

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель Кыштымского филиала

_____ / М. Л. Еремина

«07» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ООД. 22 Основы здорового питания

для профессии

среднего

профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Профиль профессионального образования – естественнонаучный.

Организация-разработчик рабочей программы:
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж», Кыштымский филиал

Разработчики:
Дзортова Татьяна Александровна, преподаватель
Хусаинова Надежда Александровна, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ООД
Протокол № 10 от «05» июня 2023 г.
Председатель ПЦК: _____/Хусаинова Н.А./

АННОТАЦИЯ

программы общеобразовательной учебной дисциплины (естественно-научный профиль)

Дисциплина ООД. 22 Основы здорового питания

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы (далее - ОП) по профессии среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.
Профиль профессионального образования естественнонаучный

Программа включает в себя:

- общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины
- структура и содержание общеобразовательной дисциплины
- условия реализации программы общеобразовательной дисциплины
- контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Объем образовательной учебной нагрузки обучающегося - 72 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, теоретическая подготовка 40 часов, в том числе в форме практической подготовки 38 часов, лабораторные (практические) занятия 32 часа, в том числе в форме практической подготовки 32 часа, самостоятельной аудиторной работы обучающегося 0 часов, консультации – часов, экзамен - часов.

Форма промежуточной аттестации – комплексный зачет

Наименование разделов дисциплины:

- Раздел 1. Общая характеристика питания человека. Методы оценки риска.
Раздел 2. Характеристика питательных веществ
Раздел 3. Лечебно-профилактическое питание
Раздел 4. Безопасность пищевых продуктов

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	5
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	15
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Общеобразовательная дисциплина ООД.22 Основы здорового питания является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, реализуемой на базе основного общего образования.

Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования. На изучение дисциплины ООД. 22 Основы здорового питания на базовом уровне отводится 72 часа.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ООД.22 Основы здорового питания направлено на достижение следующих целей:

Уметь:

- определять наличие белков, жиров, углеводов в продуктах;
- определять содержание нитратов в овощах и фруктах;
- составлять меню при различных заболеваниях;
- вырабатывать навыки негативного отношения к вредным привычкам;
- применять на практике полученные знания;

Знать:

- основы рационального питания;
- виды питания;
- правила приема пищи;
- сочетание пищевых продуктов;
- биологическую роль белков, жиров, углеводов, витаминов для организма;
- правила очищения организма;
- основные факторы риска при различных заболеваниях;
- причины быстрого старения;
- проблемы алкоголизма, курения и наркомании;
- меры профилактики различных заболеваний.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины ООД. 22 Основы здорового питания
Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности профессионального мастерства, трудолюбие; - готовность к активной профессиональной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять профессиональную деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о видах питания, правилах приема пищи; сочетания пищевых продуктов; - владение основными способами вырабатывать навыки негативного отношения к вредным привычкам; - знать меры профилактики различных заболеваний
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) работа с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных 	<ul style="list-style-type: none"> - проявить нетерпимость к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; - знать о способах поведения в цифровой среде; - уметь составлять меню при различных заболеваниях; - уметь применять на практике полученные знания; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила очищения организма; - основные факторы риска при различных заболеваниях; - причины быстрого старения;

	<p>задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности 	
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>б) самоконтроль:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении; - владеть основами медицинских знаний: владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера; - сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - знать основы безопасного, конструктивного общения, - уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; - уметь предупреждать опасные явления и противодействовать им
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о ценности безопасного поведения для личности, общества, государства; знание правил безопасного поведения и способов их

<p>традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</p> <p>В части гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; <p>патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, 	<p>применения в собственном поведении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основы безопасного, конструктивного общения, уметь различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им; - сформировать представления об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта; совершении террористического акта; проведении контртеррористической операции; - сформировать представления о роли России в современном мире; угрозах военного характера; роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знать основы обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны; - знать основы государственной политики в
--	--	--

	<p>традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; <p>освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<p>области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать основы государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформировать представления о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>В области экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности; - овладение навыками учебно-исследовательской, 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владеть основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях; - сформировать представления о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, правил безопасности на транспорте. Знать правила безопасного поведения на транспорте, уметь применять их на практике, знать о порядке действий в опасных, экстремальных и

	<p>проектной и социальной деятельности;</p>	<p>чрезвычайных ситуациях на транспорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать о способах безопасного поведения в природной среде; уметь применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформировать представления об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования; - знать основы пожарной безопасности; уметь применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основами медицинских знаний; владеть приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях; знать меры профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформировать представления о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знать о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера

	<p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	
<p>ПК 1.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья в соответствии с инструкциями и регламентами. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение знания устройства и принципов действия приборов и других технических средств, используемых в приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами; 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях при подготовке рабочего места, оборудования, сырья, исходных материалов для обработки сырья; - знать порядок действий в соответствии с инструкциями и регламентами.
<p>ПК 2.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления горячих блюд,</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к активной деятельности технологической направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подготовку рабочего места, оборудования, сырья, для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, 	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях при приготовлении горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента; - владение основными способами

кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.	закусок; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: - интерес к различным сферам профессиональной деятельности для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента	предупреждения опасных ситуаций во время приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента; - знать порядок действий при приготовлении горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента;
ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.	В части трудового воспитания: - готовность к активной деятельности технологической направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подготовку рабочего места, оборудования, сырья, для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: - интерес к различным сферам профессиональной деятельности для приготовления для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.	- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях при приготовлении холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами; - владение основными способами предупреждения опасных ситуаций во время приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок; - знать порядок действий при приготовлении холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии разнообразного ассортимента 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	В части трудового воспитания: - готовность к активной деятельности технологической направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подготовку рабочего места, оборудования, сырья, для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента; Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях при приготовлении холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента; - владение основными способами предупреждения опасных ситуаций во время приготовления холодных и горячих

регламентами.	- интерес к различным сферам профессиональной деятельности для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.	сладких блюд, десертов, напитков разнообразного ассортимента; - знать порядок действий при приготовлении 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.	В части трудового воспитания: - готовность к активной деятельности технологической направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подготовку рабочего места, кондитера, оборудование, инвентарь, кондитерское сырье, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: - интерес к различным сферам профессиональной деятельности кондитера; - выбор оборудования, инвентаря, кондитерского сырья, исходные материалы к работе в соответствии с инструкциями и регламентами.	- сформировать представления о возможных источниках опасности в различных ситуациях во время работы кондитера, оборудования, инвентаря, в соответствии с инструкциями и регламентами; - владение основными способами предупреждения опасных ситуаций во время работы кондитера, оборудования, инвентаря, в соответствии с инструкциями и регламентами; - знать порядок действий при работе кондитера с оборудованием, инвентарем, кондитерским сырьем, исходными материалами в работе в соответствии с инструкциями и регламентами;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	72
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	40
практические занятия	32
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
практическая подготовка	70
Промежуточная аттестация - комплексный зачет	-

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ООД.22 Основы здорового питания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
Тема 1. Общая характеристика питания человека	Содержание учебного материала:	12	ОК 1-7, 9,10
	Строение и функции пищеварительного тракта. Основные этапы переваривания пищи. Симбиозное пищеварение	2	
	Решение проблемы питания в процессе развития цивилизации. Виды питания (вегетарианское, видовое, естественное, раздельное, лечебное). Работы ученых по проблемам питания.	2	
	Принципы рационального питания: умеренность, сбалансированность, разнообразие, биологическая ценность	2	
	Понятие о рациональном питании (сыроедение, вегетарианство или энергетическое питание)	2	
	Проблема смешанного и раздельного питания. Правила сочетания пищевых продуктов	2	
	Состав пищи. Пластический и энергетический обмен веществ в организме	2	
	Практические занятия Расчет индекса массы тела человека	2	
	Практическая подготовка	14	
Тема 2. Характеристика питательных веществ	Содержание учебного материала:	16	ОК 1-7, 9,10
	Роль питательных веществ в организме человека, их состав в продуктах питания	2	
	Биологическая роль, состав, строение, функции белков. Белковосодержащая пища, ее биологическая ценность. Белковая недостаточность, ее причины и симптомы. Пути повышения белковой полноценности питания. Несовместимость мясных и рыбных продуктов	2	
	Строение, свойства, классификация углеводов. Биологическая роль углеводов. Биологическая ценность и потребность в углеводной	2	

