

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Лицей сервиса и промышленных технологий»

Рассмотрено и принято

на заседании Педагогического Совета

СПб ГБПОУ ЛСИТ

Протокол № 1 от «26» 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

председатель Педагогического Совета

Директор СПб ГБПОУ ЛСИТ



Т.А.Серова

2016 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ ТОВАРОВЕДЕНИЯ**  
**ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫХ ТОВАРОВ**

**САНКТ – ПЕТЕРБУРГ 2016**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) входящей в состав укрупненной группы профессий **19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии**, по направлению **ОКПР 16675 Повар**

Организация-разработчик: СПб ГБПОУ «Лицей сервиса и промышленных технологий»

Разработчики:

Прохоцкая О.Э. преподаватель

Блясова Г.Н., преподаватель

СПб ГБПОУ «Лицей сервиса и промышленных технологий»

Рассмотрено на заседании Методического совета СПб ГБПОУ ЛСИТ

Прохоцкая О.Э.

«26» 08 2016

Эксперт от работодателя АО «Фирма «Флоридан»

Сотласованко, Специалист по общественным  
отношениям.

М.И. Мизунова Э.И.

«1» 09 2016г.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>ПРОГРАММЫ</b>	<b>УЧЕБНОЙ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	<b>И ОЦЕНКА ПРИМЕРНОЙ УЧЕБНОЙ</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии начального профессионального образования (далее НПО) входящей в состав укрупненной группы профессий **260000 Технология продовольственных продуктов и потребительских товаров**, по направлению подготовки **260800 Технология продукции и организация общественного питания ОКПР 16675 Повар**

Программа профессионального модуля может быть использована после соответствующей корректировки в программах:

- профессиональной подготовке по профессиям рабочих ОК-016 94: №16676 Повар судовой. Требуется основное общее образование, без предъявления требований к опыту и стажу работы;
- повышения квалификации и переподготовки по родственным профессиям по профессиям рабочих ОК-016 94: №16676 Повар судовой. Требуется профессиональная подготовка.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **114 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **76 часов**; самостоятельной работы обучающегося **38 часов**.

**Дисциплина способствует формированию общих и профессиональных компетенций**

Код	Наименование результатов обучения
ПК 1.1.	Производить первичную обработку, нарезку и формовку традиционных видов овощей и плодов, подготовку пряностей и приправ.
ПК 1.2.	Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов.
ПК2.1.	Производить подготовку зерновых продуктов, жиров, сахара, муки, молока для приготовления блюд и гарниров
ПК 2.2.	Готовить и оформлять каши и гарниры из круп и риса, простые блюда из бобовых и кукурузы
ПК 2.3.	Готовить и оформлять простые блюда и гарниры из макаронных изделий
ПК 2.4.	Готовить и оформлять простые блюда из яиц и творога
ПК 2.5.	Готовить и оформлять простые мучные блюда из теста с фаршем
ПК 3.1.	Готовить бульоны и отвары.
ПК 3.2.	Готовить простые супы.
ПК 3.3.	Готовить отдельные компоненты для соусов и соусные полуфабрикаты.
ПК 3.4.	Готовить простые холодные и горячие соусы.
ПК 4.1	Производить обработку рыбы с костным скелетом
ПК 4.2	Производить приготовление или подготовку полуфабрикатов из рыбы с костным скелетом
ПК 4.3	Готовить и оформлять простые блюда из рыбы с костным скелетом
ПК 5.1.	Производить подготовку полуфабрикатов из мяса, мясных продуктов и домашней птицы.

ПК 5.2. Производить обработку и приготовление основных полуфабрикатов из мяса, мясопродуктов и домашней птицы.
ПК 5.3. Готовить и оформлять простые блюда из мяса и мясных продуктов.
ПК 5.4. Готовить и оформлять простые блюда из домашней птицы.
ПК 6.1. Готовить бутерброды и гастрономические продукты порциями.
ПК 6.2. Готовить и оформлять салаты.
ПК 6.3. Готовить и оформлять простые холодные закуски.
ПК 6.4. Готовить и оформлять простые холодные блюда.
ПК 7. 1. Готовить и оформлять простые холодные и горячие сладкие блюда.
ПК 7. 2. Готовить простые горячие напитки.
ПК 7.3. Готовить и оформлять простые холодные напитки.
ПК 8.1. Готовить и оформлять простые хлебобулочные изделия и хлеб.
ПК 8.2. Готовить и оформлять основные мучные кондитерские изделия.
ПК 8.3. Готовить и оформлять печенье, пряники, коврижки.
ПК 8.4. Готовить и использовать в оформлении простые и основные отделочные полуфабрикаты.
ПК 8.5. Готовить и оформлять отечественные классические торты и пирожные.
ПК 8.6. Готовить и оформлять фруктовые и легкие обезжиренные торты и пирожные.
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>114</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>76</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>28</i>
контрольные работы	<i>2</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>38</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа с источниками информации с целью анализа и реферирования учебной литературы, подготовки доклада, создание презентации -работа с конспектом с целью подготовки к практическим заданиям	
<b><i>Итоговая аттестация в форме зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебной дисциплины

