**СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Козловский многопрофильный аграрный колледж»**

Утверждаю

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А. Козлова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г.

**Рабочая программа**

**Кружка «Поварята»**

**по кулинарии для обучающихся 1-3 курсов.**

Составитель:

Мастер П/О

Байкузов Кирилл Викторович

Рассмотрено на заседании МК

Протокол №\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_201\_\_г.

Председатель МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.С. Ерошенкова

д. Козловка

2019 г.

**Пояснительная записка.**

Программа кружка «Поварята» для обучающихся 1-3 курсов, рассчитанная на 40 часов в год.

***Цель программы:***

* дать обучающимся знания о рациональном питании;
* сформировать умения по приготовлению здоровой пищи;
* развить способность критически относиться разного рода модным диетам;
* воспитать вкус здоровой пищи.

***Задачи программы:***

* ознакомить с организацией труда при приготовлении пищи, экономическими расчётами;
* развить практико-деятельных умений в области кулинарии, умения самостоятельно приобретать и применять знания на практике;
* развить навыки самоорганизации, самоанализа и самооценки;
* ознакомить с особенностями различных диет, лечебными свойствами некоторых продуктов;
* воспитать уважение к своему здоровью и труду.
* Развить коммуникативные навыки, которые способствуют развитию умений работать в группе, защищать творческий проект.

Программа способствует формированию представлению о характере осознанного выбора путей получения дальнейшего образования в сфере обслуживания, подготовке к самостоятельной жизни и конкретным видам труда. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальным в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у обучающихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

**Общая характеристика.**

Программа рассчитана на 40 часов учебного времени, предполагает сочетание теоретических практических знаний – практическим занятиям отводится 70 % учебного времени, в рамках которого учащиеся выполняют практические работы, проекты. Практическая деятельность обучающихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они учатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда, организации при приготовлении пищи, экономическим расчётам. Защита проекта представляется, как итоговая работа по результатам изучения данной программы. Из-за большого объёма практических работ на изучения целесообразно отводить 2 часа в неделю.

***По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь представление:***

* о культурных ценностях национальных кухонь;
* о рациональном питании;
* о способах обработки продуктов;
* о сущности диетического питания;
* об особенностях различных диет, лечебных свойствах некоторых продуктов;
* об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта;
* о современных тенденциях в сфере обслуживания пищевой промышленности;
* о проекте.

***Должны знать:***

* о культуре труда;
* пищевой ценности продуктов;
* правила санитарии, гигиены, безопасной работы с инструментами и электрооборудованием
* виды и кулинарные свойства продуктов;
* основы технологии приготовления пищи;
* о культуре застолья, правил приёма гостей, сервировке стола;
* об основах рационального питания;
* о физиологии питания;
* о лечебных свойствах продуктов;
* общие сведенья о полезном и вредном воздействии микроорганизмов на пищевые продукты;
* об особенностях различных диет;
* Об этапах выполнения проекта.

**Должны уметь:**

* осуществлять поиск необходимой информации в области кулинарии;
* определять количество продуктов и выполнять технологические операции по обработке продуктов с соблюдением безопасных приёмов работы;
* работать с кухонным оборудованием;
* определять качество продуктов;
* планировать работу;
* выполнять сервировку стола;
* составлять меню, согласно калорийности продуктов;
* правильно выбирать способы обработки продуктов;
* готовить диетические блюда;
* рассчитать калорийность блюда;
* рационально использовать знания о здоровой пищи;
* планировать проектную деятельность;
* использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.

**Содержание программы**

**Занятие №1 (2ч)**

Тема: Вводное занятие.

Содержание:

Цели и задачи курса. Значение питания для жизнедеятельности организма. Современная бытовая техника для приготовления пищи в домашних условиях. Проектная деятельность. Особенности выполнения проекта. Основные этапы выполнения работы над проектом. Защита проекта, критерии оценки проекта. (Приложение №1-3)

Практическая работа:

Изучение инструкцией по безопасности труда, санитарии и гигиены.

**Занятие №2 (2ч)**

Тема: История возникновения кулинарии.

Содержание:

Этапы развития кулинарии в России. Традиционные кухни народов России.

Практическая работа:

Ознакомление с организацией рабочего места для проведения кулинарных работ. Приготовление горячих напитков.

Перечень блюд: зеленый чай, фруктовый чай.

**Занятие №3-4 (2ч)**

Тема: Основы здорового образа жизни.

Содержание:

Физиология питания. Пищевые вещества и их значение. Питание и здоровье. Пути формирования здорового образа жизни.

Практическая работа:

Выявление потребности человека в применении «кулинарии здоровья». Приготовление блюд из вареных овощей.

Перечень блюд: винегрет из фруктов и овощей, салат из свеклы со

сливами.

**Занятие № 5**

Тема: Основы рационального питания.

Содержание:

Рациональное питание. Обмен веществ и энергии. Суточный расход энергии человека. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день.

Практическая работа:

Составление схем приготовления различных блюд. Приготовление блюд из круп (или сладких блюд).

Перечень блюд: пшенная каша с тыквой, гурьевская каша.

**Занятие №6 (2ч)**

Тема: Способы обработки пищевых продуктов.

Содержание:

Характеристика способов обработки пищевых продуктов. Преимущества приготовления пищи на пару.

Практическая работа:

Составление инструкционных карт по приготовлению варёных, тушеных и паровых блюд. Приготовление паровых блюд.

Перечень блюд: суфле морковно-яблочное, яичный омлет.

**Задание № 7-8 (2ч)**

Тема: Соль и сахар. Заготовка продуктов.

Содержание:

Сахар и соль, потребность в них организма, нормы потребления. Заготовка продуктов впрок. Способы консервирования. Условия сохранения скоропортящихся продуктов. Способы обработки продуктов с целью сохранения витаминов. Приготовление здоровой пищи из сушенных, замороженных и консервированных другими способами продуктов.

Практическая работа: заготовка продуктов.

Перечень блюд: консервирование плодов и овощей (компот из яблок или сок из тыквы), квашение свеклы, квашение капусты.

**Занятие № 9 (2ч)**

Тема: Витамины.

Содержание:

Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.

Практическая работа:

Приготовление салатов.

Перечень блюд: салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем.

**Занятие №10-11 (2ч)**

Тема: Минеральные вещества и здоровье.

Содержание:

Макро- и микроэлементы. Потребность организма в минеральных веществах. Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ, их восполнение.

Практическая работа:

Приготовление витаминных блюд.

Перечень блюд: салат из сырой свеклы с чесноком и грецкими орехами, салат из морской капусты, морковный пирог.

**Занятие № 12-13 (2ч)**

Тема: Животные продукты питания.

Содержание:

Животные продукты питания и их значение для жизнедеятельности организма. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением животных продуктов питания.

Практическая работа:

Составление инструкционных карт по приготовлению блюд из мяса, рыбы и морепродуктов. Приготовление мясных и рыбных блюд. Перечень блюд: запечённое мясо с овощами, рыбная запеканка.

**Занятие № 14 (2ч)**

Тема: Молоко и молочные продукты.

Содержание:

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Лечебно-профилактические свойства кисломолочной пищи.

Практическая работа:

 Приготовление блюд из молока и молочных продуктов.

Перечень блюд: молочная лапша, пирог из творога.

**Задание №15 (2ч)**

Тема: Блюда из яиц.

Содержание:

Значение яиц в питании человека. Яйцо, его пищевая ценность и применение в кулинарии.

Практическая работа:

Приготовление блюд из яйца.

Перечень блюд: яйцо в мешочек, омлет с зелёным луком.

**Занятие №16-17 (2ч)**

Тема: Растительные продукты питания.

Содержание:

Растительные продукты питания и их использование в профилактике и лечении болезней. Возникновение и предупреждение заболеваний, связанных с избыточным или недостаточным употреблением растительных продуктов питания.

Практическая работа: Приготовление блюд из пищевых растений Перечень блюд: картофельные оладьи, капустные котлеты, пюре из фасоли.

**Занятие № 18-19 (2ч)**

Тема: Профессиональная проба «повар – кондитер», проект «Работа кофе».

Содержание:

Профессиональная проба в виде игры. Выполнение проекта «Работа кафе»: распределение ролей (директор, администратор, бухгалтер, повара – кондитеры, официанты и др.)

Практическая работа: составление бизнес-плана работы кафе, ролевая игра.

**Занятие № 20-21 (2ч)**

Тема: Наука о питании.

Содержание:

Развитие науки о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Пища и болезни. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

Практическая работа: Построение индивидуального рациона.

**Занятие № 22-26 (4ч)**

Тема: Национальная кухня разных народов.

