

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»
Многопрофильный колледж.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**
по учебной дисциплине
ОП.02 ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ
специальность
19.02.10 Технология продукции общественного питания
базовой подготовки

Магнитогорск, 2018

ОДОБРЕНО:

Предметно-цикловой
комиссией
Сферы обслуживания

Председатель 
И.В. Авдушина
Протокол №6 от 21.02.2018 г.

Методической комиссией МпК
Протокол №4 от «01» марта 2018г

Составитель:

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ им Г.И. Носова» Многопрофильный
колледж Марина Александровна Ильина

Методические указания по самостоятельной работе разработаны
на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физиология пита-
ния».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К современному специалисту общество предъявляет широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через организацию самостоятельной работы. Процесс самостоятельной работы позволяет ярко проявиться индивидуальным способностям личности. Только через самостоятельную работу студент может стать высококвалифицированным компетентным специалистом, способным к постоянному профессиональному росту.

Задачи самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий и предполагает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по учебной дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением изделия или продукта творческой деятельности студента.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов могут быть использованы - проверка выполненной работы преподавателем, защита творческих работ, зачеты, экзамены.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения учебного материала;

- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

ВИДЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ

1 Составление структурно-логических схем и таблиц

Тема 2.1 Основные процессы обмена веществ в организме человека

Тема 2.4 Лечебное и лечебно-профилактическое питание

- «Процессы обмена веществ»;
- «Особенности лечебного и лечебно-профилактического питания»

Данные средства наглядности выполняют функцию конспектирования материала. При построении структурно-логической схемы темы необходимо выделить главное в теме. Лаконично, компактно, сжато изложить отобранный материал. Логика построения структурно-логических схем - отражение содержательных связей между единицами излагаемой информации, их четкая классификация по уровням значимости.

Этапы работы над структурно-логической схемой:

1. Поиск информации
2. Анализ информации
3. Осмысление информации
4. Синтез информации.

Представление информации в структурно-логической форме имеет ряд преимуществ по сравнению с линейно-текстовым изложением учебного материала:

- при линейном построении текстовой информации часто бывает сложно определить структуру изучаемого явления, выделить существенные связи между его компонентами. Это затруднение в значительной мере преодолевается при замене словесного описания оформлением ее в виде таблиц, а лучше – схем;

- рядом исследователей было установлено, что ведущее звено мыслительной деятельности составляет особая форма анализа - анализ через синтез. Эта операция составляет основу более глубокого усвоения и понимания учебного материала путем его знакового моделирования, помогает быстрее сформировать целостную картину изучаемого предмета;

- способствует формированию более рациональных приемов работы с учебным материалом вообще;

- наглядно-образная форма представления информации способствует лучшему ее запоминанию.

При работе с информационным текстом можно использовать метод составления таблиц. Таблица помогает систематизировать информацию, проводить параллели между явлениями, событиями или фактами. Данные

таблицы помогают увидеть не только отличительные признаки объектов, но и позволяют быстрее и прочнее запоминать информацию.

1. При составлении таблицы необходимо выделить главное в теме.
2. Определить критерии / параметры для сравнения / анализа (они могут быть количественные или качественные)
3. Четко и кратко заполнить таблицу
4. Сделать вывод

Формы контроля: представление и обсуждение составленных схем, таблиц

Критерии оценки: обоснование, логичность, четкость, рациональность изложения материала.

Вопросы для самоконтроля

1. Обмен веществ и энергия в организме.
 2. Процессы ассимиляции и диссимиляции
 3. Энергетические затраты организма. Факторы, определяющие величину суточных энергозатрат человека.
 4. Методы исследования энергозатрат человека.
 5. Энергетический баланс. Суточный объем энергетических затрат человека. Условия, влияющие на энергозатраты организма.
 6. Понятие об основном обмене. Нормирование энергетической ценности суточного рациона в зависимости от профессии, пола, возраста и других факторов.
 7. Физиологические нормы энергетической ценности рационов питания для различных групп населения
1. Характеристика лечебного питания
 2. Характеристика лечебно-профилактического питания

2 Подготовка доклада, сообщения

Тема 1.4 Углеводы и их роль в питании человека

Тема 2.3 Особенности питания детей и подростков

- значение углеводов в питании человека, источники углеводов;

-«Мой взгляд на питание детей и подростков»

По материалам реферата должен быть подготовлен доклад/сообщение, может быть организована индивидуальная или публичная защита реферата.

