

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 9 от 25.06 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«Колледж «Красносельский»

Г.И. Софина
2020 г.

Приказ № 25.06 2020 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01 СD507408B8B02FAC49F694BA10A4272
Владелец: Софина Галина Ивановна
Действителен с 25.09.2023 по 25.12.2024

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
ПО ВНЕАУДИТОРНЫМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ РАБОТАМ**

по дисциплине

ОПД.02 Физиология питания

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Санкт-Петербург

2020 г.

Введение

Требования работодателей к современному специалисту, а также федеральный государственный образовательный стандарт СПО ориентированы, прежде всего, на умения самостоятельной деятельности и творческий подход к специальности. Профессиональный рост специалиста, его социальная востребованность, как никогда зависят от умений проявить инициативу, решить нестандартную задачу, от способности к планированию и прогнозированию самостоятельных действий. Стратегическим направлением повышения качества образования в этих условиях является оптимизация системы управления учебной работой обучающихся, в том числе и их самостоятельной работой.

Методические указания по выполнению самостоятельных работ по дисциплине «Физиология питания» созданы Вам в помощь для работы во внеурочное время.

Наличие положительной оценки (отметки о выполнении) каждого вида самостоятельной работы необходимо для получения зачета по дисциплине, поэтому в случае невыполнения работы по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за самостоятельную работу Вы должны найти время для ее выполнения или передачи.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж (консультацию) с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы.

Внимание! Если в процессе выполнения заданий для самостоятельной работы возникают вопросы, разрешить которые Вам не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений

1. КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Методические указания по выполнению самостоятельной работы студентами по дисциплине ОП. 02 «Физиология питания» состоят из карты самостоятельной работы студента и порядка выполнения самостоятельной работы студентом, списка рекомендуемой литературы. Они разработаны таким образом, чтобы студенты могли самостоятельно выполнять предложенные задания, а преподаватель будет только проверять выполненные задания.

Карта самостоятельной работы поможет студентам организовать свою работу и мобилизовать себя на достижение поставленных задач. Из данной карты студенты узнают наименования тем, которые вынесены на самостоятельное изучение, обязательные и предоставленные по выбору формы самостоятельной работы, основную литературу. К каждой теме предложен план, вопросы самопроверки и проверки, которые помогут студентам сориентироваться в изучаемой теме, правильно расставить акценты. Самостоятельная работа рассчитана на разные уровни мыслительной деятельности. Выполненная работа позволит приобрести не только знания, но и умения, навыки, а также выработать свою методику подготовки, что очень важно в дальнейшем процессе обучения.

В карте самостоятельной работы студента предложены наименования вопросов, количество часов для выполнения, форма осуществления работы, вопросы для самопроверки и проверки преподавателем, а также основная литература, необходимая для выполнения предложенных заданий. Для выполнения самостоятельной работы студентам разрешается пользоваться учебной литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы или другими источниками по усмотрению студентов.

ФГОС нормирует требования сопровождения внеаудиторной самостоятельной работы методическим обеспечением и обоснования времени, затрачиваемого на её выполнение.

Перечень самостоятельных работ.

Наименование темы или вопроса	Час	Вид работы	Форма контроля
Тема 1. 1. Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма	6	1. Подготовить реферат на тему: Система ХАССП в общественном питании 2. Заполнить таблицы: «Водорастворимые и жирорастворимые витамины», «Минеральные вещества». 3. Подготовить презентацию на тему «Химический состав основных продуктов питания»	Проверка реферата Проверка задания Проверка презентации
Тема 1.2 Физиология пищеварения	4	4. Подготовить реферат на тему: «Роль пищеварительных ферментов» 5. Задание. Распределите пищевые вещества (жиры, белки, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду) по группам	Проверка реферата Проверка задания
Тема 1. 3. Рациональное питание	4	6. Выполнить расчёт энергетической ценности пищевых продуктов 7. Подготовить творческое задание в виде доклада на тему «Нетрадиционные методы питания» 8. Анализ суточного рациона питания	Проверка доклада
Тема 1.4. Питание как лечебный и профилактический фактор	3	9. Подготовить презентацию на тему «Диетическое питание» 10. Заполнить таблицу «Характеристика диет»,	Проверка презентации Проверка отчёта

Всего: 17 часов

ТЕМАТИКА И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тема 1.1 . Роль пищевых веществ в жизнедеятельности организма

Самостоятельная работа №1 Подготовить реферат на тему: Система ХАССП в общественном питании

Цель: закрепить знания о роли пищевых веществ на жизнедеятельность организма.

