

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УПР
ГБПОУ РК «РКИГ»

Е.Ш. Булаш

Приказ № 145 « 31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02. «ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ, САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ»**

профессия 43.01.01 «Официант бармен»



г. Симферополь, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы физиологии питания, санитария и гигиена» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 43.01.01 «Официант, бармен», входящей в укрупненную группу направлений специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства».

Разработчик: преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ» Стороженко Р.А.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) общепрофессиональных дисциплин («ОП»)

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель ЦМК «ОП»

_____ Елина В.Н.

Рабочая программа учебной дисциплины «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» рекомендована методическим советом ГБПОУ РК «РКИГ» при реализации основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.01 «Официант, бармен»

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Методист

_____ Донченко Я.А.

© Стороженко Р.А. – автор-составитель

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	10
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Основы культуры профессионального общения» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.01 Официант, бармен.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01-07, ПК1.1-1.4, ПК2.1, ПК 2.3, ПК 2.5, ПК 2.7

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.5 ПК 2.7	<ul style="list-style-type: none"> рассчитывать энергетическую ценность блюд; составлять рационы питания для различных категорий потребителей. соблюдать правила личной гигиены и санитарные требования при приготовлении пищи; производить санитарную обработку оборудования и инвентаря; готовить растворы дезинфицирующих и моющих средств; выполнять простейшие микробиологические исследования и давать оценку полученных результатов. 	<ul style="list-style-type: none"> 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; назначение лечебного и лечебно-профилактического питания; основные группы микроорганизмов; основные пищевые инфекции и пищевые отравления; возможные источники микробиологического загрязнения в пищевом производстве; санитарно-технологические требования к помещениям, оборудованию, инвентарю, одежде; правила личной гигиены работников пищевых производств; классификацию моющих средств, правила их применения, условия и сроки их хранения; правила проведения дезинфекции, дезинсекции, дератизации..

Освоение производственной практики обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

ЛР №	Расшифровка
------	-------------

ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 13	Принимающий осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; проявляющий отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 14	Демонстрирующий готовность и способность к продолжению образования, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 15	Проявляющий способность самостоятельно реализовать свой потенциал в профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	82
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторно- практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
В форме практической подготовки	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. час. / в т. ч. в форме практической подготовки	Домашнее задание	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Раздел 1. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены		82/16			
Тема 1.1. Пищевые вещества и их физиологическое значение для организма человека	Содержание учебного материала		11/0		
	1	Введение. Предмет и задачи курса: История развития питания	1	О.Л. 3 Стр. 8-10	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.5 ПК 2.7 ЛР 1-15
	2	Функции пищи	1	Стр.15-18	
	3.	Физиологическое значение белков для организма человека	1	О.Л. 3	
	4	Физиологическое значение белков для организма человека	1	Стр.46-54	
	5	Физиологическое значение минеральных веществ и воды для организма человека.	1	О.Л. 3 Стр. 46-74	
	6	Физиологическое значение витаминов для организма человека.	1	Стр. 78-98	
Самостоятельная работа при изучении темы 1.1. Пищевые вещества и их физиологическое значение для организма человека. Работа с конспектами занятий, учебной и специальной технологической литературы (по составленным преподавателем вопросам к параграфам, главам учебных пособий). Самостоятельное изучение отдельных вопросов по тематике специальности. Тематика домашних заданий 1. Незаменимые аминокислоты. 2. Жиро и водорастворимые витамины.		5			
Тема 1.2. Обмен веществ и энергии	Содержание учебного материала		11/2		
	7	Понятие обмена веществ. Регуляция обмена веществ..	1	О.Л. 3	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05
	8	Энергозатраты организма	1	Стр. 35-42	
9	Энергетический баланс.	1	О.Л. 6 Стр. 31-35		

