

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**Саратовской области «Марковский политехнический колледж»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ**  
**КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ**

**для студентов заочного отделения**

**по специальности**

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**  
**на базе среднего общего образования**

**г. Маркс,**  
**2018 г.**

## Содержание

1. Пояснительная записка
  2. Тематический план для заочной формы обучения
  3. Методические указания по темам и вопросы для самоконтроля
  4. Методические указания по выполнению контрольной работы
    - 4.1. Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы
    - 4.2. Порядок представления контрольной работы в образовательное учреждение, ее проверки, рецензирования и переработки
    - 4.3. Варианты заданий контрольной работы и рекомендации по их выполнению
- Приложение 1  
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для студентов 1 курса заочного отделения для специальности: 19.02.10 Технология продукции общественного питания на базе среднего общего образования

Письменная (домашняя) контрольная работа является обязательной формой межсессионного контроля самостоятельной работы студента и отражает степень освоения студентом материала.

Целью методических рекомендаций по выполнению контрольных работ является оказание методической помощи студентам при выполнении контрольной работы по учебной дисциплине «Физиология питания». Методические рекомендации по выполнению контрольных работ содержат необходимые сведения по содержанию и оформлению работы.

## **В результате изучения дисциплины студент 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.

Техник-технолог должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые

методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Техник-технолог должен обладать **профессиональными компетенциями**, включающими в себя способность:

ПК 1.1. Организовывать подготовку мяса и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.2. Организовывать подготовку рыбы и приготовление полуфабрикатов для сложной кулинарной продукции.

ПК 1.3. Организовывать подготовку домашней птицы для приготовления сложной кулинарной продукции.

ПК 2.1. Организовывать и проводить приготовление канапе, легких и сложных холодных закусок.

ПК 2.2. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК 2.3. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных соусов.

ПК 3.1. Организовывать и проводить приготовление сложных супов.

ПК 3.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих соусов.

ПК 3.3. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из овощей, грибов и сыра.

ПК 3.4. Организовывать и проводить приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы.

ПК 4.1. Организовывать и проводить приготовление сдобных хлебобулочных изделий и праздничного хлеба.

ПК 4.2. Организовывать и проводить приготовление сложных мучных кондитерских изделий и праздничных тортов.

ПК 4.3. Организовывать и проводить приготовление мелкоштучных

кондитерских изделий.

ПК 4.4. Организовывать и проводить приготовление сложных отделочных полуфабрикатов, использовать их в оформлении.

ПК 5.1. Организовывать и проводить приготовление сложных холодных десертов.

ПК 5.2. Организовывать и проводить приготовление сложных горячих десертов.

ПК 6.1. Участвовать в планировании основных показателей производства.

ПК 6.2. Планировать выполнение работ исполнителями.

ПК 6.3. Организовывать работу трудового коллектива.

ПК 6.4. Контролировать ход и оценивать результаты выполнения работ исполнителями.

ПК 6.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию.

## 2.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 2.1. Основные требования к содержанию и оформлению контрольной работы

Контрольная работа по дисциплине ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ выполняется на 1 курсе обучения, которая включает в себя выполнение заданий по вариантам.

Вариант задания определяется преподавателем самостоятельно по буквам алфавита фамилии студентов в соответствии с таблицей:

<b>Буква фамилии студента</b>	<b>Номер варианта</b>
А-Е	Вариант 1
Ж-М	Вариант 2
Н-Т	Вариант 3
У-Я	Вариант 4

Работа оформляется на одной стороне стандартного листа формата А4 (210x297 мм) белой односортной бумаги одним из двух способов: компьютерным, или рукописным.

При оформлении работ компьютерным способом – текст оформляется шрифтом TimesNewRoman, кегль шрифта 12-14 пунктов, межстрочный интервал – полуторный. При оформлении рукописным способом работа пишется разборчивым почерком. Высота букв и цифр должна быть не менее 2,5 мм. Для пометок рецензента должны быть оставлены поля шириной 3-4 см.