### Физиология питания с основами товароведения продовольственных товаров

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		76	
<b>Раздел 1</b> <b>Основы физиологии питания</b>		37	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Пищеварение, обмен веществ и энергии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	1. Пищевые вещества и их значение. 2. Сущность и строение пищеварительной системы. 3. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ. 4. Усвояемость пищи и факторы, влияющие на нее. Роль пищеварительных ферментов. 5. Обмен веществ и энергии. 6. Энергозатраты человека. 7. Понятие о калорийности пищи. 8. Энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. 9. Энергетический баланс организма.	9	1
<b>Тема 1.2.</b> <b>Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	
	1. Общие понятия о пищевых веществах. 2. Белки. 3. Жиры. 4. Углеводы. 5. Витамины. 6. Минеральные вещества. 7. Физиологическая оценка и значение воды для организма человека 8. Общие понятия об обмене веществ	8	2



	<b>Практические занятия</b>		
	1. Составление таблицы «Физиологическая оценка и значение белков. 2. Составление таблицы «Физиологическая оценка и значение жиров. 3. Составление таблицы «Физиологическая оценка и значение углеводов. 4. Составление таблицы «Физиологическая оценка и значение витаминов для организма человека» 5. Составление таблицы «Физиологическая оценка и значение минеральных веществ для организма человека» 6. Расчеты энергетической ценности первых блюд (по заданным условиям) 7. Расчеты энергетической ценности вторых блюд (по заданным условиям)	7	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Понятие и основные принципы рационального питания. Режим питания. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности. Суточный рацион в зависимости от пола, возраста, массы тела и интенсивности труда. Питание детей и подростков. Лечебное питание, «Модные диеты». «Вегетарианство » и др.	6	2
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Составление таблиц и схем «Суточный расход энергии детей, (подростков)». Составление таблиц и схем «Суточный расход энергии взрослого населения». Составление меню суточного рациона для детей. Составление меню суточного рациона для подростков. Составление меню суточного рациона для взрослого населения. Составление лечебного меню.		
<b>Контрольная работа №1</b>		<b>1</b>	
<b>Самостоятельная работа:</b>		18	

Поиск информации и подготовка сообщений в контексте темы «Дробное питание».			
Поиск информации и подготовка сообщений в контексте темы «Питание людей при смене климатических условий и людей тяжелого физического труда» (по заданным условиям).			
<b>Раздел 2</b> <b>Основы</b> <b>товароведения</b> <b>продовольственных</b> <b>товаров</b>		<b>39</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Классификация</b> <b>продовольственных</b> <b>товаров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>29</b>	
	1. Классификация продовольственных товаров по сырью или по назначению. 2. Признаки классификации. 3. Торговая классификация. 4. Зерно - мучные товары. 5. Овощи. 6. Плоды и ягоды. 7. Грибы. 8. Вкусовые товары. 9. Фруктовые, ягодные изделия. 10. Пищевые жиры. 11. Молоко и молочные товары. 12. Яйца и яичные товары. 13. Мясо и мясные товары. 14. Рыба и рыбные товары. 15. Понятие об ассортименте и товарном сорте. 16. Виды, типы, разновидности товаров, товарный сорт. 17. Ассортимент производственных товаров., торговый ассортимент.	<b>17</b>	<i>1</i>
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1. Составление таблицы «Ассортимент круп» 2. Составление таблицы «Ассортимент муки»		