	10	Энергетическая ценность пищевых продуктов.	1		ОК 06
	В том числе практических и лабораторных занятий		2		ОК 07
	11	П.3.№1 Определение суточных энергозатрат организма	1	Оформить отчет	ПК 1.1 ПК 1.2
	12	П.3.№1 Определение суточных энергозатрат организма	1	Оформить отчет	ПК 1.3 ПК 1.4
Самостоятельная работа при изучении теме 1.2. Обмен веществ и энергии Работа с конспектами занятий, учебной и специальной технологической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Самостоятельное изучение отдельных вопросов по тематике специальности. Тематика домашних заданий 1. Возрастные особенности обмена веществ 2. Особенности регуляции обмена веществ.			5		ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.5 ПК 2.7 ЛР 1-15
Тема 1.3. Пищеварение и усвоение пищи	Содержание		12		ОК 01
	13	Понятие о пищеварении. Основные отделы ЖКТ.	1	О.Л. 3	ОК 02
	14	Физико-химические изменения в процессе пищеварения. Роль ферментов в процессе пищеварения.	1	Стр. 22-26 О.Л. 6 Стр. 24-30	ОК 03 ОК 04 ОК 05
	15	Роль печени в процессе пищеварения.	1	О.Л. 3	ОК 06
	16	Роль поджелудочной железы в процессе пищеварения.	1	Стр. 22-26 О.Л. 6 Стр. 27-28	ОК 07 ПК 1.1 ПК 1.2
	17.	Роль личной гигиены в процессе пищеварения.	1	О.Л. 3	ПК 1.3
	18.	Усвояемость пищи. Факторы влияющие на усвояемость.	1	Стр. 13-18 О.Л. 5 Стр.100-106	ПК 1.4 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.5
Самостоятельная работа при изучении теме 1.3. Пищеварение и усвоение пищи. Работа с конспектами занятий, учебной и специальной технологической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Самостоятельное изучение отдельных вопросов по тематике специальности. Тематика домашних заданий 1. Усвояемость пищи. Факторы влияющие на усвояемость 2. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.			6		ПК 2.7 ЛР 1-15

Тема	Содержание		12/4		ОК 01	
1.4.Рациональное и сбалансированное питание	19	Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Режим питания. Принципы составления суточного рациона питания.	1	О.Л 6 Стр. 36-43 О.Л 3 Стр.125-140 О.Л. 5 Стр.142-150	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ПК 1.1	
	20	Питание различных профессиональных групп населения.. Питание детей подростков и студентов. Питание людей умственного труда. Питание людей пожилого возраста.		1	О.Л 6 Стр. 43-50 О.Л 3 Стр.155-164 О.Л. 5 Стр.164-176	ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.5 ПК 2.7 ЛР 1-15
	В том числе практических и лабораторных занятий				4	
	21	П.3.№2 Составление суточного рациона питания.	1	Оформить отчет		
	22	П.3.№2 Составление суточного рациона питания.	1	Оформить отчет		
	23	П.3.№3 Расчет энергетической ценности блюд.	1	Оформить отчет		
24	П.3.№3 Расчет энергетической ценности блюд.	1	Оформить отчет			
Самостоятельная работа при изучении теме 1.4. Рациональное и сбалансированное питание Работа с конспектами занятий, учебной и специальной технологической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Самостоятельное изучение отдельных вопросов по тематике специальности. Тематика домашних заданий 1. Особенности режима питания спортсменов и людей занятых тяжелым физическим трудом.			6			
Содержание					14/4	

Тема 1.5. Основы эпидемиологии	25	Микробиология как наука. Понятие о микробах.	1	О.Л. 5 Стр. 107-114	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.5 ПК 2.7 ЛР 1-15
	26	Общая характеристика основных групп микроорганизмов.	1		
	27	Физиология микроорганизмов	1		
	28	Влияние факторов внешней среды на развитие микроорганизмов. Распространение микроорганизмов.	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий		4		
	29	П.З.№4 Устройство микроскопа и правила работы с ним	1	Оформить отчет	
	30	П.З.№4 Устройство микроскопа и правила работы с ним	1	Оформить отчет	
	31	П.З.№5 Изучение техники микроскопирования микроорганизмов	1	Оформить отчет	
	32	П.З.№5 Изучение техники микроскопирования микроорганизмов	1	Оформить отчет	
Самостоятельная работа при изучении теме 1.5. Основы эпидемиологии Работа с конспектами занятий, учебной и специальной технологической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Самостоятельное изучение отдельных вопросов по тематике специальности. Тематика домашних заданий Распространение микроорганизмов. 1. Молочнокислородное брожение. Применение в промышленности.			6		
Тема 1.6. Пищевые инфекции и пищевые отравления. Гельминтозы и их профилактика.	Содержание		14/4		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ПК 1.1 ПК 1.2
	33	Общее понятие об инфекции. Пищевые инфекции и иммунитет	1	О.Л. 5 Стр.114-127	
	34	Классификация пищевых инфекций	1		
	35	Пищевые отравления и их классификация	1		
	36	Пищевые отравления микробного и немикробного происхождения Гельминтозы и их профилактика	1		
В том числе практических и лабораторных занятий		4			

