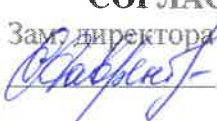


СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Е.А.Лаврентьева



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«Колледж сферы услуг № 3»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА КУЛИНАРА»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность

В системе воспитания обучающихся важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения. Чтобы привить широкому кругу обучающихся интерес к культуре быта, показать, как готовятся и оформляются некоторые блюда, была создана программа дополнительного образования «Школа кулинара».

Особенностью данной программы является то, что у обучающихся появляется возможность широкого и разнообразного применения своих знаний, которые помогут ребятам готовить дома, принимать гостей, а, может быть, и сделать первый шаг в выборе специальности. Способность самим приготовить простейшие блюда вызывает повышенный интерес к работе и приносит удовлетворение результатами труда, возбуждает желание к дальнейшим действиям.

Актуальность предлагаемой дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на кружки технической направленности. Материально-технические условия для реализации запроса на территории Таганского района имеются только на базе нашего Колледжа.

Практическая деятельность обучающихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры.

Программа рассчитана на тех, кто делает первые шаги в овладении кулинарным искусством, знакомит с кухней, умением вести хозяйство, позволяет научиться быть экономным, хорошо ориентироваться в многообразии продуктов.

Дополнительная образовательная программа «Школа кулинара» имеет базовый уровень и техническую направленность.

Цель программы – овладение навыками и умениями приготовления блюд.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить приготовлению простейших блюд.
2. Познакомить обучающихся с кухнями народов мира;
3. Привить навыки и умения работы с техникой

Воспитательные:

1. Сформировать потребности в самостоятельной деятельности.
2. Воспитать привычку к чистоте, трудолюбию.
3. Воспитать чувство взаимопомощи.

Развивающие:

1. Познакомить обучающихся с общими трудовыми процессами.
2. Привить навыки экономного ведения домашнего хозяйства.

Программа кружка «Школа кулинара» рассчитана на один год обучения. Ориентирована на школьников от 9 до 16 лет.

Занятия проходят в учебном кулинарном цехе, который отвечает санитарно-гигиеническим требованиям. В цехе имеются необходимое оборудование и инвентарь. Работа проводится в группах (бригадах) и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Наполняемость в группах составляет 12 человек. Программа рассчитана на занятость школьников 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего в год – 160 часов.

На занятиях используются различные методы обучения: словесные, наглядные и практические. Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть. Теоретические сведения – это объяснение нового материала (форма - беседа). Практическая часть – изготовление блюд и их оформление, на данных занятиях каждый ученик должен овладеть основными способами приготовления различных блюд.

Коллективная работа по приготовлению блюд – наиболее приемлемая и эффективная форма работы, которая способствует сплочению коллектива, улучшению качества работы. В конце работы учащиеся получают определенный результат. Создается благоприятная обстановка для того, чтобы научить детей оценивать свою собственную работу, подходить к оценке самокритично. Для поддержания постоянного интереса обучающихся к занятиям, при распределении обязанностей, учитываются возрастные особенности детей.

Для прочного закрепления знаний и умений осуществляется постоянное повторение пройденного материала в виде различных заданий, тестов, викторин.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения обучающиеся

будут знать:

- правила санитарии и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями;
- виды бутербродов и горячих напитков;
- способы определения свежести яиц;
- виды овощей, правила первичной обработки овощей;
- о кулинарном значении молока, способах определения качества молока;
- правила варки крупяных каш и макаронных изделий;
- общие сведения о пищевой ценности рыбы, методы определения качества рыбы, способы первичной обработки рыбы, правила варки;
- понятие пищевой ценности мяса, способы определения качества мяса, способы первичной обработки мяса, правила варки;
- способы определения качества муки, питательную ценность изделий из теста, виды разрыхлителей, виды теста;

- кулинарные свойства крахмала, приготовления киселя;
- способы заготовки продуктов, сохранение овощей и фруктов методом сушки и замораживания.

будут уметь:

- работать с кухонным оборудованием;
- определять качество продуктов (овощей, яиц, молока, рыбы, мяса) и производить первичную обработку;
- работать с бытовыми электроприборами, мыть посуду, применять моющие средства;
- выполнять нарезку овощей;
- готовить блюда из сырых овощей, яиц, молока, круп и макаронных изделий, рыбы, мяса;
- приготавливать тесто и выпекать блины, оладьи, печенье;
- сушить ягоды, фрукты, овощи и замораживать их.

будут иметь представление:

- 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 пищевой промышленности;
- о культурных ценностях национальных кухонь.

Способы определения результативности

Успешность овладения школьниками содержанием программы отслеживается путем оформления фотоотчетов о проделанной работе и

приготовленных на занятиях блюд. В завершении цикла занятий для подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Школа кулинара», проводится конкурс на организацию детского праздника, что включает в себя разработку меню детского стола, ассортимента блюд и праздничной сервировки стола.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Всего	Практика	Теория
Тема 1. Правила техники безопасности и санитарии	2	0	2
Тема 2. Введение в курс кулинарии	4	0	4
Тема 3. Овощи и фрукты в питании	22	14	8
Тема 4. Значение супов в питании человека	12	6	6
Тема 5. Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека	10	4	6
Тема 6. Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты.	10	6	4
Тема 7. Значение яиц в питании человека	12	6	6
Тема 8. Мясо, пищевая ценность мяса и блюда из него	26	14	12
Тема 9. Виды теста. Продукты для приготовления теста	34	20	14
Тема 10. Хлеб и его значение. Бутерброды	10	6	4
Тема 11. Роль запасов в экономном ведении домашнего хозяйства	4	0	4
Тема 12. Сервировка стола	4	0	4
Тема 13. Кухни народов мира	8	0	8
Тема 14. Организация детского праздника	2	0	2
Всего	160	76	84

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Правила техники безопасности и санитарии

Теория

Организация коллектива. Игры на знакомство. Содержание программы кружка. Расписание занятий. Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены.

Тема 2. Введение в курс кулинарии

Теория

История кулинарии. Значение питания в жизни человека.

Тема 3. Овощи и фрукты в питании

Теория

Понятие о пищевой ценности овощей. Виды овощей, используемых в кулинарии. Сохранность питательных веществ в овощах при кулинарной обработке. Назначение и правила первичной обработки овощей (сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка). