

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.01 Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены**  
адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения  
по профессии **16675 Повар**

Квалификация: Повар 3 разряд

Форма обучения: очная

Срок освоения 1 год 10 месяцев

на базе специального (коррекционного) образования

Адаптированная программа общепрофессиональной дисциплины **ОП.01 Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены** по профессии 16675 Повар составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1569, зарегистрирован Министерством юстиции 22 декабря 2016 года № 44898, с изменениям, внесенными приказом Министерства просвещения РФ от 03.07.2024 года N 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 09.08.2024 года № 79088), приказа Минтруда России от 09.03.2022 N 113н "Об утверждении профессионального стандарта "Повар" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.04.2022 N 68148).

Рабочая программа адаптирована для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования сроком обучения 1год 10мес, методических рекомендаций по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития), утвержденными ФГБОУ ДПО ИРПО от 30.08.2022 №12.

**Разработчик:** Красилова Анастасия Александровна, преподаватель спец. дисциплин ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель МК преподавателей дисциплин профессионального цикла и мастеров производственного обучения

 (Красилова А.А.)

Ф.И.О.

Протокол № 8 от «2» апреля 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.01 Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены**

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

Адаптированная рабочая программа общепрофессиональной дисциплины является частью адаптированной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для профессиональной подготовки по профессии 16675 Повар и Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 79, п.8.

**1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения:** дисциплина ОП.01 Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины ОП.01 Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены обучающийся должен уметь:

- проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;
- рассчитывать энергетическую ценность блюд;
- составлять рационы питания.

**знать:**

- роль пищи для организма человека;
- основные процессы обмена веществ в организме;
- суточный расход энергии;
- состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;
- роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;
- физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения
- усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;
- понятие рациона питания;
- суточную норму потребности человека в питательных веществах;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания;
- методику составления рационов питания;
- ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;
- общие требования к качеству сырья и продуктов;
- условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.

Выпускник, освоивший адаптированную программу, должен обладать следующими элементами общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей

- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке
- ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

В результате изучения адаптированной дисциплины, обучающиеся должны освоить элементы профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами

ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами

ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами

ПК 4.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами

ПК 5.1. Подготавливать рабочее место кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
практические занятия	22
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	<b>6</b>
лекции, уроки	10
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>16</b>
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
ОП.01 Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены**

Номер урока	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физиологии.</b>		<b>12</b>	
1	<b>Пищевые вещества и их значение.</b> Содержание учебного материала: 1. Значение питания в жизни человека. Питание, пища, пищевые вещества. История и эволюция питания человека. 2. Белки. Функции белка. Строение и аминокислотный состав белков. Пищевая ценность белков. Переваривание белков и усвоение аминокислот. Пути расходования аминокислот. Потребность в белке. 3. Жиры. Строение и классификация жиров в пище. Переваривание и всасывание жиров. Незаменимые жирные кислоты. Значение холестерина и пищевых жиров в развитии атеросклероза. Жиры в пищевых продуктах. 4. Углеводы. Строение, классификация и свойства углеводов пищи. Углеводы в пищевых продуктах.	1	2
2,3	<b>Практическое занятие №1. Решение ситуационных задач «Пищевые вещества и их значение».</b>	2	2
4,5	<b>Практическое занятие №2. Составление схемы «Образование белков и их роль в организме», «Образование и распад жиров в организме».</b>	2	2
Самостоятельная работа <b>Заполнить таблицы по жирам, углеводам, белкам.</b>		2	3
6	<b>Витамины. Минеральные вещества.</b> Содержание учебного материала: 1. Витамины в питании и профилактика витаминной недостаточности. Физиологическая роль витаминов. 2. Недостаточность витаминов: авитаминозы и гиповитаминозы. Потери витаминов при кулинарной обработке и хранении пищи. Профилактика недостаточности витаминов. 3. Минеральные вещества. Пища – источник минеральных веществ. 4. Вода. Функции воды. Потребность в воде.	1	2
7,8	<b>Практическое занятие №3. Составление сравнительной характеристики пищевых веществ, их роль в структуре питания</b>	2	2
Самостоятельная работа <b>Заполнить таблицы по теме: «Витамины»</b>		2	3
<b>Раздел 2. Физиология пищеварения, питание различных групп населения.</b>		<b>14</b>	