Доклад - публичное сообщение на определенную тему, в процессе подготовки которого используются те или иные навыки исследовательской работы.

Компоненты содержания:

- план работы;
- систематизация сведений;
- выводы и обобщения.

Рекомендации по выполнению:

В докладе выделяются три основные части:

- 1) Вступительная часть, в которой определяется тема, структура и содержание, показывается, как она отражена в трудах ученых.
- 2) Основная часть содержит изложение изучаемой темы / вопроса / проблемы (желательно в проблемном плане).
- 3) Обобщающая – заключение, выводы.

Формы контроля: выступление на занятии / семинарском занятии

Критерии оценки: актуальность, глубина, научность теоретического материала; четкость выступления, уровень самостоятельности; использование мультимедийной презентации, ее качество; время выступления

Вопросы для самоконтроля

1. Углеводы и их роль в питании. Особенности процесса переваривания и всасывания различных углеводов (крахмал, сахар, клетчатка) в пищеварительной системе.
2. Особенности питания детей и подростков

3 Создание презентаций с использованием мультимедиа технологии (MS PowerPoint)

Тема 1.1 Анатомия и физиология пищеварительной системы человека

Тема 1.5 Роль витаминов в питании человека

Тема 1.6 Роль минеральных веществ и воды в питании человека

Тема 2.5 Органолептическая оценка качества пищевого сырья и продуктов

- анатомия и физиология пищеварительного тракта;
- Роль витаминов в питании человека
- Роль минеральных веществ и воды в питании человека
- энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания

Создание титульного слайда презентации.

1. Загрузите Microsoft Power Point. Пуск/Программы/ Microsoft Power Point. В открывшемся окне Power Point, оздать слайд в меню *Вставка /Слайд*, в окне *Создание слайда*, представлены различные варианты разметки слайдов.

2. Выберите первый тип — титульный слайд (первый образец слева в верхнем ряду). Появится первый слайд с разметкой для ввода текста (метками-заполнителями). Установите обычный вид экрана (*Вид/ Обычный*).

Справка. Метки-заполнители — это рамки с пунктирным контуром. Служат для ввода текста, таблиц, диаграмм и графиков. Для добавления текста в метку-заполнитель, необходимо щелкнуть мышью и ввести текст, а для ввода объекта надо выполнить двойной щелчок мышью.

3. Выберите цветовое оформление слайдов, воспользовавшись шаблонами дизайна оформления в меню *Дизайн*).

4. Введите с клавиатуры текст заголовка - Microsoft Office и подзаголовок

5. Сохраните созданный файл с именем «Моя презентация» в своей папке командой **Файл/Сохранить как**.

Создание второго слайда презентации - текста со списком.

6. Выполните команду **Вставка/Слайд**. Выберите авторазметку - второй слева образец в верхней строке (маркированный список) и нажмите кнопку ОК.

7. Введите название программы «Текстовый редактор MS Word».

8. В нижнюю рамку введите текст – список. Щелчок мыши по метке-заполнителю позволяет ввести маркированный список. Переход к новому абзацу: нажатие клавиши [Enter].

Ручная демонстрация презентации.

9. Выполните команду **Показ/С начала**.

10. Во время демонстрации для перехода к следующему слайду используйте левую кнопку мыши или клавишу [Enter].

11. После окончания демонстрации слайдов нажмите клавишу [Esc] для перехода в обычный режим экрана программы.

Применение эффектов анимации.

12. Установите курсор на первый слайд. Для настройки анимации выделите заголовок и выполните команду **Анимация/ Настройка анимации**. Установите параметры настройки анимации: выберите эффект - вылет слева.

13. На заголовок второго слайда наложите эффект анимации появление сверху по словам. Наложите на заголовки остальных слайдов разные эффекты анимации.

14. Для просмотра эффекта анимации выполните демонстрацию слайдов, выполните команду **Показ слайдов** или нажмите клавишу [F5].

Установка способа перехода слайдов.

