

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ РЕЧНОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК ПЦ

Протокол № 10

от «15» мая 2023 г.

Председатель ПЦК ПЦ

\_\_\_\_\_ / С.А. Спецов /

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ / Г.Ф. Рамазанова /

«15» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания**

для профессии

**43.01.04 Повар судовой**

Новосибирск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания** разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.04. Повар судовой, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 02 августа 2013 г. № 726 (ред. от 09.04.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.04 Повар судовой, относится к укрупненной группе перечня профессий среднего профессионального образования 43.00.00. «Сервис и туризм»;
- Методических разъяснений по составлению рабочей программы воспитания и плана воспитательной работы на основе примерной рабочей программы воспитания, включенной в ПООП СПО по профессиям/специальностям (для образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования), утвержденные приказом ФГБОУ ДПО ИРПО от 27 января 2022 г. N П-7, разработанные Центром содержания и оценки качества СПО.

Организация - разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский речной колледж».

Разработчик: Павловская Галина Геннадьевна, преподаватель общепрофессионального и профессионального циклов.

Квалификационная категория: высшая.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих служащих (далее - ППКРС), составлена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.04 Повар судовой, входящей в укрупнённую группу профессий 43.00.00. Сервис и туризм. Срок получения образования по образовательной программе СПО - 2 года 10 месяцев в очной форме обучения на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

### **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих**

Дисциплина ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания, является общепрофессиональной дисциплиной общепрофессионального цикла обязательной части образовательной программы СПО - ППКРС в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по профессии 43.01.04 Повар судовой. Знания и умения дисциплины используются при изучении профессиональных модулей.

### **1.3 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Содержание рабочей программы ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания, направлено на достижение воспитательных и образовательных целей.

В результате освоения учебной дисциплины ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания, обучающийся должен **уметь**:

- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания.

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

- нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;
- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;

- понятие суточной нормы потребности человека в питательных веществах;
- усвояемость пищи и факторы, влияющие на неё;
- строение и функционирование пищеварительной системы человека.

Освоение программы способствует формированию следующих общих компетенций, включающих в себя способности:

<b>Код ОК</b>	<b>Предусмотренные формированию способности обучающихся</b>
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость 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	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Освоение программы способствует формированию следующих профессиональных компетенций:

<b>Код ПК</b>	<b>Содержание компетенции</b>
ПК 1.1	Составлять плановое меню на различные периоды времени (ежедневное, недельное, двух- или четырехнедельное)
ПК 1.2	Участвовать в составлении заявок на продукты питания
ПК 1.3	Контролировать качество принимаемых на камбуз пищевых продуктов и полуфабрикатов
ПК 1.4	Осуществлять хранение продуктов
ПК 2.1	Поддерживать санитарное состояние камбуза, камбузной посуды, инвентаря, инструментов и спецодежды
ПК 3.1	Готовить и отпускать холодные блюда и закуски
ПК 3.2	Готовить и отпускать первые блюда и соусы
ПК 3.3	Готовить и отпускать блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий
ПК 3.4	Готовить и отпускать блюда и гарниры из овощей
ПК 3.5	Готовить и отпускать блюда из рыбы и морепродуктов

ПК 3.6	Готовить и отпускать блюда из мяса, мясных продуктов и птицы
ПК 3.7	Готовить и отпускать блюда из яиц и творога
ПК 3.8	Готовить сладкие блюда и напитки
ПК 3.9	Готовить мучные кулинарные блюда
ПК 3.10	Готовить блюда диетического питания
ПК 4.1	Выпекать хлеб и хлебобулочные изделия

Согласно Федеральному закону «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в ред. Федерального закона от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ) «воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Освоение содержания учебной дисциплины ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания, обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания по профессии 43.01.04. «Повар судовой»:

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих **личностных результатов** по профессии:

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценности собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

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 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 18. Уважающий традиции Российского флота, пропагандирующий важность значения, развития флота в промышленности и обороноспособности государства;

ЛР 19. Проявляющий интерес и любознательность к техническим направлениям, интересующийся инновациями в области судостроения, судового оборудования, новых технологических решений.