	пище. Характеристика углеводов пищевых продуктов.		
	Строение, свойства, классификация, биологическая роль липидов. Биологическая и энергетическая ценность жиров. Потребность в жирах. Причины нарушения обмена жиров в организме человека. Причины ожирения.	2	
	Общая характеристика и классификация витаминов. Основные жирно - и водорастворимые витамины. Биологическая роль витаминов.	2	
	Авитаминозы и гиповитаминозы, и их причины. Влияние характера питания на витаминную недостаточность. Минеральные элементы. Макро- и микроэлементы, их биологическая роль.	2	
	Вода в организме человека: структурированная, магнитная, кремневая, талая вода. Минеральные воды и их характеристика.	2	
	Понятие и классификация пищевых добавок. Основные пищевые добавки. Биологически активные вещества. Пищевые волокна и их роль в обмене веществ.	2	
	Практические занятия	24	
	1. Количественное определение белков в растительных и животных продуктах. 2. Исследование свойств белков: денатурация, осаждение, высаливание, разложение. 3. Качественные реакции на присутствие углеводов. 4. Количественное определение углеводов. 5. Качественные реакции на липиды. Определение физико-химических констант жиров. 6. Определение общего содержания липидов в биологических объектах. 7. Определение содержания витаминов в различных продуктах питания. Исследование изменения содержания витаминов в продуктах питания при термической обработке. 8. Определение наличия ферментов в пищевых продуктах. Изучение изменения ферментов при кулинарной обработке пищевых продуктов.		

	9. Определение общего содержания воды в биологических объектах (семена, овощи, плоды, травы). 10. Определение содержания нитратов и нитритов. 11. Определение качества меда 12. Приготовление лечебного чая		
	Практическая подготовка	40	
Тема 3. Лечебно- профилактическое питание	Содержание учебного материала:	10	OK 1-7, 9,10
	Правила суточного распределения состава продуктов питания с учетом сбалансированности. Причины избыточного веса и ожирения	2	
	Лечебное голодание. Основные лечебные диеты. Разгрузочные диеты	2	
	Роль питания в профилактике болезней. Пищевая аллергия	2	
	Лекарственные растения и их использование в пищу. Фитотерапия.	2	
	Рацион питания в период повышенных физических и умственных нагрузок Составление дневного рациона	2	
	Практические занятия Составление меню при различных видах заболеваний	4	
	Практическая подготовка	14	
Тема 4. Безопасность пищевых продуктов	Содержание учебного материала:		OK 1-7, 9,10
	Виды упаковок пищевых продуктов. Этикетки расфасованных продуктов и их назначение. Сроки хранения. Экологическая символика на продовольственных товарах. Генетически модифицированные продукты.	2	
	Практические занятия Выбор вида упаковки продуктов. Расшифровка надписей упаковки	2	
	Практическая подготовка	2	
Промежуточная аттестация (комплексный зачет)			
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, наличие лаборатории и мастерских не предполагает.

Эффективность преподавания дисциплины зависит от наличия соответствующего материально-технического оснащения.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий

Оборудование и технологическое оснащение рабочих мест:

- компьютер, принтер, проектор, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплекты учебно-методической документации;
- автоматизированное рабочее место преподавателя;
- методические пособия.