	3. Составление таблицы «Ассортимент макаронных изделий» 4. Составление таблицы «Ассортимент колбасных изделий» 5. Составление таблицы «Ассортимент кулинарных жиров» 6. Составление схемы «Производство творога»		
<b>Тема 2.2. Качество продовольственных товаров</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	1. Методы оценки качества продовольственных товаров. 2. Органолептический и лабораторный метод. 3. Основы хранения продовольственных товаров. 4. Режимы хранения плодоовощных товаров. 5. Режимы хранения рыбных и мясных товаров. 6. Режимы хранения молочных и яичных товаров. 7. Режимы хранения зерновых, вкусовых и кондитерских товаров. 8. Транспортирование и реализация различных видов товаров.	8	<i>1</i>
	<b>Практическое занятие</b>	1	
	1. Органолептическая оценка качества сырья (по заданным условиям)		
<b>Зачет</b>		1	
<b>Самостоятельная работа:</b> Заполнение таблицы по темам «Химический состав плодов, овощей» (по заданным условиям) Заполнение таблицы «Ассортимент мясопродуктов» (по заданным условиям) Заполнение таблицы «Ассортимент вкусовых товаров» (по заданным условиям) Заполнение таблицы «Требования к качеству жиров» (по заданным условиям)		<b>20</b>	
<b>Всего:</b>		<b>114</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия лаборатории товароведения продовольственных товаров

Оборудование лаборатории:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

Матюхина З.П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии.: уч. пособие: допущено Минобразованием России. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2013

**Дополнительные источники:**

1. Федеральный Закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» Утв. 02.01.2000 ФЗ-29.
2. ГОСТ Р 53104 – 2008. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.
3. СанПин 2.3.2.1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов
4. Сборник технологических нормативов. – М.: Хлебпродинформ, 1997.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Ч.1,2— М.: Хлебпродинформ, 1996-1997.
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Ч.6. — М.: Хлебпродинформ, 2002.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Ч.7. — М.: Хлебпродинформ, 2004.
8. Новикова А.М., Голубкина Т.С., Никифорова Н.С., Прокофьева С.А. Товароведение и организация торговли продовольственными товарами, ОбрИздат, 2007
9. Рубина Е.А. Микробиология, физиология питания, санитария – М.: Форум, 2008
10. Скурихин И.М. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания/ В.А. Тутельян. — М.: Де Ли принт, 2008

11. Трушина Т.П. Основы микробиологии, физиологии питания и санитарии для предприятий общественного питания. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.

**Интернет ресурсы:**

1. <http://www.comodity.ru/foodcommodity/index.shtml>  
Ф. В. Церевитинова, В. С. Смирнова, Н. И. Козина «Общее товароведение пищевых и вкусовых товаров»
2. <http://dietmax.ru/diet/?&sitemap>  
На данном сайте представлены статьи по физиологии питания, о пищеварении, о рациональном питании, диетах, ожирении, о пользе и ценности продуктов.
3. <http://www.cross-kpk.ru/ims/files>.

Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;	практическое занятие № 9
рассчитывать энергетическую ценность блюд;	практическое занятие № 4
составлять рационы питания;	практическое занятие № 6
<b>Знания:</b>	
роль пищи для организма человека;	тестирование
основные процессы обмена веществ в организме;	тестирование
суточный расход энергии;	тестирование
состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;	тестирование практические занятия № 1-4
роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;	тестирование практические занятия № 1-4
физико-химические изменения	тестирование

пищи в процессе пищеварения;	
усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;	тестирование Внеаудиторная самостоятельная работа – подготовка сообщения в контексте темы «Дробное питание»
понятие рациона питания;	тестирование Внеаудиторная самостоятельная работа – подготовка сообщения в контексте темы «Дробное питание» практическое занятие № 6
суточную норму потребности человека в питательных веществах;	тестирование практическое занятие № 5 Внеаудиторная самостоятельная работа – подготовка сообщения в контексте темы «Питание людей при различных условиях»
нормы и принципы рационального сбалансированного питания;	тестирование практическое занятие № 6 Внеаудиторная самостоятельная работа – подготовка сообщения в контексте темы «Дробное питание»
методику составления рационов питания;	тестирование практическое занятие № 6 Внеаудиторная самостоятельная работа – подготовка сообщения в контексте темы «Питание людей при различных условиях»
ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;	тестирование Практические занятия № 7, 8 Внеаудиторная самостоятельная работа - составление таблиц по ассортименту и химическому составу плодов, овощей, мясопродуктов, жиров.
общие требования к качеству сырья и продуктов;	тестирование
условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров	тестирование