Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А.И.Колесниченко

Подписано цифровой подписью: Колесниченко Андрей Игоревич
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 1 Апрель 2025 г. 18:11:04
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство

ОП.01 МИКРОБИОЛОГИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ, САНИТАРИЯ И ГИГИЕНА

Методическое пособие для выполнения самостоятельных работ
по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

МО-43 02 15-ОП.01.СР

РАЗРАБОТЧИК	Морозова Н.А.
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛЕНИЯ	Судьбина Н.А.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2024
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2025

Содержание

Введение……3
Перечень самостоятельных работ 5
Самостоятельная работа № 1. Выполнение домашних заданий по теме 1 Пищеварение 6
Самостоятельная работа № 2. Выполнение домашних заданий по теме 2 Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма 6
Самостоятельная работа № 3. Выполнение домашних заданий по теме 3 Обмен веществ и энергии 7
Самостоятельная работа № 4. Выполнение домашних заданий по теме 4 Питание различных групп взрослого населения 8

Введение

Методическое пособие для выполнения самостоятельной внеаудиторной работы составлено в соответствии с рабочей программой дисциплины ОП.01 «Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена» по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. На самостоятельную внеаудиторную работу по дисциплине ОП.01 «Микробиология, физиология питания, санитария и гигиена» отведено 4 академических часа.

Самостоятельная работа – это деятельность обучающихся в процессе обучения и во внеаудиторное время, выполняемая по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель внеаудиторной самостоятельной работы;

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, организованности;
- формирования самостоятельного мышления;
- развитие исследовательских умений.

Выполнение самостоятельных работ способствует формированию у обучающихся:

умений:

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

знаний:

- 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, 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.

профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами

ПК 3.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами

ПК 5.1. Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления хлебобулочных, мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется в отдельных тетрадях в виде конспекта (реферата, презентации).

Критериями оценки результатов самостоятельной работы являются:

- уровень усвоения учебного материала;

- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач в повседневной жизни;

- обоснованность и чёткость изложения ответа;

- оформление материала в соответствии с требованиями.

Итоговая оценка по дисциплине выставляется с учётом результатов выполнения самостоятельной внеаудиторной работы.

ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

№ п/п	Темы самостоятельных работ	Количество часов
1	Выполнение домашних заданий по теме: Альтернативные теории о питании	1
2	Выполнение домашних заданий по теме: Иммунитет, виды. Вакцины и сыворотки	1
3	Выполнение домашних заданий по теме: Обмен веществ и энергии	1
4	Выполнение домашних заданий по теме 4. Питание различных групп взрослого населения	1
ИТОГО		**4**

Самостоятельная работа № 1. Выполнение домашних заданий по теме 1 Альтернативные теории о питании

Цель работы:

1. Формирование умения самостоятельного изучения отдельных вопросов дисциплины.

2. Развитие организованности обучающихся.

3. Формирование самостоятельного мышления.

4. Работа направлена формирование следующих компетенций ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 5.1.

Литература:

1. Рубина Е.А., Малыгина В.Ф. Микробиология, физиология питания, санитария. - М.: Форум, 2023.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить тему 1 «Пищеварение»
2. Составить конспект.
3. Ответить на вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Назовите практическое применение ферментов.
2. Назвать факторы, влияющие на усвояемость пищи.
3. Особенности переваривания белков, жиров, углеводов
4. Роль печени и поджелудочной железы в пищеварении

Виды контроля:

1. Устный опрос.
2. Проверка тетрадей.

Самостоятельная работа № 2. Выполнение домашних заданий по теме 2 Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма

Цель работы:

1. Формирование умения самостоятельного изучения отдельных вопросов дисциплины.

2. Развитие организованности обучающихся.

3. Формирование самостоятельного мышления.

4. Работа направлена формирование следующих компетенций ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 5.1.

Литература:

1. Рубина Е.А., Малыгина В.Ф. Микробиология, физиология питания, санитария. - М.: Форум, 2023

Порядок выполнения работы:

1. Изучить тему 2 «Роль основных пищевых веществ в жизнедеятельности организма».

2. Составить конспект.

3. Ответить на вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Перечислите функции белков.
2. Перечислите функции жиров.
3. Перечислите функции углеводов.
4. Перечислите функции витаминов.
5. Перечислите минеральных веществ.

Виды контроля:

1. Устный опрос.

2. Проверка тетрадей.

Самостоятельная работа № 3. Выполнение домашних заданий по теме 3 Обмен веществ и энергии

Цель работы:

1. Углубление и расширение теоретических знаний.

2. Закрепление полученных теоретических знаний.

3. Развитие познавательских способностей обучающихся.

4. Работа направлена формирование следующих компетенций ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 5.1.

Литература:

1. Рубина Е.А., Малыгина В.Ф. Микробиология, физиология питания, санитария. - М.: Форум, 2023.

2.

Порядок выполнения работы:

1. Изучить тему 3 Обмен веществ и энергии

2. Составить конспект.

3. Ответить на вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Суточный расход энергии человека

2. Понятие об энергетической ценности пищи.

3. Обмен веществ, основные процессы обмена веществ.

Виды контроля:

1. Устный опрос.

2. Проверка тетрадей.

Самостоятельная работа № 4. Выполнение домашних заданий по теме 4 Питание различных групп взрослого населения

Цель работы:

1. Углубление и расширение теоретических знаний.

2. Закрепление полученных теоретических знаний.

3. Работа направлена формирование следующих компетенций ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 5.1.

Литература:

1. Рубина Е.А., Малыгина В.Ф. Микробиология, физиология питания, санитария. - М.: Форум, 2023

Порядок выполнения работы:

1. Изучить тему 4 Питание различных групп взрослого населения
2. Составить конспект.
3. Ответить на вопросы.

Контрольные вопросы:

1. Рациональное сбалансированное питание, его нормы и принципы.
2. Нормы физиологических потребностей для взрослого населения.
3. Режим питания.

Виды контроля:

1. Устный опрос.
2. Проверка тетрадей.

Список литературы

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	1.Рубина, Е.А. Микробиология, физиология питания, санитария [Текст]: учебное пособие/ Е.А. Рубина, В.Ф.Малыгина. - М.: ФОРУМ; М.: ИНФРА-М, 2023. 2.Мартинчик А.Н. Микробиология, физиология, санитария: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2020 3.Матюхина З.П. Основы фитологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: - М.: Издательский центр «Академия», 2021. 4.Качурина Т.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены – М.: Издательский центр «Академия», 2020. 5.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2020 6.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, М., 2020 7. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебник / ред. Н. А. Матвеева. - М.: КНОРУС, 2022
	8.Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебник / ред. Н. А. Матвеева. - М.: КНОРУС, 2022
Дополнительные	1. Нормативные документы: СанПин 2.3/2.4 6.3590-20; СанПин 2.3.2.1078-01, 2.3.2.1324-03. 2.Методическое пособие по выполнению лабораторных работ, практических занятий 3.Методические разработки по изучению отдельных разделов и тем 4.Микробиология. Конспект лекций. Морозова Н.А., КМРК; 2004
Электронные образовательные ресурсы	1. ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru 2. ЭБС « ЮРАЙТ»https://www.biblio-online.ru 3. ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru 4. Издательство «Лань», https://e.lanbook.com 5.Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»,https://www.biblioclub.ru