

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.

Комплект
контрольно-оценочных средств для дифференцированного зачёта
по учебной дисциплине ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих СПО
по профессии 43.01.04 «Повар судовой»

г. Новосибирск, 2023 г.

Комплект КОС 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»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, 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.
- Положения ГБПОУ НСО «НРК», Рабочей программы общепрофессиональной дисциплины **ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания**.

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

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

Квалификационная категория: высшая.

1 Паспорт комплекта контрольно - оценочных средств

1.1 Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения профессионального цикла учебной дисциплины ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания по профессии 43.01.04. Повар судовой.

Результатом освоения учебной дисциплины ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания профессионального цикла является готовность обучающегося к выполнению видов профессиональной деятельности по профессии Повар судовой.

Формой аттестации по учебной дисциплине дисциплины ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания, является дифференцированный зачет.

Итогом дифференцированного зачета является получение оценки («2», «3», «4», «5»)

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.

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».

2 Процедура и методика контроля успеваемости и оценивания результатов освоения программы общепрофессиональной дисциплины

2.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения общепрофессиональной дисциплины

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

Код ОК	Предусмотренные формированию способности обучающихся
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:

Код ПК	Содержание компетенции
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

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.

2.2 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий

Оценивание результатов обучения студентов по общепрофессиональной дисциплине ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания, осуществляется в соответствии с локальными актами Колледжа, регламентирующими процедуру текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль - проверка усвоения учебного материала, регулярно осуществляемая на протяжении семестра. Текущий контроль осуществляется в виде непрерывного контроля.

Непрерывный контроль заключается в проверке подготовки обучающихся к занятиям разного вида, к оценке знаний и умений, личностных качеств, формируемых у обучающихся на теоретических занятиях, практических занятиях, при выполнении лабораторных работ и в других видах в том числе самостоятельной работы обучающихся.

Непрерывный текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания.

Для того чтобы провести опрос и повторение более эффективно, привлечь к работе всю группу, на каждом занятии активно используются разнообразные формы:

- опрос в виде собеседования проходит в традиционной форме «вопрос – ответ», он позволяет не только проконтролировать знание темы урока, но и развивать навыки свободного общения, правильной устной речи;
- тестовые задания разнообразных видов и форм;
- решение ситуационных задач по отдельным темам позволяют выявить знания теоретических вопросов, оценить умение обучающихся применять полученные знания на практике, формируют навыки формулирования конкретных выводов, установления причинно-следственных связей, развивают коммуникативные навыки;
- кейс-задача - проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы;
- практическая работа (при наличии);
- лабораторная работа (при наличии).

Текущий контроль (контрольные точки) осуществляется по завершении тем и разделов рабочей программы. Оценка каждой контрольной точки

проводится на основе планомерного контроля качества и объема приобретаемых обучающимся компетенций в процессе изучения дисциплины и определяется как средняя оценка за проверяемый период.

Изучение общепрофессиональной дисциплины завершается промежуточной аттестацией. Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения ОП.02.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет (ДЗ) по итогам освоения ОП.02. В завершении освоения ОП.02 - ДЗ, который является заключительным этапом оценки сформированности общих и профессиональных компетенций обучающегося, личностных результатов. ДЗ по ОП.02 проводится только при условии выполнения всех контрольных мероприятий текущего контроля, предусмотренных учебным планом и рабочей программой по общепрофессиональной дисциплине.

3 Оценка освоения общепрофессиональной дисциплины

3.1 Форма промежуточной аттестации по общепрофессиональной дисциплине

Результатом освоения **общепрофессиональной дисциплины** является готовность обучающегося к выполнению основных видов профессиональной деятельности, которые формируются с участием ОП.02 и составляющих ее профессиональных компетенций, а также общих компетенций и личностных качеств (результатов), формирующихся в процессе освоения ППКРС в целом.

Формой промежуточной аттестации по ОП.02 является дифференцированный зачет.