Оснащение: данные методические указания, учебник, рекомендуемая литература.

Задание: подготовить реферат на тему: «Система ХАССП в общественном питании»

Вопросы для самопроверки и проверки

1. Какие органы выделяют активные пищеварительные соки и каков их состав?
2. Каков механизм возбуждения секретной деятельности пищеварительных органов?
3. Какие физические и химические изменения претерпевает пища в процессе пищеварения?

Самостоятельная работа №2. Заполнить таблицы: «Водорастворимые и жирорастворимые витамины», «Минеральные вещества».

Цель: приобрести знания о суточной потребности в белках, жирах и углеводах студентов ТМК.

Оснащение: данные методические указания, лекционный материал, рекомендуемая литература.

Задание: Заполнить таблицы: «Водорастворимые и жирорастворимые витамины», «Минеральные вещества»

Тип задания: внеаудиторная самостоятельная работа № 2.

Текст задания:

- 1) Изучить в учебнике материал «Витамины», заполнить таблицу 1 «Водорастворимые и жирорастворимые витамины», дополнительно ответить на вопросы.
- 2) Изучить в учебнике материал, заполнить таблицу 2 «Минеральные вещества».

Таблица 1.

Название витамина	Функции	Симптомы авитаминоза и гиповитаминоза	Источники витамина для организма
ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ			
Витамин «С» - аскорбиновая кислота	- роль в окислительно-восстановительных процессах организма; - влияние на обмен веществ;	- снижает сопротивляемость организма к различным заболеваниям; - приводит к заболеванию цингой;	В растительных продуктах – шиповнике, чёрной смородине, красном перце, зелени петрушки и укропа;
ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ			

Ответить на вопросы:

1. Приведите существующую классификацию витаминов?
2. Дайте определение понятиям:
Авитаминоз – это...
Гиповитаминоз – это...
Гипервитаминоз – это...
3. Приведите ваши рекомендации для профилактики С- витаминной недостаточности.
4. Почему полезно употреблять овощи и фрукты сырыми, а не варёными?

Таблица 2.

Название минерального вещества	Роль минерального вещества в обеспечении нормальной жизнедеятельности человека	Суточная норма потребления, г	Продукты богатые минеральными веществами
Кальций	- участвует в построении зубов; - необходим для нормальной жизнедеятельности нервной системы, сердца; - влияет на рост;	0,8 г	- молочные продукты; - яйца; - капуста; - свёкла.

Ответить на вопросы:

1. Какую роль играют минеральные вещества в питании человека?

2. Приведите классификацию минеральных веществ.

3. Объясните содержание понятия «кислотно-щелочное равновесие в организме».

Условия выполнения задания: задание выполняется во внеурочное время с использованием учебника З.П.Матюхина «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии», персонального компьютера с доступом в сеть Интернет.

Критерии оценки:

оценка «5» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; таблица составлена без ошибок; содержание таблицы соответствует установленной норме;

оценка «4» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; таблица составлена с незначительными ошибками;

оценка «3» - работа выполнена на «4» и «5», но с нарушением срока выполнения; или при составлении таблицы допущены существенные ошибки.

Самостоятельная работа №3 Подготовить презентацию на тему «Химический состав основных продуктов питания»

Цель: закрепить знания о химическом составе основных продуктов питания.

Оснащение: данные методические указания, рекомендуемая литература.

Задание: подготовить презентацию на тему «Химический состав основных продуктов питания»

Вопросы для самопроверки и проверки

1. Каковы нормы потребления основных пищевых веществ?
2. Какое сочетание продуктов в рационе питания обеспечивает кислотно-щелочное равновесие в организме?
3. Каковы правила кулинарной обработки овощей, предупреждающие разрушение витамина С?

Тема 1.2. Физиология пищеварения

Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему: «Роль пищеварительных ферментов»

Цель: закрепить знания о роли пищеварительных ферментов

Оснащение: данные методические указания, лекционный материал, рекомендуемая литература.

Задание: подготовить реферат на тему: «Роль пищеварительных ферментов»

Вопросы для самопроверки и проверки

1. Какова роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и воды в жизнедеятельности человека?
2. Каковы нормы потребления основных пищевых веществ?
3. Какое сочетание продуктов в рационе питания обеспечивает кислотно-щелочное равновесие в организме?

Самостоятельная работа № 5.

Текст задания: задание для самостоятельной работы состоит из 9 тестовых заданий.

1. Распределите пищевые вещества (жиры, белки, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду) по группам:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| <i>Неорганические вещества</i> | <i>Органические вещества</i> |
| а) _____ | а) _____ |

- б) _____ б) _____
 в) _____ в) _____
 г) _____ г) _____

2. Недостаток белков в организме приводит:

- а) _____
 б) _____
 в) _____
 г) _____

3. Недостаток жиров в организме приводит:

- а) _____
 б) _____
 в) _____
 г) _____

4. Недостаток углеводов в организме приводит:

- а) _____
 б) _____

5. Дайте определение понятиям:

Авитаминоз - _____

Гиповитаминоз - _____

Гипервитаминоз - _____

6. Какая пища называется усвоенной?

7. Укажите, условия, способствующие или затрудняющие усвоение пищи:

Условия, способствующие усвоению пищи

Условия, способствующие усвоению

- а) _____ а) _____
 б) _____ б) _____
 в) _____ в) _____
 г) _____ г) _____

8. Восстановите последовательность следующих блюд по степени улучшения их усвояемости: *варёный картофель, жареный картофель, картофельное пюре.*

9. Подсчитайте калорийность приведённых в таблице продуктов.

Таблица 3.

Продукт	Содержание веществ в 100 г. продукта, г.			Энергетическая ценность, ккал			
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Итого
Томаты	1,1	0,2	1,7				
Хлеб ржаной	5,6	1,1	1,2				
Молоко	2,8	3,2	4,7				
Майонез	2,8	67,0	2,6				
Манная крупа	10,3	1,0	0,3				
Масло сливочное	0,5	82,5	0,8				

Критерии оценки:

оценка «5» - 9-8 правильных ответов

оценка «4» - 7-6 правильных ответов

оценка «3» - 5-4 правильных ответов

оценка «2» - менее 4 правильных ответов

Тема 1.3 Рациональное питание

Самостоятельная работа № 6.

Текст задания: выполнить расчёт энергетической ценности пищевых продуктов.

Задание 1. Посчитайте калорийность приведённых в таблице 4 продуктов.

Таблица 4.

Продукт	Содержание веществ в 100 г. продукта, г.			Энергетическая ценность, ккал			
	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Итого
Хлеб ржаной	7	1	40				
Хлеб пшеничный	8	1	42				
Сосиска	12,3	25	0				
Яйца куриные	12,7	11,5	0,7				
Сахар	0	0	99,8				
Кефир	3	3,2	4,5				
Капуста	1,8	0	5,4				

Задание 2. Решите задачу и впишите результаты расчётов в таблицу 5.

Задача. Александр съел на завтрак яичницу из двух куриных яиц, каждое массой 40 г, 100 г. пшеничного хлеба и выпил стакан кефира (200 г) с сахаром (8 г), а Николай – сосиску (100 г.) с тушёной капустой (200 г), 100 г. ржаного хлеба и стакан чая с сахаром (16 г). Сколько килокалорий получил организм каждого из них.

Таблица 5.

Продукт	Количество продуктов	Содержание веществ в 100 г. продукта, г.			Энергетическая ценность, ккал			
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Итого
Александр								
Яичница	80 г							
Кефир, Сахар	200 г 8 г							
Хлеб пшеничный	100 г.							
ИТОГО:								
Николай								
Сосиска Тушёная капуста	100 г 200 г							
Чай с сахаром	16 г							
Ржаной хлеб	100 г							
ИТОГО:								

Вывод: _____

Условия выполнения задания: задание выполняется во внеурочное время с использованием учебника З.П.Матюхина «Основы физиологии питания, гигиены и санитарии», персонального компьютера с доступом в сеть Интернет.

Критерии оценки:

оценка «5» - решено 2 задания, работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; расчёты произведены без ошибок;

оценка «4» - решено 2 задания, работа выполнена самостоятельно в установленные сроки; расчёты произведены с ошибками;

оценка «3» - работа выполнена на «4» и «5», но с нарушением срока выполнения; или выполнено 1 задание, в работе допущены значительные ошибки.

Самостоятельная работа №7 Подготовить доклад на творческую тему «Нетрадиционные методы питания»

Цель: закрепить знания о нетрадиционных методах питания

Оснащение: данные методические указания, рекомендуемая литература.

Задание: подготовить доклад на тему «Нетрадиционные методы питания»

Вопросы для самопроверки и проверки

1. Почему химические раздражители пищи действуют на все органы человека?
2. Какая пища снижает двигательную функцию органов желудочно-кишечного тракта?
3. Какова основная цель лечебно-профилактического питания?

Раздел «Рациональное питание».

Самостоятельная работа № 8.

Текст задания: Проанализируйте ваш суточный рацион питания и ответьте на вопросы.

1. Пользуясь справочными таблицами, определите, сколько белков, жиров и углеводов содержится в продуктах питания?
2. Сколько питательных веществ вы получили за день?
3. Сколько килокалорий вы получили с пищей? Соответствует ли это количество суточной норме?

Заполните предлагаемую таблицу на основе анализа данных по вашему рациону.

Вид приёма пищи	Виды пищи	Количество пищи, г	Количество килокалорий

Суммарное количество пищи _____.

Суммарное количество килокалорий _____.

По результатам выполнения задания напишите «Рекомендации себе любимому».

Критерии оценки:

оценка «5» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки, без ошибок;

оценка «4» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки, с незначительными ошибками;

оценка «3» - работа выполнена на «4» и «5», но с нарушением срока выполнения; или допущены существенные ошибки.

Тема 1.4 «Питание как лечебный и профилактический фактор»

Самостоятельная работа №9 Подготовить презентацию на тему «Диетическое питание».

Цель: закрепить знания об особенностях диетического питания

Оснащение: данные методические указания, рекомендуемая литература.

Задание: подготовить презентацию на тему «Диетическое питание».

Вопросы для самопроверки и проверки

1. Почему химические раздражители пищи действуют на все органы человека?
2. Какая пища снижает двигательную функцию органов желудочно-кишечного тракта?
3. Какова основная цель лечебно-профилактического питания?

Тема «Питание как лечебный и профилактический фактор»

Самостоятельная работа № 10.

Текст задания:

1. Изучить в учебнике материал «Лечебное и лечебно-профилактическое питание», заполнить таблицу 7 «Характеристика диет», охарактеризовав 15 лечебных диет.

Таблица 7.

Наименование диеты и её назначение	Цель диеты	Полноценность диеты, режим питания, количество соли	Запрещающие блюда	Рекомендуемые блюда

Критерии оценки:

оценка «5» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки, без ошибок;

оценка «4» - работа выполнена самостоятельно в установленные сроки, с незначительными ошибками;

оценка «3» - работа выполнена на «4» и «5», но с нарушением срока выполнения; или допущены существенные ошибки.

Для проверки правильности выполнения задания студенты должны ответить на поставленные вопросы. Вопросы приведены ниже.

Вопросы для самопроверки и проверки

1. Что такое диета?
2. Какое питание называют лечебным?
3. Какое влияние оказывает на организм лечебное питание?

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дроздова, Т. М. Физиология питания. / Т.М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. - М.: Сибирское университетское издательство, 2013

2. Рубина, Е. А. Микробиология, физиология питания, санитария. / Е.А. Рубина, В. Ф. Малыгина. - М.: Форум, 2012.

3. Покровский, В.М. Физиология человека: Учебник для медицинских вузов. Покровский, В.М., Коротко Г.Ф. - М.: Медицина, 2013.

4. Усов, В. В. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания: учебник для нач. и сред. проф. образ. / В.В. Усов.- М.: Академия, 2007 .

5. Холфорд, Патрик. Программа оптимального питания Патрика Холфорда / Патрик Холфорд .- Минск : Попурри, 2013 .

Интернет ресурсы

1. Санитарные правила и нормативы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tehdoc.ru/sanitary.htm>

2. Санитарные правила и нормативы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.wahome.spb.ru/stroy/sanitar>.

Приложение А

Требования к составлению презентации

Презентация- исследование студента должна включать:

- название исследования;
- цель самостоятельной работы;
- ход и результат исследования;
- выводы;
- аннотированный список использованных ресурсов.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

оценка «5» - работа выполнена в указанный срок, тема раскрыта полностью, электронная презентация соответствует заданным требованиям;

оценка «4» - работа выполнена в указанный срок, тема раскрыта полностью, имеют место несущественные ошибки и незначительные отклонения от заданных требований;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, презентация оформлена в соответствии с требованиями.

Приложение Б

Требования к подготовке реферата.

1.Реферат имеет строго определенную структуру:

Титульный лист (номер страницы не ставится) (см. Образец оформления титульного листа)

Содержание (с. 2)

Введение (с.3)

1. (с. 4 и т.д.)

2.

3.

Заключение

Список литературы

2.Объем реферата – 15-20 страниц. Текст реферата печатается 14 шрифтом через 1,5 интервала. Поля: слева – 3 см, справа – 1 см, сверху – 2 см, снизу – 2,5 см. Текст печатается с абзацами. Заголовки и подзаголовки отделяются от основного текста сверху и снизу пробелом в три интервала.