<b>Код</b>	<b>Личностные результаты (дескрипторы)</b>
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценности собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
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 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	Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 18	Уважающий традиции Российского флота, пропагандирующий важность значения, развития флота в промышленности и обороноспособности государства
ЛР 19	Проявляющий интерес и любознательность к техническим направлениям, интересующийся инновациями в области судостроения, судового оборудования, новых технологических решений

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 66 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 44 часа, в том числе ЛПЗ – 6 часов;

- самостоятельной работы обучающегося - 22 часа.

Дифференцированный зачет – 2 часа.



## 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>	<b>66</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	<b>2</b>
практические занятия	<b>4</b>
контрольные работы	<b>6</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>22</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2	3	4	
<b>Раздел I</b>	<b>Физиология питания</b>	<b>44</b>		
<b>Тема 1.1 Пищевые вещества</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	1. Роль пищи для организма человека. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания	2	2	<i>ОК 1 – 7; ЛР4,7,8,9,10,11 18,19 ПК 1.1 - 1.4 ПК 2.1 ПК 3.1 - 3.10 ПК 4.1</i>
	2. Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов	2	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
<b>Тема 2.2 Пищеварение, обмен веществ и энергии</b>	1. Пищеварение: понятие, сущность. Строение пищеварительной системы. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов. Роль пищеварительных ферментов, условия, влияющие на переваривания. Конечные продукты переваривания.	2	2	
	2. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Понятие об усвояемости основных пищевых веществ.	2	2	
	3. Основные процессы обмена веществ в организме. Водно-солевой обмен. Обмен веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция. Понятие о калорийности пищи. Энергетический баланс организма.	2	2	
	4. Вода: физиологическая роль. Водный обмен.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Написать доклады на тему: «Роль пищи в организме», сделать презентации на темы : «Пищеварение», «Физиологическая роль воды»	6		
<b>Тема 2.3 Рациональное питание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>		
	1. Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение.	2	2	<i>ОК 1 – 7 ЛР4,7,8,9,10,11 18,19 ПК 1.1 - 1.4 ПК 2.1 ПК 3.1 - 3.10 ПК 4.1 ОК 1 - 7 ПК 1.1 - 1.4 ПК 2.1</i>
	2. Принципы нормирования пищевых веществ и калорийности суточного рациона в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда.	2	2	
	3. Особенности питания людей, занятых умственным трудом, пожилых людей, студентов. Порядок составления и физиологическая оценка меню для различных групп взрослого населения.	2	2	
	4. Организация рационального питания моряков. Режимы суточных рационов.	2	2	
	5. Порядок составления и физиологическая оценка меню для различных групп взрослого населения.	2	2	
	6. Особенности питания моряков в различных условиях плавания. Питьевой режим. Составление меню для экипажа в условиях плавания.	2	2	
	<b>Практическое занятие №1:</b> Составление меню суточного рациона для различных групп, взрослого населения и его	4	2	

<b>Тема 2.4. Дифференцированное питание.</b>		физиологическая оценка. Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом. Расчет энергетической ценности блюд			
		<b>Контрольная работа:</b> Тесты по темам	2	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написать доклад на тему: «Современные взгляды на проблемы рационального питания (традиции вегетарианства, учение о раздельном питании, «модные диеты» и др.)	10		
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
	1.	Физиологические особенности детей и подростков. Зависимость физиологических норм потребления белков, жиров, углеводов и калорийности пищи от возраста, пола, массы тела.	2	2	<i>ОК 1 – 7 ЛР4,7,8,9,10,11 ПК 1.1 - 1.4 18,19 ПК 2.1 ПК 3.1 - 3.10 ПК 4.1</i>
	2.	Качественный подбор продуктов для растущего организма. Особенности режима питания детей и подростков.	2	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составить меню для детей и подростков, в зависимости от физиологических особенностей.	6	2	
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
	1.	Диетическое питание: понятие, значение. Основные физиологические принципы построения диетического питания. Понятие о полноценности диеты.	2	2	
	2.	Назначение и характеристика основных лечебных диет, рекомендуемых при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, почек, нарушениях обмена веществ	2	2	
<b>Тема 2.5. Диетическое и лечебно-профилактическое питание.</b>	3.	<b>Практические занятия № 2</b> Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.	2	2	
	4.	<b>Контрольная работа</b>	2	2	
		<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2		
		<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>44</b>		
		<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>			
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>			

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Физиологии и гигиены питания»; лаборатории «Микробиологии, гигиены труда и производственной санитарии».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся в соответствии с возрастными особенностями;
- рабочее место преподавателя;
- классная магнитная доска (мел, маркер),

Технические средства обучения:

- персональный компьютер;
- мультимедийное оборудование.