	37	П.З.№6 Пищевые заболевания и гельминтозы	1	Оформить отчет	ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.5 ПК 2.7 ЛР 1-15	
	38	П.З.№6 Пищевые заболевания и гельминтозы	1	Оформить отчет		
	39	П.З.№7 Пищевые отравления	1	Оформить отчет		
	40	П.З.№7 Пищевые отравления	1	Оформить отчет		
Самостоятельная работа при изучении теме 1.6. Пищевые инфекции и пищевые отравления. Гельминтозы. Работа с конспектами занятий, учебной и специальной технологической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Самостоятельное изучение отдельных вопросов по тематике специальности. Тематика домашних заданий 1. Значение витаминов для организма человека.			6			
Тема 1.7.Санитарные требования к устройству, оборудованию и содержанию предприятий общественного питания.	Содержание		6/2		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 2.1 ПК 2.3 ПК 2.5 ПК 2.7 ЛР 1-15	
	41	Гигиенические требования к устройству ПОП. Гигиенические требования к содержанию ПОП. Классификация моющих средств	1	О.Л 6 Стр. 50-53		
	42	Правила проведения дезинфекции, дезинсекции, дератизации. Санитарные требования к оборудованию и инвентарю. Санитарные требования к кулинарной обработке пищевых продуктов Санитарные требования к хранению и реализации пищевых продуктов	1	О.Л. 6 Стр. 53-67		
	В том числе практических и лабораторных занятий			2		
	43	П.З.№8 Приготовление дезинфицирующих растворов Правила дезинфекции оборудования и инвентаря	1	Оформить отчет		
	44	П.З.№8 Приготовление дезинфицирующих растворов Правила дезинфекции оборудования и инвентаря	1	Оформить отчет		
	45	Контрольная работа	1			
	46	Контрольная работа	1			
	47-48	Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	2			
Всего			82			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: учебный кабинет «Физиологии питания, санитарии и гигиены».

Оборудование учебного кабинета: учебные пособия, таблицы, плакаты, лабораторная посуда.

Технические средства обучения: компьютер, экран, видеоматериал, микроскоп.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Основные источники:

1. Микробиология, физиология питания, санитария / Рубина Е.А Малыгина В.Ф. - 2-е изд., стер. – Москва: Издательство «Форум», 2019. – 239 с.

2. Основы физиологии питания, гигиена и санитария / Матюхина З.П. - 2-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 256 с.

3. Санитария и гигиена питания / Рубина Е.А. – 2-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2019. – 272 с.

Дополнительные источники:

1. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены / Богатырева Е.А Точкова Л.П. - Москва: Академкнига, 2015, - 183 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.pitportal.ru/> - Вестник индустрии питания

2. www.gramotey.com - Грамотей: электронная библиотека

3. www.gost.prototypes.ru - Каталог ГОСТов

4. www.meduniver.com - Медицинский портал

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none"> • 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; • назначение лечебного и лечебно-профилактического питания. • основные группы микроорганизмов; • основные пищевые инфекции и пищевые отравления; • возможные источники микробиологического загрязнения в пищевом производстве; • санитарно-технологические требования к помещениям, оборудованию, инвентарю, одежде; • правила личной гигиены работников пищевых производств; • классификацию моющих средств, правила их применения, условия и сроки их хранения; • правила проведения дезинфекции, дезинсекции, дератизации • соблюдение правил личной гигиены и санитарные требования при приготовлении пищи; • проведение санитарной обработки оборудования и инвентаря; • приготовление растворов дезинфицирующих и моющих средств; 	<ul style="list-style-type: none"> • Организация собственной деятельности, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем; • Анализ рабочей ситуации, осуществление текущего и итогового контроля, оценка и коррекция собственной деятельности, несение ответственности за результаты своей работы; • Осуществление и поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных заданий; • Использование информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности; • Работа в команде, эффективное общение с коллегами, руководством, клиентами; • Выполнение практических работ с использованием инструкционных карт; • Выполнение самостоятельной работы с использованием ресурсов глобальной сети Internet. 	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменного/устного опроса; - тестирования; - оценки результатов внеаудиторной, (самостоятельной) работы; - докладов, рефератов; - теоретической части проектов, учебных исследований и т.д. <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных / устных ответов, - тестирования.

<ul style="list-style-type: none">• выполнение простейших микробиологических исследований и умение давать оценку полученным результатам.		
--	--	--