Содержание:

Национальная кухня разных народов. Исторические сведения о национальной кухне разных народов. Изучение особенностей приготовления пищи у разных народов и связь с обрядовой национальной кухней. Традиции в сервировке, подаче и употреблении национальных блюд

Блюда русской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: пельмени, кулябка

Блюда болгарской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: баница – слоёный пирог с творогом, яблоки по-болгарски.

Блюда Венгерской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: гуляш в горшочке, творожные палатшинкен.

Блюда немецкой кухни. Перечень блюд: картофельный пирог, картофельные клёцки.

Блюда казахской кухни. Перечень блюд: бешпармак, бурсаки. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд.

Блюда французской кухни. Традиции в сервировке, подаче и употреблении блюд. Перечень блюд: омлет-суфле, картофель с луком, саварен.

**Занятие № 27-29 (2ч)**

Тема: Фитотерапия.

Содержание:

Понятие о фитотерапии и ароматерапии. Основные местные лекарственные растения, правила их заготовки и применения в профилактике и лечении заболеваний. «Формула здоровья» сибиряков. Основы рационального питания применительно к условиям Сибири.

Практическая работа:

Способы заваривания фиточаев. Приготовление блюд из дикорастущих растений.

Перечень блюд: суп из крапивы, бабка морковная.

**Занятие № 30 (2ч)**

Тема: Расчёт стоимости блюд для праздничного стола.

Содержание:

Расчёт стоимости блюд праздничного стола. Основные компоненты стоимости готового блюда (стоимость продуктов, трудозатраты, потреблённая электроэнергия, износ оборудования и др.). Пути снижения стоимости изделия.

**Занятие №31-32 (2ч)**

Тема: Защита учебных проектов.

Содержание:

Подведение итогов. Защита проектов.

**Занятие № 33-34 (2ч)**

Тема: Организация выставки «Парад блюд «кулинария здоровья»»

Содержание: изготовление блюд разных национальных кухонь, дегустация блюд. (Приложение№4)

**Итоговая аттестация.**

По окончании программы проводится итоговая аттестация по выбору учащихся в форме итоговой практической работы (профессиональная проба) или защита проекта и анкетированию

Для этого предлагаются примерные темы для выполнения проектов:

* сервировка стола к ужину;
* сервировка стола к праздничному обеду;
* приготовление холодных закусок;
* приготовление напитков, фиточаев;
* дизайн блюд;
* меню для похудения;
* меню для детей детского сада;
* меню для людей с дефицитом массы тела;
* работа кофе