Общепрофессиональная дисциплина	Формы промежуточной аттестации
ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания	Дифференцированный зачет (проводится на первом курсе по завершении первого семестра)

3.2 Результаты освоения общепрофессиональной дисциплины, подлежащие проверке

3.2.1 Профессиональные и общие компетенции

В результате контроля и оценки по ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания, осуществляется комплексная проверка следующих требований, относящихся к профессиональным и общим компетенциям:

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять рационы питания 	<p>Выполнение качественных (ситуационных) задач в полном объеме правильно и точно в соответствии с методикой расчетов, изложенных в учебнике, Сборнике и Правилах СанПиН.</p>	<p>письменный ответ на вопрос</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>
<ul style="list-style-type: none"> - рассчитывать энергетическую ценность блюд 	<p>Выполнение качественных (ситуационных) задач в полном объеме правильно и точно в соответствии с методиками расчетов, изложенных в учебнике.</p>	<p>письменный ответ на вопрос</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения; 	<p>Изложение методик расчетов, высказывание суждений и оценивание их значение в привязке к конкретным целям в соответствии с учебным материалом.</p>	<p>письменный ответ на вопрос</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов 	<p>Условия, сроки хранения различных видов продовольственных товаров</p> <p>Воспроизведение текста грамотно, последовательно с пониманием научных</p>	<p>письменный ответ на вопрос</p>	<p>Дифференцированный зачет</p>

<p>питания;</p> <p>- Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;</p> <p>-Понятие суточной нормы потребности человека в питательных веществах;</p> <p>- Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;</p> <p>- строение и функционирование пищеварительной системы человека.</p>	<p>основ профессиональной деятельности с использованием наглядности и в соответствии с учебным материалом учебника. Воспроизведение текста грамотно, последовательно с пониманием научных основ профессиональной деятельности с использованием наглядности и в соответствии с учебным материалом учебника. Воспроизведение текста грамотно, последовательно с пониманием научных основ профессиональной деятельности с использованием наглядности и в соответствии с учебным материалом учебника.</p> <p>Воспроизведение текста грамотно, последовательно с пониманием научных основ профессиональной деятельности с использованием наглядности и в соответствии с учебным материалом учебника.</p> <p>Знать основные органы пищеварительного аппарата, процесс переваривания пищи</p>	<p>письменный ответ на вопрос</p> <p>письменный ответ на вопрос</p> <p>письменный ответ на вопрос</p> <p>письменный ответ на вопрос</p> <p>письменный ответ на вопрос</p>	<p>Дифференцированный зачет</p> <p>Дифференцированный зачет</p> <p>Дифференцированный зачет</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
--	--	---	---

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.

Распределение требования в соответствии с компетенциями:

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 уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассчитывать энергетическую ценность блюд; - составлять рационы питания. 	<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) Проведения практических занятий и лабораторных работ. Экспортная оценка деятельности обучающихся при освоении ПМ</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<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: - защиты лабораторных и практических занятий; - контрольных работ по темам МДК Наблюдение за учащимися на лабораторно-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 профессиональным 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 действий правильность оценки рисков на каждом шагу точность оценки плюсов и минусов полученного результата, своего плана и его реализации, предложение критериев оценки и рекомендаций по улучшению плана	Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса. Самоконтроль, тестирование, собеседование.
ОК 4	Осуществлять поиск	оптимальность планирования	Наблюдение за

	информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач адекватность анализа полученной информации, точность выделения в ней главных аспектов	применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса. Самоконтроль, тестирование, собеседование.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	адекватность, применения средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса. Самоконтроль, тестирование, собеседование.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	эффективность участия в деловом общении для решения оптимальность планирования профессиональной деятельности	Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации устного опроса. Самоконтроль, тестирование, собеседование.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	целенаправленное и эффективное применение профессиональных навыков при самоподготовке к исполнению воинской обязанности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
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	демонстрация способов	Текущий контроль в

	качество принимаемых на камбуз пищевых продуктов и полуфабрикатов	оценки и контроля качества пищевых продуктов и полуфабрикатов	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 закуску.	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 первые блюда и соусы.	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 3.3	Готовить и отпускать блюда и гарниры из круп, бобовых и	демонстрация технологии приготовления и способов отпуска	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки

	макаронных изделий		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 блюда из яиц и творога.	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 3.8	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"> - проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценности собственного труда; - стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»; - осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности; - 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; - 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; - заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой; - проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры; - уважающий традиции Российского флота, пропагандирующий важность значения, развития флота в промышленности и обороноспособности государства; - проявляющий интерес и любознательность к техническим направлениям, интересующийся инновациями в области судостроения, судового оборудования, новых технологических решений. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседы - обсуждения - беседы - обсуждения - беседы - обсуждения - беседы - обсуждения - уроки- игры - кинопрос - беседы - обсуждения - конкурсы - уроки-игры - кинопросм - диспут - участие в конкурсной деятельности; - участие в профорientационной работе - участие в проектной, исследовательской деятельности

3.3 Оценка освоения теоретического общепрофессиональной дисциплины

Комплект КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения теоретического курса по учебной дисциплине профессионального цикла ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания по профессии СПО Повар судовой.

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНУЕМОГО

3.3.1 Задания для проведения ДЗ по ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания.

Оценка и контроль знаний по ОП.02, осуществляется дифференцированным зачетом по завершении теоретического курса общепрофессиональной дисциплины.

ДЗ проводится при помощи выполнения заданий контрольного теста. Обучающийся имеет возможность продемонстрировать степень подготовленности к ДЗ при текущем контроле. Содержание контрольных тестовых заданий включает в себя вопросы, охватывающие полный теоретический курс ОП.02 в соответствии с требованиями ФГОС, разделами и темами рабочей программы ОП.02.

Для выполнения контрольных тестовых заданий обучающемуся предлагается электронный или бумажный вариант заданий. Время выполнения теста – 40 минут. Вариативность контроля обеспечивается путем электронного изменения сочетания контрольных вопросов, входящих в контрольные тестовые задания. Ответы на контрольные вопросы задания выполняются в электронном программном виде или письменно на листах формата А4, имеющих штамп учебной части Колледжа. По завершении выполнения задания, лист сдается преподавателю для проверки.

Блок тестовых заданий для проведения дифференцированного зачета по ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания

Текст задания: блок тестовых заданий ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания.

Условия выполнения задания:

- 1 Место выполнения задания: учебная аудитория.
- 2 Максимальное время выполнения задания: 40 мин.
- 3 Вы можете воспользоваться: письменными принадлежностями.

4 В случае электронного тестирования – специально оборудованная аудитория.

(примерные варианты комплектации контрольных тестовых заданий)

Содержание контрольного теста:

1 Вариант

Дополните в выражении пропущенные слова:

(форма ответа : «Цифра-слово»)

1. Перечислите пищевые вещества: белки, .¹ . , углеводы, минеральные вещества, .² . .

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

2. Энергетическая ценность 1 грамма белка составляет . .^A . . ккал.

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа : «Цифра-слово» для заданий 3-4)

3. Аминокислоты по биологической ценности делят на .¹ . и заменимые.
4. Жиры, это сложные органические соединения, состоящие из . .¹ . и жирных кислот.

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа : «Буква-цифра»)

5. Энергетическая ценность 1 грамма углеводов составляет . .^A . ккал.

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа : «Цифра-слово» для заданий 6-8)

6. Источником углеводов являются . .¹ . продукты.
7. Перечислите витамины не синтезирующиеся в организме и не откладывающиеся в запас, поэтому должны поступать с пищей: . .¹ . , . .² . , . .³ .
8. Перечислите факторы влияющие на сохранение витаминов при кулинарной обработке . .¹ . , . .² . , . .³ . , . .⁴ . , . .⁵ . .

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

9. Срок хранения готовой горячей продукции . .^A . часов.

Воспроизведите определение:

(форма ответа: «Слово»)

10. Совокупность процессов обеспечивающих расщепление пищевых веществ на простые составные называется . . .¹ .

Дополните выражения ключевыми словами:

(Форма ответа : «Цифра-слово»)

11. Пищеварительный аппарат человека состоит из следующих органов: ротовая полость, .¹ . ,пищевод, . .² . ,двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, печень, тонкий кишечник, толстый кишечник.

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(Форма ответа : «Буква-цифра» для заданий 12-13)

12. Объем желудка взрослого человека составляет около . .^A . литров.

