах.  Режим питания. Принципы составления суточного рациона питания. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков. Лечебное питание. Характеристика диет. Лечебно-профилактическое питание. |
| **Практическое занятие** «Изучение принципов составления суточного рациона питания» | **1** | **3** | |
| **Тестовые задания**  по учебной дисциплине «Рациональное сбалансированное питание». |  | **3** | |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление опорного конспекта по теме 1.3.  Подготовка реферата по теме «Мифы и предрассудки в питании. «Модные» диеты» |  | **3** | |
| **Раздел 2 Основы товароведения** |  |  |  | |
| **Тема 2.1. Основные группы продовольственных товаров.** | **Содержание** |  |  | |
| **Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки.**  Химический состав и пищевая ценность свежих овощей и плодов. Продукты переработки овощей, плодов, грибов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация свежих овощей, плодов, грибов и продуктов их переработки..  **Рыба и рыбные продукты.**  Химический состав и пищевая ценность рыбы и рыбных продуктов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация.  **Мясо и мясные продукты.**  Химический состав и пищевая ценность мяса и мясных продуктов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация.  **Молоко и молочные продукты.**  Химический состав и пищевая ценность молока и молочных продуктов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация.  **Яйца и яйцепродукты.**  Химический состав и пищевая ценность яиц и яйцепродуктов. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация.  **Пищевые жиры.**  Химический состав и пищевая ценность жиров. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация.  **Зерно и продукты его переработки.**  Химический состав и пищевая ценность. Ассортимент. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация.  **Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия.**  Химический состав и пищевая ценность. Ассортимент. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация.  **Вкусовые товары.**  Классификация. Ассортимент. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация.  **Хлебопекарные дрожжи, химические разрыхлители, пищевые красители.**  Ассортимент. Требования к качеству сырья, условия хранения, упаковка, транспортирование и реализация. | 1  1  1  1  1  1  1  **1** | **2** | |
| **Тестовые задания**  по учебной дисциплине «Основные группы продовольственных товаров». | **1** | **3** | |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Составление опорного конспекта по теме 1.3. |  | **3** | |
| **Тема 2.2.Условия хранения, методы консервирования пищевых продуктов.** | **Содержание** |  |  | |
| **Условия хранения пищевых продуктов.** Влияние температуры, относительной влажности воздуха. Состава газовой среды, освещенности, санитарного состояния помещений, тары и упаковочных материалов на качество пищевых продуктов в процессе хранения.  Процессы, происходящие в пищевых продуктах при их хранении. Консервирование пищевых продуктов. Значение и методы консервирования.  Транспортировка и реализация различных видов продовольственных товаров. | **1** | **2** |
|  | **Контрольная работа** | **1** | **3** | |
| **Дифференцированный зачет** | |  | **3** | |
| **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы**  Определение органолептической оценки качества пищевого сырья и продуктов основных групп продовольственных товаров:- Свежие овощи, плоды, грибы и продукты их переработки.  - Рыба и рыбные продукты.  - Мясо и мясные продукты.  - Молоко и молочные продукты.  - Яйца и яйцепродукты.  - Пищевые жиры.  - Зерно и продукты его переработки.  - Крахмал. Сахар. Кондитерские изделия.  - Вкусовые товары.  - Хлебопекарные дрожжи, химические разрыхлители, пищевые красители.  2. Определение энергетической ценности блюд.  3. Составление рациона питания для детей.  4. Составление рациона питания для подростков.  5. Составление рациона питания для взрослого населения.  6. Составление рациона питания по различным диетам.  7. Составление лечебно-профилактического рациона питания. | |  | **3** | |

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Требование к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация профессионального дисциплины осуществляется в учебном кабинете «Кулинария»

*Оборудование учебного кабинета:*

- посадочные места по наличию обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- комплект учебно-наглядных пособий;

- комплект учебно-методической документации.

*Технические средства обучения*

- компьютер

- проектор.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

***Основные источники:***

1. «Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии » - учебник, З.П. Матюхина, М: Изд-Центр «Академия», 2010г.
2. «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии»- учебник, З.П., Матюхина, М: Изд-Центр «Академия», 2001г.
3. «Основы физиологии питания» - учебное пособие, , Г.Г. Лутошкина, М: Изд-Центр «Академия», 2010г.
4. «Товароведение пищевых продуктов», В.А. Тимофеева, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007г.
5. «Товароведение и организация торговли продовольственными товарами», А.М. Новикова, М., «ПрофОбрИздат», 2002г

***Дополнительные источники:***

1. «Охрана труда в торговле, в общественном питании» - учебник, Д.Ф. Фатыхов,- М: «Академия», 2000г.
2. «Гигиена и санитария общественного питания» - учебное пособие, Г.Г. Лутошкина, - М: «Академия», 2010г.
3. «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» - рабочая тетрадь, Т.А. Качурина,
4. -М: «Академия», 2009г.
5. «Товароведение пищевых продуктов», В.А. Тимофеева, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007г.
6. «Товароведение и организация торговли продовольственными товарами», А.М.Новикова, - М., «ПрофОбрИздат», 2002г

**3.** Интернет - ресурсы.

<http://4vkusa.ru>

[www.good-cook.ru](http://www.good-cook.ru)

[www.povara.ru](http://www.povara.ru)

<http://www.piatto.ru/>

<http://www.cook-alliance.ru/>

<http://www.webfoods.ru/>

<http://d000.ru>

<http://www.edatoday.ru>

<http://www.eda-info.ru>

<http://eda-server.ru/>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, освоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| - проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов; | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - рассчитывать энергетическую ценность блюд; | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - составлять рационы питания. | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |
| **Знания:** |  |
| - роль пищи для организма человека; | устный опрос, тестирование  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - основные процессы обмена веществ в организме; | устный опрос, тестирование  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - суточный расход энергии; | устный опрос, тестирование  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания; | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания; | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения; | устный опрос, тестирование  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - усвояемость пищи, влияющие на нее факторы; | устный опрос, тестирование  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - понятие рациона питания; | тестовые задания, |
| - суточная норма потребности человека в питательных веществах; | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - нормы и принципы рационального сбалансированного питания; | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - методика составления рационов питания; | Проверка выполнения индивидуальных заданий |
| - ассортимент и характеристика основных групп продовольственных товаров; | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - общие требования к качеству сырья и продуктов; | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |
| - условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных  видов продовольственных товаров. | тестовые задания,  внеаудиторная самостоятельная работа |

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 | не удовлетворительно |