3.Введение занимает 1-3 страницы и вводит читателей в курс проблемы. Во введении необходимо сформулировать цель работы.

4.В основной части необходимо дать содержательную характеристику проблемы. Текст основной части должен быть разделен на несколько параграфов, иметь ссылки на литературные источники.

5. В заключении должны быть сформулированы выводы, отражающие основные результаты работы.

6. Список литературы составляется в алфавитном порядке фамилий авторов или названий произведений (при отсутствии фамилии автора). В списке применяется общая нумерация литературных источников. При написании реферата рекомендуется обращаться к новейшим научным источникам.

7. При оформлении исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место издания, издательство, год издания, общее количество страниц

Критерии оценки выполненной студентами работы:

оценка «5» - тема раскрыта полностью, реферат оформлен в соответствии с требованиями, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;

оценка «4» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с требованиями, сообщение сопровождается электронной презентацией;

оценка «3» - тема раскрыта не полностью, реферат оформлен в соответствии с требованиями.

Приложение В **Требования к оформлению доклада**

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение на определенную тему. Это работа, требующая навыков работы с литературой. Студент должен не только выбрать тему доклада, исходя из своих интересов, но и суметь подобрать литературу, выбрать из нее наиболее существенное, переложить своими словами и изложить в определенной последовательности. Доклад должен быть с научным обоснованием, доказуем, связан с конкретными жизненными фактами, иметь иллюстративный материал. Количество привлекаемой литературы для доклада намного больше, чем в реферате, и сам объем работы гораздо шире и глубже.

Написание доклада является достаточно сложной работой и требует уже сформировавшихся умений и навыков работы с литературой, особой мыслительной деятельности, знаний правил оформления. Доклад требует плана, по которому он выполняется.

План должен быть предпослан самому содержанию и отражать его. Кроме того, студент, приступая к составлению доклада, должен иметь конспекты литературных источников по изучаемой проблеме. При оценке доклада учитываются его содержание, форма, а также культура речи докладчика.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

• оценка «5» - тема раскрыта полностью, доклад оформлен в соответствии с требованиями, сообщение содержательно и сопровождается электронной презентацией;

• оценка «4» - тема раскрыта не полностью, доклад оформлен в соответствии с требованиями, сообщение сопровождается электронной презентацией;

• оценка «3» - тема раскрыта не полностью, доклад оформлен в соответствии с требованиями

Приложение Г **Требования к конспекту**

Конспект – это краткое изложение или краткая запись содержания.

Требования к конспекту: системность, логичность изложения, краткость, убедительность и доказательность.

Этапы конспектирования:

1. Прочитайте текст, отметьте в нем новые слова, непонятные места, имена, даты, перечислите основные мысли текста, составьте простой план.

2. Выясните в словаре значение новых непонятных слов, выпишите их в тетрадь.

3. Вторичное чтение сочетайте с записями основных мыслей автора. Запись ведите своими словами, не переписывая текст дословно. Стремись к краткости. Помни о правилах записи текста.

4. Прочитай конспект, доработай его.

Правила записи текста

1. Запись должна быть убористой, компактной, чтобы на странице уместилось как можно больше текста (это улучшает его восприятие).

2. В тексте необходимо применять выделения и разграничения: подчеркивание и отчеркивание (для выделения заголовка и подзаголовка, выводов, отделения одной темы от другой, одного вопроса от другого; можно использовать для этого разноцветные ручки, фломастеры, но следует избегать излишней пестроты); красную строку для обозначения абзацев и пунктов плана; интервалы (для отделения одной мысли от другой); нумерацию абзацев; выделение с помощью рамки определений, правил, законов, формул и так далее.

3. При записи необходимо пользоваться сокращениями, применяя при этом и общепринятые, например с/х, ЭГП, ЭПС, АК, и свои собственные.

План-конспект – это сжатый в форме плана пересказ прочитанного или услышанного.

Этапы работы:

1. Составьте план прочитанного текста (или воспользуйтесь готовым).

2. Разъясните кратко и доказательно каждый пункт плана, выберите разумную и эффективную форму записи.

3. Сформулируйте и запишите вывод.

Критерии оценки выполненной студентами работы:

оценка «5» - правильно выполнены все требуемые в задании пункты;

оценка «4» - правильно выполнены 75% объема работы;

оценка «3» - правильно выполнены от 50% до 75% работы.