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Кол-во****часов** | **Форма контроля** |
| 1. | Вводное занятие | 2 | Опрос. |
| 2. | История возникновения кулинарии | 2 | Опрос, оценка за практическую работу |
| 3-4. | Основы здорового образа жизни | 2 | Опрос, оценка за практическую работу |
| 5. | Основы рационального питания | 2 | Оценка за практическую работу |
| 6. | Способы обработки пищевых продуктов | 2 | Оценка за практическую работу, опрос |
| 7-8. | Соль и сахар. Заготовка продуктов впрок. | 2 | Оценка за практическую работу. |
| 9. | Витамины | 2 | опрос |
| 10-11. | Минеральные вещества и здоровье | 2 | Опрос, оценка за практическую работу |
| 12-13 | Животные продукты питания | 2 | опрос |
| 14. | Молоко и молочные продукты питания | 2 | Опрос |
| 15. | Блюда из яиц | 2 | Оценка за практическую работу |
| 16-17. | Растительные продукты питания | 2 | Опрос, оценка за практическую работу |
| 18-19. | Профессиональная проба «повар – кондитер», проект «Работа кофе» | 2 | Тест, защита проекта |
| 20-21. | Наука о питании | 2 | Оценка за практическую работу |
| 22-26. | Национальная кухня разных народов | 4 | Оценка за практическую работу |
| 27-29. | Фитотерапия | 2 | Оценка за практическую работу, мини-проект |
| 30. | Расчёт стоимости блюд для праздничного стола | 2 | опрос |
| 31-32. | Защита учебных проектов | 2 | Защита проекта. |
| 33-34. | Организация выставки «Парад блюд «Кулинария здоровья»» | 2 | анкетирование |
|  | **Итого:** | **40** |  |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Ко-во часов** | **Форма занятий, контроль** | **Образовательный продукт** |
| **всего** | **теор.** | **практ.** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний | Краткий конспект |
| 2 | История возникновения кулинарии | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, практическая работа | Краткий конспект,приготовление напитков |
| 3-4 | Основы здорового образа жизни | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, практическая работа | Краткий конспект, приготовление блюд из вареных овощей |
| 5 | Основы рационального питания | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, опрос, практическая работа | Краткий конспект, приготовление блюд из круп, составление технологических карт |
| 6 | Способы обработки пищевых продуктов | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, практическая работа | Инструкционные карты по приготовлению вареных, тушеных и паровых блюд |
| 7-8 | Соль и сахар. Заготовка продуктов впрок | 2 | 1 | 1 | Опрос, практическая работа | Квашенье капусты, консервирование плодов и овощей (приготовление сока из тыквы) |
| 9 | Витамины | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, практическая работа | Краткий конспект, приготовление салатов |
| 10-11 | Минеральные вещества и здоровье | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, практическая работа | Краткий конспект, приготовление витаминных блюд |
| 12-13 | Животные продукты питания | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, практическая работа | Краткий конспект, инструкционная карта, мясные и рыбные блюда |
| 14 | Молоко и молочные продукты. | 2 | 1 | 1 | Новые знания, опрос, практическая работа | Краткий конспект, приготовление каш |
| 15 | Блюда из яиц | 2 | - | 2 | Практическая работа | Приготовление блюд |
| 16-17 | Растительные продукты питания | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, опрос, практическая работа | Краткий конспект, приготовление блюд |
| 18-19 | Профессиональная проба «повар – кондитер», проект «Работа кофе» | 2 | - | 2 | Урок-игра, тест | проект |
| 20-21 | Наука о питании | 2 | 1 |  | Урок новых знаний | Краткий конспект, схема индивидуального рациона |
| 22-26 | Национальная кухня разных народов | 4 | 1 | 3 | Урок новых знаний, практическая работа | Краткий конспект, приготовленные блюда |
| 27-29 | Фитотерапия | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, защита проекта | Мини-проект, напитки и блюда из дикорастущих растений |
| 30 | Расчёт стоимости блюд для праздничного стола | 2 | 1 | 1 | Урок новых знаний, практическая работа | Оценка за практическую работу |
| 31-32 | Защита учебных проектов | 2 | - | 2 | Защита проекта | проект |
| 33-34 | Организация выставки «Парад блюд «кулинарии здоровья»» | 2 | - | 2 | Практическая работа | анкета |
|  | Итого: | 40 |  |  |  |  |

Приложение №1

**Последовательность работы над проектом**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы работы над проектом** | **Содержание работы.** | **Деятельность учащихся.** | **Деятельность преподавателя.** |
| 1. | Подготовка. | Определение темы и целей проекта. Формирование рабочей группы. | Обсуждают предмет проекта с учителем. Устанавливают цели. | Организует выбор темы проекта, его типа. Определяет количество участников. Знакомит со смыслом проектного подхода и мотивирует обучающихся. Помогает в постановке целей. Наблюдает за деятельностью школьников. |
| 2. | Планирование. | Определение источников информации, способов ее сбора и представления результатов деятельности. Определение критериев оценки. Распределение обязанностей. | Определяют задачи. Вырабатывают план действий, критерии успеха проектной деятельности. | Предлагает идеи. Наблюдает за деятельностью учащихся. Оказывает помощь в поиске необходимой информации |
| 3. | Исследование. | Сбор и уточнение информации, решение промежуточных задач, выполнение эскизов. Выбор оптимального варианта. | Выполнение эскиза, работают над решением промежуточных задач. | Руководит самостоятельной работой школьников. Проводит обсуждение промежуточных результатов. |
| 4. | Формулирование и оформление результатов. | Анализ информации. Формулирование выводов. | Оформляют проект. | Консультирует обучающихся. |
| 5. | Защита проекта. | Презентация проекта. | Участвуют в презентации. | Играет роль рядового участника презентации. |
| 6. | Оценка результатов проектной деятельности | Анализ выполнения проекта. | Участвуют в оценке проекта. | Участвует в оценке проекта. Осуществляет внешнюю оценку. |

Приложение№2

**Материалы для организации проектной работы.**

**Критерии оценки проекта.**

1. Актуальность проблемы проекта.

2. Корректность методов исследования.

3. Активность каждого участника проекта в соответствии с его индивидуальными возможностями.

4. Характер общения участников проекта.

5. Глубина проникновения в проблему, использование знаний из других областей.

6. Умение аргументировать свои заключения, выводы.

7. Эстетика оформления проекта.

8. Умение отвечать на вопросы.