

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 23.09.2023 18:02:30

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8e196f

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Отделение СПО Школы Кавказского гостеприимства

**ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ**

Специальности СПО

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Квалификация техник-технолог

Пятигорск 2020

Методические указания для самостоятельных занятий по дисциплине

«ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО к подготовке выпускника для получения квалификации Техник-технолог. Предназначены для студентов, обучающихся по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Рассмотрено на заседании ПЦК колледжа ИСТИД (филиал) СКФУ в г. Пятигорске
Протокол № 8 от «12» марта 2020 г.

Составитель



М.Б. Хапчаева

Зав.отделением СПО ШКГ



З.А. Михалина

Пояснительная записка

Методические указания предназначены для студентов специальности СПО 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ.

Целью самостоятельной работы учащихся является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными компетенциями, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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 для различных групп населения;
- назначение лечебного и лечебно-профилактического питания;
- методики составления рационов питания.

Виды и содержание самостоятельной работы студента; формы контроля

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы	Форма контроля	Зачетные единицы (часы)
1	Раздел 1. Физиологические системы, связанные с функцией питания. Тема 1. Введение. Эколого-медицинские основы питания современного человека. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение литературы	тестирование, собеседование	4
2	Тема 2. Анатомо-физиологические и биохимические основы пищеварения и	тестирование, собеседование	2

	регуляции гомеостаза человека. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение литературы		
3	Тема 3. Нейрогуморальная регуляция процесса пищеварения в различных отделах пищеварительного тракта. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение литературы	тестирование, собеседование	2
4	Раздел 2. Значение различных компонентов пищи для организма человека. Тема 4. Белки, их источники, функции, энергетическая, пластическая ценность. Энергетический обмен в организме. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение литературы	тестирование, собеседование	2
5	Тема 5. Углеводы, их источники, функции, энергетическая, пластическая ценность. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение литературы.	тестирование, собеседование	2
6	Тема 6. Жиры, их источники, функции, энергетическая, пластическая ценность. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение литературы	тестирование, собеседование	2
7	Тема 7. Витамины, минеральные соединения. Пищевая ценность основных продуктов питания. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение литературы	тестирование, собеседование	2
8	Раздел 3. Физиологические основы составления пищевых рационов. Тема 8. Принципы сбалансированного питания. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение литературы	тестирование, собеседование	2
9	Тема 9. Принципы составления рационов питания для различных групп населения. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, подготовка к тестированию, самостоятельное изучение литературы	тестирование, собеседование	2
10	Тема 10. Основные загрязнители пищевых продуктов, их источники, химико-токсикологическая характеристика. Классификация и краткая характеристика пищевых добавок. Определение понятий – биологически активные пищевые добавки. Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическим работам, самостоятельное изучение	собеседование	2

	литературы		
	Итого		22

Методические рекомендации по проведению собеседования.

Собеседование - наиболее распространенный метод контроля знаний учащихся, вариант текущей проверки, процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения учащимися учебного материала.

При подготовке к устному опросу студент должен:

1. Предварительно повторить теоретический материал темы (тем) по которой проводится устный опрос.
2. Ознакомиться с заданием, уяснить его фабулу и поставленные вопросы.
3. Продумать логику и последовательность изложения материала. Ответы на поставленные вопросы должны быть аргументированными.

Критерии оценивания собеседование:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если изложение полученных знаний полное, в системе, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые учащимися

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если изложение полученных знаний полное, в системе, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются, отдельные несущественные ошибки, исправляемые учащимися после указания преподавателя на них

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если изложение полученных знаний неполное, однако это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя

2. Методические рекомендации по подготовке к тестированию

К контролирующим материалам для проверки уровня освоения студентами содержания дисциплины относятся тестовые задания. Наиболее удачными в данном случае будут являться тесты достижения, которые достаточно хорошо идентифицируют наличие (или отсутствие) у студентов навыков обращения с изучаемыми материалами.

Тестовые задания, включенные в тест, разработаны в соответствии с учебной программой дисциплины

Промежуточное тестирование по дисциплине проводится после изучения каждого раздела на очередном практическом занятии

Список источников, рекомендуемых для подготовки к сдаче теста, приведен в соответствующем разделе данных методических указаний. При необходимости и желании студент может использовать другие источники.

Тесты позволяют проверить качество запоминания материала, но не имеют за собой развивающего мышление свойства. Поэтому тесты рекомендуется проводить по отдельным темам изучаемой дисциплины, которые вызывают наибольшую сложность при подготовке, а также содержат большое количество информации, которую необходимо закрепить в памяти студента. Будет еще больший эффект усваивания полученной на занятиях информации при сочетании тестирования и устных ответов.

Критерии оценки тестирования:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если верно и правильно выполнено 90%-100% заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если верно и правильно выполнено 70%-80% заданий

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если верно и правильно решено 50%-60% заданий, возможны некоторые исправления при решении.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если верно выполнено менее 50% заданий.

3. Рекомендуемая литература

4.1. Рекомендуемая литература

4.1.1. Основная литература:

1. Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, АГРУС, 2014. — 80 с. — ISBN 978-5-9596-0991-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47331.html> . — Режим доступа: ЭБС
2. Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания : учебное пособие / А. Д. Димитриев, Г. О. Ежкова, Д. А. Димитриев, Н. В. Хураськина. — Казань : Казанский

национальный исследовательский технологический университет, 2016. — 188 с. — ISBN 978-5-7882-1923-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/62155.html> — Режим доступа: ЭБС

3. Дроздова, Т. М. Физиология питания [Электронный ресурс] : учебник / Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 351 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/4145.html> ЭБС

4.1.2. Дополнительная литература:

1. Терещук, Л. В. Физиология питания [Электронный ресурс] : практикум / Л. В. Терещук, К. В. Старовойтова. — Электрон. текстовые данные. — Кемерово : Кемеровский технологический институт пищевой промышленности, 2014. — 108 с. — 978-5-89289-795-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61284.html> ЭБС

4.1.3. Методическая литература:

1. Методические указания для практических занятий.
2. Методические указания для самостоятельных занятий.

4.1.4. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.twirpx.com> – Сайт поиск литературы
2. <http://biblioclub.ru> – Электронные книги для образования, бизнеса, досуга
3. <http://e.lanbooks.com> – Издательство «Лань» Электронно-библиотечная система
4. <http://www.iqlib.ru> – Электронно-библиотечная система образовательных и просветительных изданий