На обложке тетради указывается наименование учебного заведения; наименование дисциплины, темы по которой написана контрольная работа; курс, группа; фамилия, имя и отчество студента, домашний адрес и телефон. Титульный лист контрольной работы, выполненной компьютерным способом, оформляется в соответствии с **Приложением 1**.

Работа должна содержать обобщения и выводы, сделанные на основе изучения литературы в целом.

Контрольная работа должна содержать список литературы, которую студент изучил и использовал при написании работы. Список должен быть правильно оформлен (с точными библиографическими данными) в алфавитном порядке.

Объем контрольной работы должен составлять не менее 10-15 печатных листов, Допускается увеличение объема работы на 20-30 %.

Работа должна иметь общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставится.

## **2.2 Порядок представления контрольной работы, ее проверки, рецензирования и переработки**

В установленные учебным графиком сроки, студент направляет выполненную работу для проверки в учебное заведение. Дата получения работы отмечается зав. отделения в журнале регистрации контрольных работ. После регистрации зав. отделением передает контрольную работу для проверки и рецензирования преподавателю, ведущему учебную дисциплину.

Контрольная работа, признанная рецензентом удовлетворительной, оценивается словом «зачтено». Удовлетворительной считается работа, выполненная не менее чем на 70%.

В случае если контрольная работа «зачтена условно», преподаватель дает указания по устранению недостатков, рекомендует раздел или тему учебников, которые должен изучить студент.

Контрольная работа, в которой не раскрыто основное содержание вопросов задания или в которой имеются грубые ошибки в освещении вопроса, а также выполненная не по варианту задания не зачитывается и возвращается студенту с подробной рецензией для дальнейшей работы над заданием. Студент обязан устранить недостатки контрольной работы, после чего контрольная работа должна быть возвращена в учебную часть вместе с ранее выполненной. Повторно выполненная контрольная работа должна направляться на рецензирование тому преподавателю, который проверял работу в первый раз.

Оценка за контрольную работу имеет свое отражение в журнале.

## **2.3. Варианты заданий контрольной работы**

### **1 вариант**

1. Классификация продовольственных товаров.
2. Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания.

### **2 вариант**

1. Классификация хлеба и хлебобулочных изделий.
2. Суточная норма потребности человека в питательных веществах.

### **3 вариант**

1. Химический состав и пищевая ценность мяса
2. Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения.

### **4 вариант**

1. Классификация хлеба и хлебобулочных изделий.
2. Нормы и принципы сбалансированного питания.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Саратовской области  
«Марковский политехнический колледж»

Шифр \_\_\_\_\_

## Контрольная работа

Дисциплина \_\_\_\_\_

студента (студентки) заочного отделения

\_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_  
Фамилия, Имя, Отчество (в родительном падеже)

Домашний адрес \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Дата сдачи \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

Ф.И.О.

Оценка: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(подпись)

Дата проверки \_\_\_\_\_

г. Маркс,

201\_\_ г.

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

### **Основные источники:**

1. Бабков А.В., Барабанова Т.И., Попков В.А. Химия 2015г. ООО Издательская группа «ГЭОТАР - Медиа»
2. Габриелян О.С., Остроумов И.Г., Остроумова Е.Е., Сладков С.А. Химия для профессий и специальностей естественнонаучного профиля 2014 Ц «Академия».
3. Теплов В.И. , Боряев В.Е. Физиология питания. - М.; Издательство торговая корпорация «Дашков и Ко», 2009.

### **Дополнительные источники**

1. Мартинчик А.Н. , Королев А.А. , Несвижский Ю.В. , Микробиология, физиология питания, санитария М.: Академия, 2013
2. Корлев А.А. Гигиена питания - М.: Академия, 2008.
3. Сборник рецептур блюд диетического питания.
4. Химический состав российских продуктов питания справочник под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутильяна . -М., Де Ли Принт, 2007.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
6. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 - 08 от 18.12. 2008 г. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ».