3. 2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Основная литература:

1. Федеральный закон от 02.01.2000 N 29-ФЗ (ред. от 13.07.2015)
"О качестве и безопасности пищевых продуктов"

1. СП 2.3.6.1079-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья

2. Основы технологии производства продуктов здорового питания из растительного сырья : учебное пособие / О. В. Перфилова, В. Ф. Винницкая, В. А. Бабушкин, С. И. Данилин. — Воронеж : Мичуринский ГАУ, 2017. — 117 с. — ISBN 978-5-94664-346-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157789> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Сахарова, О. В. Общая микробиология и общая санитарная микробиология / О. В. Сахарова, Т. Г. Сахарова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с. — ISBN 978-5-507-47245-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/346448> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Лаврова, Л. Ю. Теоретико-практические основы здорового питания : учебное пособие / Л. Ю. Лаврова. — Москва : Креативная экономика, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-907063-23-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/116035> (дата обращения: 18.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Дополнительная литература:

1. Донченко, Л. В. Безопасность пищевой продукции. В 2 ч. Часть 2 : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 161 с. — (Профессиональное образование).

8. Технология функциональных продуктов питания : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Донченко [и др.] ; под общей редакцией Л. В. Донченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 176 с. — (Профессиональное образование).

3. Информационные ресурсы:

1) Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство Просвещение». Режим доступа: <https://educont.ru/>

2) Электронно-библиотечная система «Лань». Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

3). Основы здорового питания <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/15/osnovy-zdorovogo-pitaniya>

4). Основы здорового питания <http://mkifiles.ru/files/pitanie.pdf>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы:1.6; Р 4, Темы:4.4; Р 1 П-о/с ³ , Р 2 П-о/с, Р 3 П-о/с	<ul style="list-style-type: none"> - Задание исследование; - Задание-эксперимент; - Фронтальный опрос; - Графический диктант; - Защита алгоритма оказания первой помощи; - Защита презентаций; - Тестирование; - Тест-задание; - Защита работ прикладного модуля - Выполнение заданий на зачете
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Р 1, Темы:1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,1.6 Р 2, Темы:2.1,2.2,2.3,2.4,2.5,2.6; Р 3, Темы:3.1,3.2,3.4,3.5,3.6; Р 5, Темы:5.1,5.2,5.3,5.4,5.5,5.6; Р 1 П-о/с, Р 2 П-о/с, Р 3 П-о/с, Р4 П-о/с, Р 5П-о/с	
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной	Р 3, Темы: 3.2; Р 4, Темы: 4.2;	

³ Практико-ориентированное содержание

сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях		
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы:1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,1.6 Р 2, Темы:2.1,2.2,2.3,2.4 Р 3, Темы:3.1,3.2,3.3, 3.4,3. Р 4, Темы:4.1,4.2,4.3,4.4, 4 Р 5, Темы:5.1,5.2,5.3,5.4,5.5,5.6; Р 1 П-о/с, Р 2 П-о/с, Р 3 П-о/с, Р4 П-о/с	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Р 1, Темы:1.1,1.3,1.4 Р 2, Темы:2.1,2.2,2.3,2.4 Р 3, Темы:3.1,3.2,3.3, 3.4,3. Р 4, Темы:4.1,4.2,4.3,4.4, Р 5, Темы:5.1,5.2,5.3,5.4 Р 1 П-о/с, Р 2 П-о/с, Р 3 П-о/с, Р4 П-о/с	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого	Р 1, Темы:1.1,1.2,1.3,1.4 Р 2, Темы:2.1,2.2,2.3,2.4 Р 3, Темы:3.1,3.2,3.3, 3.4, Р 1 П-о/с, Р 2 П-о/с, Р 3 П-о/с, Р4 П-о/с	

производства, 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	Р 1, Темы:1.1; Р 2, Темы:2.1,2.2,2.3,2.4,2 Р 3, Темы:3.1,3.3, 3.4,3.5,3 Р 4, Темы:4.1,4.2,4.3,4.4, Р 1 П-о/с, Р 2 П-о/с, Р 3 П-о/с, Р4 П-о/с	
ПК 1.1.; ПК 2.1.; ПК 3.1.; ПК 4.1.; ПК 5.1.	Р 1 П-о/с, Р 2 П-о/с, Р 3 П-о/с, Р4 П-о/с,	