13. Усвояемость пищи животного происхождения в среднем . .^A . %, растительного 65 %, смешанного . .^B . %.

Дайте определение:

(Форма ответа:«Слово» для заданий 14-17)

14. Расход питательных веществ организмом называется . . .¹ .

15. Процессы диссимиляции и ассимиляции протекают одновременно и имеют общее название . . .¹ .

16. Соотношение общих энерготрат на все виды жизнедеятельности человека с величиной основного обмена называется . . .¹ .

17. Энергетической ценностью называется . . .¹ .

Установите соответствие:

(Форма ответа: «Буква-цифра»)

18. Распределите рацион питания:

А. Завтрак	1.35%
Б. Второй завтрак	2.20 %
В.Обед	3.25 %
Г.Ужин	4.20 %

Дайте определение:

(Форма ответа:«Слово»)

19. Лечебный рацион питания больного называется

Установите соответствие:

(Форма ответа:«Буква – цифра»)

20. При каком заболевании назначается диета:

А. Диета №5	1. При заболевании почек
Б. Диета № 1	2. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки
В. Диета № 9	3. При сахарном диабете
Г. Диета № 7	4. При заболевании печени.

Дайте определения:

(Форма ответа:«Слово» для заданий 21 -23)

21. Процесс, происходящий в организме человека при проникновении в него микроорганизмов называется

22. Микроорганизмы, вызывающие заболевание человека называют . . .

23. Питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания называется

Дополните выражение ключевыми словами:

(Форма ответа: «Цифра-слово»)

24. Перечислите виды щажений используемые в лечебном питании: .¹ . ., .² . ., .³ . .

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(Форма ответа: «Буква-цифра»)

25. Благоприятная температура в производственных помещениях . . .^А . .

Блок тестовых заданий для закрепления материала по предмету

« Основы физиологии и гигиены питания»

2 вариант.

Дополните в выражении пропущенные слова:

(форма ответа : «Цифра-слово»)

1. Перечислите пищевые вещества: . . ¹ . , жиры, . ² . . , минеральные вещества, . . ³ . .
Дополните в выражении пропущенную цифру:

(Форма ответа: «Буква-цифра»)

2. Энергетическая ценность 1 грамма жира составляет . . ^A . ккал.

Дополните в выражении пропущенные слова:

(форма ответа : «Цифра-слово» для заданий 3-4)

3. Белок содержащий все восемь незаменимых аминокислот называют . ¹ .

4. Жиры, это сложные органические соединения состоящие из . . ¹ . и глицерина.

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

5. Энергетическая ценность 1 грамма белка составляет . . ^A . ккал.

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа : «Цифра-слово» для заданий 6-8)

6. Отсутствие витаминов в питании вызывает заболевание . . ¹ . .

7. В зависимости от растворимости все витамины делят на . . ¹ . и . . ² . .

8. Перечислите факторы влияющие на сохранение витаминов при кулинарной обработке .
¹ . . . ² ³ ⁴ ⁵

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

9. Срок хранения холодных блюд . . ^A . часов, при температуре . . ^B . .

Дайте определения:

(Форма ответа : «Слово»)

10. Пища переваренная называется

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа : «Цифра-слово»)

11. Пищеварительный аппарат человека состоит из следующих органов : ротовая полость, . .¹ . . .² . . , желудок, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, печень, тонкий кишечник, толстый кишечник.

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

12. Пища в желудке переваривается от 3 до .^A . часов в зависимости от состава, объёма, плотности.

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа: «Цифра-слово»)

13. Внешний вид, .¹ . . .² . . , усиливает выделение пищеварительного сока, а значит, способствует её усвояемости.

Дайте определения:

(Форма ответа :«Слово» для заданий 14-17.)

14. Процесс накопления питательных веществ и энергии в организме называется . . .

15. Энергия, затрачиваемая на работу внутренних органов и теплообмен, называется . . .

16. Расшифруйте **К Ф А**.

17. Количество скрытой энергии, заключённой в пище называется . . .