### **Интернет-ресурсы**

1. Краткий теоретический курс по дисциплине «Основы физиологии питания» <http://www.collegemicrob.narod.ru/microbiology/index.html>

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**примерных вопросов к экзамену**  
**ОП.02 Физиология питания**

Процесс пищеварения  
Классификация продовольственных товаров  
Качество продовольственных товаров  
Усвояемость пищи  
Методы определения качества продовольственных товаров  
Хранение продовольственных товаров  
Общее понятие об обмене веществ  
Стандартизация, сертификация, штрих-код.  
Маркировка продовольственных товаров  
Суточный расход энергии человека.  
Классификация продовольственных товаров  
Качество продовольственных товаров  
Понятие об энергетической ценности пищи.  
Методы определения качества продовольственных товаров.  
Хранение продовольственных товаров  
Рациональное сбалансированное питание.  
Классификация продовольственных товаров.  
Товароведная характеристика жиров.  
Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков.  
Какова роль белков, жиров в жизнедеятельности человека?  
Пищеварительный аппарат человека  
Задачи и принципы построения лечебного питания.  
Какова роль углеводов, минеральных веществ в жизнедеятельности человека?  
Товароведная характеристика свежих овощей, плодов.  
Какова роль витаминов и воды в жизнедеятельности человека?  
Товароведная характеристика грибов и продуктов их переработки.  
Химический состав и пищевая ценность свежих овощей и плодов.  
Нормы потребления основных пищевых веществ?  
Химический состав и пищевая ценность свежих овощей и плодов  
Усвояемость пищи, влияющие на нее факторы.  
Товароведная характеристика мяса птицы.  
Классификация мяса. Ткани мяса.  
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения.  
Химический состав и пищевая ценность мяса  
Хранение, классификация субпродукты.  
Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания.  
Товароведная характеристика колбасных изделий.  
Классификация мяскопченостей.  
Методики составления рационов питания.

Хранение мясных консервов.  
Товароведная характеристика молока и молочных продуктов.  
Суточная норма потребности человека в питательных веществах  
Классификация кисло-молочных продуктов.  
Производство сыров.  
Назначение лечебного питания.  
Хранение, обработка яиц и яйцепродуктов.  
Классификация пищевых жиров.  
Лечебно-профилактическое питание  
Товароведная характеристика растительных масел, животных жиров.  
Хранение зерна и продуктов его переработки.  
Нормы и принципы сбалансированного питания.  
Классификация хлеба и хлебобулочных изделий.  
Хранение крахмала, сахара, кондитерских изделий.  
Товароведная характеристика пряностей, приправ.  
Бомбаж консервов, методы предотвращения.  
Характеристика цитрусовых, использование в пищевой промышленности.  
Хранение сыпучих продуктов.  
Изготовление повидла, джема, варенья, цукатов.  
Характеристика вкусовых продуктов, чая, кофе и кофейных напитков.  
Товароведная характеристика мяса птицы.  
Классификация мяса. Ткани мяса.  
Нормы и принципы рационального сбалансированного питания для различных групп населения.  
Химический состав и пищевая ценность мяса  
Хранение, классификация субпродукты.  
Назначение лечебного и лечебно-профилактического питания.  
Товароведная характеристика колбасных изделий.  
Классификация мяскопченостей.  
Методики составления рационов питания.  
Хранение мясных консервов.  
Товароведная характеристика молока и молочных продуктов.  
Суточная норма потребности человека в питательных веществах.  
Классификация кисло-молочных продуктов.  
Производство сыров.  
Назначение лечебного питания.  
Хранение, обработка яиц и яйцепродуктов.  
Классификация пищевых жиров.  
Лечебно-профилактическое питание.  
Товароведная характеристика растительных масел, животных жиров.  
Хранение зерна и продуктов его переработки.  
Нормы и принципы сбалансированного питания.  
Классификация хлеба и хлебобулочных изделий.  
Хранение крахмала, сахара, кондитерских изделий.  
Товароведная характеристика пряностей, приправ.  
Задачи и принципы построения лечебного питания.

Какова роль углеводов, минеральных веществ в жизнедеятельности человека?

Товароведная характеристика свежих овощей, плодов.

Какова роль витаминов и воды в жизнедеятельности человека?

Товароведная характеристика грибов и продуктов их переработки.

Химический состав и пищевая ценность свежих овощей и плодов.