Способ перехода слайдов определяет, каким образом будет происходить появление нового слайда при демонстрации презентации.

15. В меню **Анимация** выберите Смену слайдов.

16. В раскрывающемся списке эффектов перехода просмотрите возможные варианты. Выберите: эффект - жалюзи вертикальные (средне); звук - колокольчики; продвижение - автоматически после 5 с.

После выбора всех параметров смены слайдов нажмите на кнопку *Применить ко всем*.

17. Для просмотра способа перехода слайдов выполните демонстрацию слайдов, для чего выполните команду **Показ/С начала** или нажмите клавишу [F5]. Сохраните вашу презентацию.

18. Вставьте после титульного слайда лист с перечнем программ входящих MS Offis. Создайте гиперссылки на листы с соответствующим программным обеспечением.

Организируйте кнопки возврата с листов ссылок на слайд с перечнем программного обеспечения. Сохраните вашу презентацию.

Вопросы для самоконтроля

1. Анатомия и физиология пищеварительного тракта
2. Значение витаминов в питании. Физиологическая потребность в витаминах и факторы, влияющие на нее.
3. Понятие о гиповитаминозах и авитаминозах. 20. Физиологическая характеристика жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К).
4. Суточная потребность и источники их в питании.
5. Физиологическая характеристика водорастворимых витаминов (тиамин, рибофлавин, пиридоксин, ниацин, аскорбиновая кислота, витамин РР и др.). Суточная потребность и источники их в питании.
6. Значение минеральных веществ в питании. Классификация минеральных элементов. Характеристика различных макроэлементов (фосфор, магний, кальций, натрий, калий, железо). Суточная потребность в них, основные источники в питании. Примеры последствия дефицита и избытка макроэлементов в пище.
7. Роль микроэлементов для организма (марганец, медь, цинк, кобальт, фтор, йод и др.). Суточная потребность и источники их в питании. Примеры последствия дефицита и избытка микроэлементов в пище.

4 Работа с электронной библиотекой

Тема 2.2 Рациональное питание

- подбор пищевого рациона для разных категорий потребителей

Инструкция к Электронно-библиотечной системе znanium.com «Научно-издательского центра ИНФРА-М»

1. Зайдите на сайт www.znanium.com.

2



3. Ввести данные: номер абонента, имя пользователя и пароль

№ Абонента

Имя пользователя

Пароль

[Забыли пароль?](#)

4. Выберите книги через панель «Навигация и поиск»

Поиск осуществляется по следующим направлениям:

-ОКСО (*Общероссийский классификатор по специальностям*)

-Тематика

-Авторы

-Издательства

-Либо через панель «НАЙТИ»

Иногда нужны результаты поиска, содержащие точное словосочетание. В этом случае просто возьмите условия поиска в кавычки. Например, «Инженерная графика»

кагалог **нов книги** | читать книгу

Навигация и поиск

- ОКСО
- Тематика
- Авторы
- Издательства
- История ценит

ОКСО

- 010000 ИСТОРИКО-ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАУКИ
- 020000 ЕСТЕСТВЕННЫЕ НАУКИ
- 030000 ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ
- 040000 СОЦИАЛЬНЫЕ НАУКИ
- 050000 ОБРАЗОВАНИЕ И ПЕДАГОГИКА
- 060000 ЭКОНОМИКА
- 070000 КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО
- 080000 ЗАКОНОВЕДАНИЕ И ПРАВО
 - 080100 Экономика
 - 080200 Международное право
 - 080300 Финансы и кредит
 - 080400 Управление персоналом
 - 080500 Банковское дело
 - 081100 Государственное и муниципальное управление
 - 081200 Государственный аудит
- 090000 ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
- 100000 СФЕРА ОБСЛУЖИВАНИЯ
- 110000 СЕЛЬСКОЕ И РЫБНОЕ ХОЗЯЙСТВО
- 120000 ТЕОЛОГИЯ И СЕМЕЙСТВО
- 130000 ТЕОЛОГИЯ РАЗВЕДАНИЯ

Специальность: Экономика

10 **компьютерный вид**

← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ... 15 →



Кудряков Н. П.