Установите соответствие:

(Форма ответа:«Буква – цифра»)

18. Распределите рацион питания:

А. Завтрак	1.20 %
Б. Второй завтрак	2.25 %
В. Обед	3.35 %
Г. Ужин	4.20 %

Дайте определения:

(Форма ответа : «Слово»)

19. Питание, назначенное больному в целях лечения называется . . .

Установите соответствие:

(Форма ответа:«Буква – цифра»)

20. При каком заболевании назначается диета:

А. Диета № 2	1. При сердечно-сосудистых заболеваниях.
Б. Диета № 10	2. При заболевании почек.
В. Диета № 7	3. При хронических гастритах.
Г. Диета № 5	4. При заболевании печени, желчных путей.

Дайте определения:

(Форма ответа :«Слово» для заданий 21-24.)

21. Иммуниетом называют

22. Период времени от момента проникновения микробов в организм человека до проявления болезни называется

23. Заболевания, возникающие у человека от микробов, попавших в организм с пищей или водой называются

24. Комплекс мер по уничтожению возбудителей заразных заболеваний во внешней среде называется

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа: «Цифра-слово»)

25. Перечислите виды щажений используемые в лечебном питании . . .¹ . ,

. . .² . , . . .³ . . .

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА

Эталон ответов для 1 варианта

1. 1-жиры ; 2-вода.

2. А – 4.

3. 1- незаменимые.

4. 1- глицерина.

5. А – 4.

6. 1 – растительные.

7. 1- С ; 2- В₁ ; 3 – Р.

8. 1 – солнечный свет; 2 – кислород ; 3- высокая температура ; 4- вода ; 5 – влажность.

9. А – 1-3.

10. 1 – пищеварение.

11. 1 – желудок ; 2- глотка.

12. А – 2.

13. А – 90 ; Б – 85.

14. 1- диссимиляция.
15. 1 – обмен веществ.
16. 1 – коэффициент физической активности.
17. Количество скрытой энергии, заключенной в пищи.
18. А – 3 ; Б – 2 ; В – 1 ; Г – 4.
19. Диета.
20. А – 4 ; Б – 2 ; В – 3 ; Г – 1.
21. Инфекция.
22. Болезнетворными.
23. Лечебным.
24. 1 – механическое ; 2 – химическое ; 3 – термическое.
25. А – 18-20.

Эталон ответов для 2 варианта

1. 1-белки; 2- углеводы; 3- вода.
2. 1- 9 ккал..
3. 1- полноценным.
4. 1- жирных кислот.
5. - 4 ккал.
6. 1- авитаминоз.
7. 1- водорастворимые; 2- жирорастворимые.
8. 1.- солнечный свет; 2- кислород; 3- высокая температура.
9. 1- 6-12 часов; 2- 7-14 °
- 10.1- усвоенной.
- 11.1- глотка; 2- пищевод.
- 12.1- 10.
- 13.1- вкус; 2- запах.
14. 1- ассимиляция.
15. 1- Основным обменом.
16. Коэффициент физической активности.
17. Энергетической ценностью.
18. А.2; Б.1.; В.2; Г.4.
19. Лечебным.
20. А.3; Б.1; В.2; Г.4.
21. Невосприимчивость к тем или иным заболеваниям.
22. Инкубационным.
23. Пищевыми инфекциями.
24. Дезинфекция.
- 25.1- механическое; 2- химическое; 3- термическое.

Критерии оценки к контрольным тестовым заданиям.

1. При выполнении теста на 75 % , результат оценивается на оценку «отлично»
2. При выполнении теста на 65 % , результат оценивается на оценку «хорошо»
3. При выполнении теста на 55 % , результат оценивается на оценку «удовлетворительно»
4. При выполнении теста ниже, чем 55 % , результат оценивается на оценку «неудовлетворительно».

Комиссия осуществляет проверку и предоставляет оценку выполненной работы в срок не позднее следующего рабочего дня. Для более качественной оценки, преподаватель (комиссия) может задать уточняющие вопросы по темам, входящим в тестовые задания.

3.4 Текущий контроль и ЛПЗ

Проверка усвоения учебного материала, регулярно осуществляемая на протяжении семестра. Текущий контроль осуществляется в виде непрерывного контроля, который заключается в проверке подготовки обучающихся к занятиям разного вида, к оценке знаний и умений, формируемых у обучающихся на занятиях, при курсовом проектировании и в других видах самостоятельной работы обучающихся.

