

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о документе

ФИО: Фурсов Владимир Александрович

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 10.06.2026 14:11:24

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

ОП.02 ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИТАНИЯ, САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Профессия СПО 43.01.01. Официант, бармен

Квалификация: Официант. Бармен. Буфетчик

Пятигорск, 2026

Методические указания для самостоятельной работы по дисциплине ОП.02 «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» составлены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих, по профессии СПО 43.01.01 Официант, бармен.

Пояснительная записка

Самостоятельная работа студентов — одно из основных средств овладения учебным материалом вовремя, свободное от аудиторных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине ОП.02 «Основы физиологии питания, санитарии и гигиены» включает следующие формы:

- подготовка к практическим занятиям
- подготовка к экзамену.

Самостоятельная работа осуществляется обучающимися при подготовке к практическим занятиям, выполнении контрольной и других форм учебно-исследовательской работы.

Цель самостоятельной работы является закрепление, расширение и углубление приобретенных в процессе аудиторной работы знаний, умений и навыков, а также самостоятельное изучение и усвоение нового материала под руководством преподавателя, но без его непосредственного участия.

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся должен:

уметь:

- составлять рационы питания для различных категорий потребителей;
- осуществлять санитарно-гигиенический контроль качества сырья и кулинарной продукции;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования реализации готовой продукции;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования хранения пищевых продуктов;
- осуществлять органолептическую оценку качества различных групп продовольственных товаров;
- соблюдать правила личной гигиены и выполнять санитарные правила;
- готовить растворы дезинфицирующих и моющих средств;

знать:

- 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 нее;
- нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения;
- правила личной гигиены;
- санитарные требования к торговым и производственным помещениям организаций общественного питания, инвентарю, посуде и таре;
- санитарные требования к транспортировке и хранению пищевых продуктов, и процессу приготовления блюд;
- санитарные требования к реализации готовой продукции;
- санитарные требования к обслуживанию посетителей;
- классификацию моющих средств, правила их применения, условия и сроки

их хранения;

- санитарно-пищевое законодательство;
- основные пищевые инфекции, отравления, глистные заболевания.

План-график СРС

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы	Форма контроля	Зачетные единицы (часы)
1 семестр			
1	Раздел 1. Основы физиологии питания Тема 1. Состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 1. Подготовка к собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	1
2	Тема 2. Роль питательных и минеральных веществ, витаминов, микроэлементов и воды в структуре питания Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 2. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
3	Тема 3. Понятие суточной нормы потребности человека в питательных веществах. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 3 Подготовка к собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
4	Тема 4. Санитарно-пищевое законодательство. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 4 1 Подготовка к собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
5	Тема 5. Организация и проведение производственного контроля Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 5 Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
6	Раздел 2. Усвояемость пищи и факторы, влияющие на неё Тема 6. Понятие о пищеварении Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников по теме № 6. Подготовка к собеседованию. Подготовка к практическим занятиям. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
7	Тема 7. Основные отделы желудочно-кишечного тракта Вид самостоятельной работы: Конспектирование	Собеседование	2

	источников литературы по теме № 7. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point		
8	Тема 8. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 8. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
9	Тема 9. Витамины, их источники, значение для организма человека Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 9. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
10	Тема 10. Минеральные вещества, их источники, значение для организма человека Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 10. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
11	Раздел 3. Нормы и принципы рационального питания. Тема 11. Общее понятие об обмене веществ Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 11. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	1
12	Тема 12. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 12. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	1
13	Раздел 4. Основные пищевые инфекции, отравления, глистные заболевания. Тема 13. Основные пищевые инфекции, отравления, глистные заболевания. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 13. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
14	Тема 14. Микробиология пищевых продуктов. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 14. Подготовка к	Собеседование	2

	практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point		
15	Раздел 5. Личная гигиена работников предприятий общественного питания Тема 15. Правила личной гигиены. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 15 Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
16	Тема 16. Соблюдение правил личной гигиены и выполнение санитарных правил. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 16. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
17	Тема 17. Медицинское обследование работников общественного питания. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 17. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
18	Тема 18. Санитарные требования к торговым и производственным помещениям организаций общественного питания, инвентарю, посуде, таре. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 18. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	2
19	Тема 19. Гигиенические требования и нормативы качества питьевой воды. Основные методы улучшения качества воды Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 19. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	3
20	Тема 20. Дезинфекция, дезинфицирующие средства. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 20. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	3
21	Тема 21. Классификация моющих средств, правила их применения, условия и сроки их хранения. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 21. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка	Собеседование	3

	презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point		
22	Раздел 6. Санитарно-гигиенический контроль качества. Тема 22. Санитарно-гигиенический контроль качества сырья и кулинарной продукции Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 22. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	3
23	Тема 23. Санитарные требования к приготовлению блюд. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 23. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	3
24	Тема 24. Санитарно-гигиенические требования к обслуживанию посетителей. Вид самостоятельной работы: Конспектирование источников литературы по теме № 24. Подготовка к практическим занятиям и собеседованию. Подготовка презентации с использованием программы Mikrosoft Office Power Point	Собеседование	3
	Итого		51

Контроль самостоятельной работы обучающихся

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «5» ставится, если:

1) обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

«4» – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«3» – обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий

или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «2» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Барышева, Е. С. Физиология питания: учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева. — Саратов: Профобразование, 2020. — 199 с. — ISBN 978-5-4488-0532-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92192.html>.

2. Теплов, В.И. Физиология питания: учебное пособие / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 456 с.: табл., схем., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр.: с. 444-447. - ISBN 978-5-394-02696-6; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450790>

3. Канивец, И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие / И.А. Канивец. - Минск: РИПО, 2017. - 179 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-657-0; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>

Дополнительная литература:

1. Гигиена и санитария общественного питания [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.М. Бондарук [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2017. — 136 с. — 978-985-503-644-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67624.html>.

2. Клычкова, М. В. Гигиенические основы производства и переработки продуктов питания животного происхождения : учебное пособие для СПО / М. В. Клычкова, Ю. С. Кичко. — Саратов: Профобразование, 2020. — 134 с. — ISBN 978-5-4488-0613-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91859.html>.

3. Гигиена и санитария общественного питания: учебное пособие / С.И. Сычик, Е.В. Федоренко, Н.Д. Коломиец и др.; под общ. ред. С.И. Сычика, Е.В. Федоренко. - Минск: РИПО, 2017. - 136 с.: табл., ил. - Библиогр.: с. 117-119. - ISBN 978-985-503-644-0; то же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463286>

4. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. А. Канивец. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2017. — 180 с. — 978-985-503-657-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84882.html>.

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library