Бухгалтерский управленческий учет. Учебное пособие / Н. П. Кудряков, М. А. Иванова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИПФРА-М, 2012. – 352 с. – ISBN 978-5-16-035940-0. – 1000 экз.

В учебное пособие рассмотрены теория и метод управленческого учета, основы его организации, методы управленческого учета и информации.

Код: 0409.06.01

[подробнее](#) [текст книги](#) [назад к списку](#)



Кудряков Н. П.

Бухгалтерский учет. Учебное пособие / Н. П. Кудряков. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: ИПФРА-М, 2011. – 841 с. – ISBN 978-5-16-034853-0. – 1000 экз.

Изложены основы теории бухгалтерского учета и отчетности. Содержатся рекомендации по бухгалтерскому учету, составлены таблицы и таблицы, примеры.

Код: 0119.26.02

[подробнее](#) [текст книги](#) [назад к списку](#)



Кудряков Н. П.

Бухгалтерский учет. Учебное пособие / Н. П. Кудряков. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: ИПФРА-М, 2009. – 332 с. – ISBN 978-5-16-903339-0. – 1000 экз.

Книга написана в соответствии с требованиями к бухгалтерскому учету и отчетности. – Программой проверки квалификационных экзаменов экз.

Код: 0119.26.02

5. Работа с книгой. Каждое издание сопровождается библиографическим описанием и фотографией обложки.

Специальность: ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

 компактный вид



Борискина Т. Б.

454 вопроса по менеджменту: Учебное пособие / Т.Б. Борискина, О.С. Пескова. - М.: ИНФРА-М, 2012. - 101 с.: 60x88 1/16. - (Высшее образование). (обложка) ISBN 978-5-16-005221-2, 400 экз.

Учебное пособие предназначено для контроля усвоения теоретического материала по курсу «Менеджмент». Также возможно использование предложенного...

код - 155450.01.01

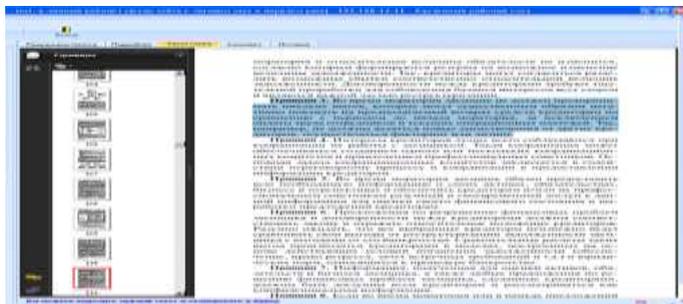
[подробнее](#) [тесты книги](#) [на электронную полку](#)

Авторы:	<u>Борискина Т. Б.</u> , <u>Пескова О. С.</u>
Наименование:	454 вопроса по менеджменту
Издатель:	ИНФРА-М
Рубрика:	ОБЩЕСТВЕННЫЕ НАУКИ. ЭКОНОМИКА. ПРАВО.
Вид издания:	УЧЕБНЫЕ ИЗДАНИЯ
ISBN:	978-5-16-005221-2
Год:	2012
Гриф:	
ОКСО: 080200	Менеджмент
ОКСО: 080400	Управление персоналом
ОКСО: 081100	Государственное и муниципальное управление

454 вопроса по менеджменту: Учебное пособие / Т.Б. Борискина, О.С. Пескова. - М.: ИНФРА-М, - 101 с.: 60x88 1/16. - (Высшее образование). (обложка) ISBN 978-5-16-005221-2, 400 экз.

Учебное пособие предназначено для контроля усвоения теоретического материала по курсу «Менеджмент». Также возможно использование предложенного перечня вопросов для самопроверки знаний студентами и подготовке к экзамену.

Работа с текстом книг



- ❖ Полнотекстовый поиск
- ❖ Поиск по ключевым словам, фразам
- ❖ Возможность выделить текст
- ❖ Установить закладку
- ❖ Скопировать выделенный фрагмент в конспект

Работа с конспектом



- ❖ Составление конспекта на основе нескольких изданий
- ❖ Формирование списка литературы по каждому конспекту
- ❖ Отправка конспектов по e-mail в удобном текстовом формате, который обеспечивает доступ ко всем функциям при редактировании текста (шрифт, цвет текста и т.д.)