9,10	<b>Физиология пищеварения. Обмен веществ.</b> Содержание учебного материала: 1. Пищеварительная система человека. Всасывание пищевых веществ. Усвояемость пищи. Аппетит и голод. 2. Четыре основных вкуса. Непереносимость пищи. 3. Обмен веществ и энергии. Общие понятия об обмене веществ. Суточный расход энергии человека. 4. Энергетическая ценность пищи и энергетический обмен. Энергетические затраты организма и потребность в энергии. Пища как источник энергии. Баланс энергии. Регуляция массы тела.	2	2
11,12	<b>Практическое занятие №4. Расчет энергетической ценности блюд.</b>	2	3
13,14	<b>Практическое занятие №5. Составление суточного рациона.</b>	2	3
Самостоятельная работа <b>Составить рацион питания.</b>		2	3
15,16	<b>Питание различных групп населения.</b> Содержание учебного материала: 1. Рациональное сбалансированное питание. Рацион питания. Нормы и принципы. Особенности питания детей и подростков. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков. Суточная потребность человека в питательных веществах. 2. Лечебное питание. Задачи и принципы лечебного питания. Вегетарианство. «Модные» диеты и забота о внешнем виде и фигуре.	2	2
17,18	<b>Практическое занятие №6. Характеристика стандартных и номерных диет, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях.</b>	2	2
Подготовить реферат по темам: «Виды диет», «Лечебно – профилактическое питание», «Вегетарианство».		2	3
<b>Раздел 3. Основы гигиены и санитарии</b>		<b>22</b>	
19	<b>Санитарная оценка доброкачественности пищевых продуктов.</b> Содержание учебного материала: 1. Методы исследований доброкачественности пищевых продуктов. 2. Признаки доброкачественности и порчи пищевых продуктов.	1	2
20,21	<b>Практическое занятие №7. Гигиеническая оценка качества готовой пищи (бракераж).</b>	2	3
Самостоятельная работа <b>Заполнить таблицу по теме: Признаки доброкачественности и порчи пищевых продуктов, сделать вывод.</b>		2	3

22,23	<b>Основы санитарии и гигиены.</b> Содержание учебного материала: 1. Гигиена труда, личная гигиена работников общественного питания. 2. Производственный травматизм, меры предупреждения производственного травматизма. 3. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	2	2
24,25	<b>Практическое занятие №8. Составление памятки «Личная гигиена обслуживающего персонала предприятий общественного питания».</b>	2	2
26,27	<b>Практическое занятие №9. Заполнение таблицы «Приготовление дезинфицирующих средств».</b>	2	2
Самостоятельная работа <b>Подготовить реферат «Основы санитарии и гигиены».</b>		3	3
28	<b>Санитарные требования.</b> Содержание учебного материала: 1. Санитарные требования к устройству предприятий общественного питания. 2. Санитарные требования к содержанию предприятий общественного питания. 3. Санитарные требования к оборудованию, инвентарю, посуде и таре. 4. Санитарные требования к хранению пищевых продуктов. 5. Санитарные требования к кулинарной обработке пищевых продуктов. Санитарные требования к обслуживанию посетителей.	1	2
29,30	<b>Практическое занятие №10. Санитарно-гигиенические требования к устройству помещений ПОП.</b>	2	2
31,32	<b>Практическое занятие №11. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию, инструментам, посуде и таре; кулинарной обработке пищевых продуктов.</b>	2	2
Самостоятельная работа <b>Создать презентацию по основным видам товаров</b>		3	3
	<b>Всего</b>	<b>48</b>	
	<b>Экзамен</b>	<b>6</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.01 Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Учебная дисциплина **ОП.01 Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены** изучается в кабинете **Микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены**

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя.

**Технические средства обучения:**

- персональный компьютер с выходом в Интернет, мультимедийное оборудование.

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

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

**Основные источники:**

**Дополнительные источники:**

1. ГОСТ Р 51047-97 «Продукты пищевые. Информация для потребителя».
2. ГОСТ 28-1-95 «Общественное питание. Требования к производственному персоналу».
3. Мармузова Л.В. Основы микробиологии, санитарии и гигиены в пищевой промышленности. – М.: Академия, 2006 г.
4. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. – М.: Академия, 2006 г.

**Интернет-ресурсы:**

1. Информационно-справочные материалы «Весь общепит России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.pitportal.ru](http://www.pitportal.ru), свободный. – Заглавие с экрана.
2. Информационно-справочные материалы «Журнал Гигиена и санитария» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm>, свободный. – Заглавие с экрана.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.01 Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— роль пищи для организма человека;</li> <li>— основные процессы обмена веществ в организме;</li> <li>— суточный расход энергии;</li> <li>— состав, физиологическое значение, энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;</li> <li>— роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания;</li> <li>— физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения</li> <li>— усвояемость пищи, влияющие на нее факторы;</li> <li>— понятие рациона питания;</li> <li>— суточную норму потребности человека в питательных веществах;</li> <li>— нормы и принципы рационального сбалансированного питания;</li> <li>— методику составления рационов питания;</li> <li>— ассортимент и характеристики основных групп продовольственных товаров;</li> <li>— общие требования к качеству сырья и продуктов;</li> <li>— условия хранения, упаковки, транспортирования и реализации различных видов продовольственных товаров.</li> </ul>	<p>Оценка выполнения практического занятия по теме: Методы исследований доброкачественности пищевых продуктов. Оценка выполнения практического занятия по теме: Способы сохранения продуктов.</p> <p>Составление и защита таблицы по санитарно-гигиеническим требованиям реализации готовой продукции. Оценка выполнения практического занятия по теме: Способы сохранения продуктов</p>
<b>Умения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проводить органолептическую оценку качества пищевого сырья и продуктов;</li> <li>— рассчитывать энергетическую ценность блюд;</li> <li>— составлять рационы питания.</li> </ul>	<p>Контрольная работа по теме: Санитарные требования</p> <p>Устный опрос</p> <p>Оценка выполнения индивидуальной реферативной работы</p> <p>Проверка и оценка выполнения индивидуальных заданий по составлению суточной нормы потребности человека в питательных веществах</p>