Непрерывный текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Текущий контроль по общепрофессиональной дисциплине проводится посредством:

- выполнения и защиты практических заданий (лабораторных работ);
- подготовки ответов на вопросы в рамках изучаемых тем и разделов рабочей программы в виде фронтальных опросов, индивидуальных заданий, выполнения мини тестов и др.

3.4.1 Тестовые задания для проведения текущего контроля (контрольная работа)

Блоки тестовых заданий по ОП.02 Основы физиологии и гигиены питания:

Блок №1

Дополните в выражении пропущенные слова:

(форма ответа : «Цифра-слово»)

3. Перечислите пищевые вещества: белки, .¹. . , углеводы, минеральные вещества, .² . .

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

4. Энергетическая ценность 1 грамма белка составляет . .^A. . ккал.

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа : «Цифра-слово» для заданий 3-4)

3. Аминокислоты по биологической ценности делят на .¹. . и заменимые.

4. Жиры, это сложные органические соединения, состоящие из . .¹. . и жирных кислот.

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа : «Буква-цифра»)

5. Энергетическая ценность 1 грамма углеводов составляет . .^A. . ккал.

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа : «Цифра-слово» для заданий 6-8)

Блок №2

6. Источником углеводов являются .¹. . продукты.

7. Перечислите витамины не синтезирующиеся в организме и не откладывающиеся в запас, поэтому должны поступать с пищей: . .¹. . , . .². . , . .³. .

8. Перечислите факторы влияющие на сохранение витаминов при кулинарной обработке .¹. . , . .². . , . .³. . , . .⁴. . , . .⁵. .

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

9. Срок хранения готовой горячей продукции . .^A. . часов.

Воспроизведите определение:

(форма ответа: «Слово»)

10. Совокупность процессов обеспечивающих расщепление пищевых веществ на простые составные называется . .¹. .

Блок №3

Дополните выражения ключевыми словами:

(Форма ответа : «Цифра-слово»)

11. Пищеварительный аппарат человека состоит из следующих органов: ротовая полость, .¹ ., пищевод, . .² ., двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, печень, тонкий кишечник, толстый кишечник.

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(Форма ответа : «Буква-цифра» для заданий 12-13)

12. Объем желудка взрослого человека составляет около . .^A . литров.

13. Усвояемость пищи животного происхождения в среднем . .^A . %, растительного 65 %, смешанного . .^B . %.

Дайте определение:

(Форма ответа:«Слово» для заданий 14-17)

14. Расход питательных веществ организмом называется . . .¹ .

15. Процессы диссимилиации и ассимиляции протекают одновременно и имеют общее название . . .¹ .

Блок №4

16. Соотношение общих энергозатрат на все виды жизнедеятельности человека с величиной основного обмена называется . . .¹ .

17. Энергетической ценностью называется . . .¹ . .

Установите соответствие:

(Форма ответа: «Буква-цифра»)

18. Распределите рацион питания:

А. Завтрак	1.35%
Б. Второй завтрак	2.20 %
В.Обед	3.25 %
Г.Ужин	4.20 %

Дайте определение:

(Форма ответа:«Слово»)

19. Лечебный рацион питания больного называется

Установите соответствие:

(Форма ответа:«Буква – цифра»)

20. При каком заболевании назначается диета:

А. Диета №5	1. При заболевании почек
Б. Диета № 1	2. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки
В. Диета № 9	3. При сахарном диабете
Г. Диета № 7	4. При заболевании печени.

Блок №5

Дайте определения:

(Форма ответа:«Слово» для заданий 21 -23)

21. Процесс, происходящий в организме человека при проникновении в него микроорганизмов называется

22. Микроорганизмы, вызывающие заболевание человека называют . . .

23. Питание, назначаемое больному в целях лечения того или иного заболевания называется

Дополните выражение ключевыми словами:

(Форма ответа: «Цифра-слово»)

24. Перечислите виды щажений используемые в лечебном питании: .¹ . ., .² . ., .³ . .