Учебно-методическое обеспечение:

- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия: демонстрационные плакаты, раздаточный материал;
- видеотека по курсу - учебные фильмы по темам дисциплины.
- раздаточный материал.

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы в библиотечном фонде имеются печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда учтены издания, предусмотренные примерной основной образовательной программой по профессии.

#### **3.2.1 Основные печатные издания**

1. Лаушкина Т.А. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М. Издательский центр «Академия» 2019г.;
2. СанПиН 42–123–5777-91 Санитарные правила для предприятий общественного питания, включая кондитерские цехи и предприятия, вырабатывающие мягкое мороженое;
3. СанПиН 42-123-4116-86 Санитарные правила. Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов;
4. ОСТ 28-1-95 Общественное питание. Требования к производственному персоналу;
5. Носовский А.Н., Корниецкий А.В. Учебное пособие. Повар судовой. Николаевск. 2019 г.

### 3.2.2 Основные электронные издания

1. Российская Федерация. Законы. О качестве и безопасности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: федер. закон: [принят Гос. Думой 1 дек.1999 г.: одобр. Советом Федерации 23 дек. 1999 г.: в ред. на 13.07.2015г. № 213-ФЗ].  
<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102063865&rdk=&backlink=1>
2. Российская Федерация. Постановления. Правила оказания услуг общественного питания [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ: [Утв. 15 авг. 1997 г. № 1036: в ред. от 10 мая 2007 № 276].- <http://ozpp.ru/laws2/postan/post7.html>
3. СанПиН 2.3.2. 1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2003 г. № 98.  
[http://www.ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/46/46201/](http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/)
4. СП 1.1.1058-01. Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-эпидемиологических (профилактических) мероприятий [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 13 июля 2001 г. № 18 [в редакции СП 1.1.2193-07 «Дополнения № 1»]. – Режим доступа: [http://www.fabrikabiz.ru/1002/4/0.php-show\\_art=2758](http://www.fabrikabiz.ru/1002/4/0.php-show_art=2758).
5. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20 августа 2002 г. № 27  
[http://www.ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/46/46201/](http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/)

### 3.2.3 Дополнительные источники

1. Сборник рецептур блюд. М, Экономика, 2019 г.;
2. Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания. М., Экономика, 2020 г.;
3. СанПиН 1923-78 Санитарные правила по применению пищевых добавок.

#### Дополнительные электронные издания:

1. СанПиН 2.3.2. 1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2003 г. № 98.  
[http://www.ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/46/46201/](http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/)
2. СП 1.1.1058-01. Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-эпидемиологических (профилактических) мероприятий [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 13 июля 2001 г. № 18 [в редакции СП 1.1.2193-07 «Дополнения № 1»]. – Режим доступа: [http://www.fabrikabiz.ru/1002/4/0.php-show\\_art=2758](http://www.fabrikabiz.ru/1002/4/0.php-show_art=2758).
3. СанПиН 2.3.2.1078-01 Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление

Главного государственного санитарного врача РФ от 20 августа 2002 г. № 27  
[http://www.ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/46/46201/](http://www.ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/46/46201/)

4. СанПиН 2.3.6. 1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08 ноября 2001 г. № 31 [в редакции СП 2.3.6. 2867-11 «Изменения и дополнения» № 4»]. – Режим доступа:  
[http://ohranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/9/9744/](http://ohranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/9/9744/)

5. Вестник индустрии питания [Электронный ресурс].–Режим доступа:  
<http://www.pitportal.ru/>

6. Всё о весе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.vseovese.ru](http://www.vseovese.ru)  
Грамотей: электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
[www.gramotey.com](http://www.gramotey.com)

7. Каталог ГОСТов [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
[www.gost.prototypes.ru](http://www.gost.prototypes.ru)

Медицинский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
[www.meduniver.com](http://www.meduniver.com)

Центр ресторанного партнёрства для профессионалов HoReCa [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.horeca.ru/>

### **3.3 Организация образовательного процесса**

#### **3.3.1 Требования к условиям проведения учебных занятий**

Освоение программы при реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

При дистанционном освоении учебной дисциплины ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания требует наличия электронных средств общения, передачи информации и т.п.