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(Форма ответа: «Буква-цифра»)

25. Благоприятная температура в производственных помещениях . . .^А . .

Блок №6

Дополните в выражении пропущенные слова:

(форма ответа : «Цифра-слово»)

1. Перечислите пищевые вещества: . . ¹ . , жиры, . ² . . , минеральные вещества, . . ³ . .

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(Форма ответа: «Буква-цифра»)

2. Энергетическая ценность 1 грамма жира составляет . . ^A . ккал.

Дополните в выражении пропущенные слова:

(форма ответа : «Цифра-слово» для заданий 3-4)

3. Белок содержащий все восемь незаменимых аминокислот называют . ¹ .

4. Жиры, это сложные органические соединения состоящие из . . ¹ . и глицерина.

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

5. Энергетическая ценность 1 грамма белка составляет . . ^A . ккал.

Блок №7

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа : «Цифра-слово» для заданий 6-8)

6. Отсутствие витаминов в питании вызывает заболевание . . ¹ . .

7. В зависимости от растворимости все витамины делят на . . ¹ . и . . ² . .

8. Перечислите факторы влияющие на сохранение витаминов при кулинарной обработке .

¹ . . . ² . . . ³ . . . ⁴ . . . ⁵ . . .

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

9. Срок хранения холодных блюд . . ^A . часов, при температуре . . ^B . .

Дайте определения:

(Форма ответа : «Слово»)

10. Пища переваренная называется

Блок №8

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа : «Цифра-слово»)

11. Пищеварительный аппарат человека состоит из следующих органов : ротовая полость, . .¹ . ., . .² . . , желудок, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, печень, тонкий кишечник, толстый кишечник.

Дополните в выражении пропущенную цифру:

(форма ответа: «Буква-цифра»)

12. Пища в желудке переваривается от 3 до .^А . часов в зависимости от состава, объёма, плотности.

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа: «Цифра-слово»)

13. Внешний вид, . .¹ . ., . .² . . , усиливает выделение пищеварительного сока, а значит, способствует её усвояемости.

Дайте определения:

(Форма ответа :«Слово» для заданий 14-17.)

14. Процесс накопления питательных веществ и энергии в организме называется . . .

15. Энергия, затрачиваемая на работу внутренних органов и теплообмен, называется . . .

Блок №9

16. Расшифруйте **К Ф А**.

17. Количество скрытой энергии, заключённой в пище называется . . .

Установите соответствие:

(Форма ответа:«Буква – цифра»)

18. Распределите рацион питания:

А. Завтрак	1.20 %
Б. Второй завтрак	2.25 %
В. Обед	3.35 %
Г. Ужин	4.20 %

Дайте определения:

(Форма ответа : «Слово»)

19. Питание, назначенное больному в целях лечения называется . . .

Установите соответствие:

(Форма ответа:«Буква – цифра»)

20. При каком заболевании назначается диета:

А. Диета № 2	1. При сердечно- сосудистых заболеваниях.
Б. Диета № 10	2. При заболевании почек.
В. Диета № 7	3. При хронических гастритах.
Г. Диета № 5	4. При заболевании печени, желчных путях.

Блок №10

Дайте определения:

(Форма ответа :«Слово» для заданий 21-24.)

21. Иммуниетом называют

22. Период времени от момента проникновения микробов в организм человека до проявления болезни называется

23. Заболевания, возникающие у человека от микробов, попавших в организм с пищей или водой называются

24. Комплекс мер по уничтожению возбудителей заразных заболеваний во внешней среде называется

Дополните выражения ключевыми словами:

(форма ответа: «Цифра-слово»)

25.Перечислите виды щажений используемые в лечебном питании . . ¹ . ,

. . ² . , . ³

3.4.3 Перечень тем ЛПЗ для подготовки к ДЗ при проведении текущего контроля (6 часов - ПЗ)

Практическое занятие № 1: Составление меню суточного рациона для различных групп, взрослого населения и его физиологическая оценка. Определение химического состава и калорийности отдельных блюд и меню в целом. Расчет энергетической ценности блюд

Практическое занятие № 2: Составление набора продуктов суточного рациона в соответствии с указанной диетой, определение его химического состава и калорийности.