Освоение программы при реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, предполагает функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, в том числе чаты в мессенджерах, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Освоение программы предполагает наличие специальной электронной системы учета результатов образовательного процесса, в том числе в форме электронного журнала.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия (например, вебинаров, форумов, чатов) в электронно-информационной образовательной среде Колледжа и/или с применением других платформ/сервисов для организации онлайн-обучения;
- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сочетания аудиторной работы с работой в электронно-информационной образовательной среде Колледжа и/или с применением других платформ/сервисов для организации онлайн-обучения;
- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий электронного и дистанционного обучения;
- организации групповой учебной деятельности обучающихся в электронно-информационной образовательной среде Колледжа и/или с применением других платформ/сервисов для организации онлайн-обучения.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

### 3.3.2 Требования к условиям консультационной помощи обучающимся (при наличии консультаций)

Формы проведения консультаций: групповые и индивидуальные.

### 3.3.3 Требования к условиям организации внеаудиторной деятельности обучающихся

Реализация учебной дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к электронно-информационной образовательной среде Колледжа и библиотечному фонду, укомплектованному печатными и/или электронными учебными изданиями.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет.

Доступ к электронно-информационной образовательной среде Колледжа и библиотечному фонду, возможен с любого компьютера, подключённого к сети Интернет. Для доступа к указанным ресурсам на территории Колледжа обучающиеся могут бесплатно воспользоваться компьютерами, установленными в библиотеке или компьютерными классами (во внеучебное время).

### **3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Квалификация педагогических работников Колледжа, участвующих в реализации образовательной программы, а также лиц, привлекаемых к реализации образовательной программы на других условиях, в том числе из числа руководителей и работников Колледжа и иных организаций, отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и в профессиональном стандарте

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года. Обеспечивается прохождение стажировок педагогов по направлению преподаваемой дисциплины в организациях и на предприятиях реального сектора экономики.



## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, обязательного тестирования, заслушивания сообщений, докладов, итогового тестирования и иные формы контроля, а также выполнения студентами индивидуальных заданий в том числе. При контроле могут применяться электронные формы обучения и контроля.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся выполнение требований, предусмотренных ФГОС по указанной профессии в части умений и знаний, личностные качества, компетенции профессиональные и общие:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассчитывать энергетическую ценность блюд;</li> <li>- составлять рационы питания.</li> </ul>	<p>ПК 1.1 - 1.4 ОК 1-7 ЛР 4,7,8,9,10,11 18,19</p>	<p>Наблюдение (на практике, на практическом занятии) Экспертная оценка (на практике, на практическом занятии)</p> <p>Проведения практических занятий и лабораторных работ. Экспортная оценка деятельности обучающихся при освоении ПМ</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;</li> <li>- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;</li> <li>- роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и</li> </ul>	<p>ПК 1.1 - 1.4 ОК 1-7 ЛР 4,7,8,9,10,11 18,19</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа. Контрольная работа по тестам. Внеаудиторная самостоятельная работа. Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиты лабораторных и практических занятий;</li> <li>- контрольных работ по темам МДК</li> </ul> <p>Наблюдение за учащимися на лабораторно-</p>

<p>воды в структуре питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие суточной нормы потребности человека в питательных веществах;</li> <li>- усвояемость пищи и факторы, влияющие на неё;</li> <li>- строение и функционирование пищеварительной системы человека</li> </ul>		<p>практических занятиях. Экспортная оценка деятельности</p>
---	--	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся освоение профессиональных и развитие общих компетенций:

Результаты (общие и профессиональные компетенции)		основные показатели оценки результата (критерии)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	чёткое различие концепций, относящихся к различным направлениям; проявление высокого уровня самостоятельности при формировании профессиональных компетенций	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	актуальность используемой нормативно-правовой документации по профессии точность, адекватность применения современной научной профессиональной терминологии	Наблюдение и оценка на практических занятиях
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	точность распознавания сложных проблемных ситуаций в различных контекстах адекватность анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности оптимальность определения этапов решения задачи адекватность определения потребности в информации эффективность поиска адекватность определения источников нужных ресурсов разработка детального плана	Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса. Самоконтроль, тестирование, собеседование.

		<p>действий</p> <p>правильность оценки рисков на каждом шагу</p> <p>точность оценки плюсов и минусов полученного результата, своего плана и его реализации, предложение критериев оценки и рекомендаций по улучшению плана</p>	
ОК 4	<p>Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p>	<p>оптимальность планирования информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>адекватность анализа полученной информации, точность выделения в ней главных аспектов</p>	<p>Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса.</p> <p>Самоконтроль, тестирование, собеседование.</p>
ОК 5	<p>Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>адекватность, применения средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса.</p> <p>Самоконтроль, тестирование, собеседование.</p>
ОК 6	<p>Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>эффективность участия в деловом общении для решения</p> <p>оптимальность планирования профессиональной деятельности</p>	<p>Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса.</p> <p>Самоконтроль, тестирование, собеседование.</p>
ОК 7	<p>Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)</p>	<p>целенаправленное и эффективное применение профессиональных навыков при самоподготовке к исполнению воинской обязанности</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>

ПК 1.1	Составлять плановое меню на различные периоды времени (ежедневное, недельное, двух- или четырехнедельное)	четкое составление номенклатуры меню в соответствии с количеством и сроками	Наблюдение и оценка на практических занятиях
ПК 1.2	Участвовать в составлении заявок на продукты питания	демонстрация умения составления заявок в зависимости от особенностей продукции, сроков, количества	Наблюдение и оценка на практических занятиях
ПК 1.3	Контролировать качество принимаемых на камбуз пищевых продуктов и полуфабрикатов	демонстрация способов оценки и контроля качества пищевых продуктов и полуфабрикатов	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 1.4	Осуществлять хранение продуктов.	различие, применение и анализ условий и требований по хранению продуктов	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 2.1	Поддерживать санитарное состояние камбуза, камбузной посуды, инвентаря, инструментов и спецодежды.	применение нормативных требований по обеспечению санитарного состояния камбуза, камбузной посуды, инвентаря, инструментов и спецодежды.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.1	Готовить и отпускать холодные блюда и закуски.	демонстрация технологии приготовления и способов отпуска	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.2	Готовить и отпускать	демонстрация технологии	Текущий контроль в

	первые блюда и соусы.	приготовления и способов отпуска	форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.3	Готовить и отпускать блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий	демонстрация технологии приготовления и способов отпуска	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях.  Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.4	Готовить и отпускать блюда и гарниры из овощей.	демонстрация технологии приготовления и способов отпуска	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.5	Готовить и отпускать блюда из рыбы и морепродуктов.	демонстрация технологии приготовления и способов отпуска	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.6	Готовить и отпускать блюда из мяса, мясных продуктов и птицы.	демонстрация технологии приготовления и способов отпуска	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.7	Готовить и отпускать	демонстрация технологии	Текущий контроль в

	блюда из яиц и творога.	приготовления и способов отпуска	форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.8	Готовить сладкие блюда и напитки.	Демонстрация приготовления	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.9	Готовить мучные кулинарные блюда.	Демонстрация приготовления	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 3.10	Готовить блюда диетического питания.	Демонстрация приготовления	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт
ПК 4.1	Выпекать хлеб и хлебобулочные изделия.	Демонстрация приготовления	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль - дифференцированный зачёт

В процессе освоения рабочей учебной программы дисциплины отслеживается формирование личностных качеств обучающихся, выраженных в виде личностных результатов:

Личностные результаты	Формы отслеживания
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценности собственного труда;</li> <li>- стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;</li> <li>- осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;</li> <li>- проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп;</li> <li>- сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;</li> <li>- соблюдающий и пропагандирующий правила и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.;</li> <li>- сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;</li> <li>- заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;</li> <li>- проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;</li> <li>- уважающий традиции Российского флота, пропагандирующий важность значения, развития флота в промышленности и обороноспособности государства;</li> <li>- проявляющий интерес и любознательность к техническим направлениям, интересующийся инновациями в области судостроения, судового оборудования, новых технологических решений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы</li> <li>- обсуждения</li>   <li>- беседы</li> <li>- обсуждения</li>   <li>- беседы</li> <li>- обсуждения</li>   <li>- беседы</li> <li>- обсуждения</li> <li>- уроки- игры</li>   <li>- кинопрос</li>   <li>- беседы</li> <li>- обсуждения</li> <li>- конкурсы</li>   <li>- уроки-игры</li>   <li>- кинопросм</li> <li>- диспут</li>   <li>- участие в конкурсной деятельности;</li> <li>- участие в профорientационной работе</li>   <li>- участие в проектной, исследовательской деятельности</li> </ul>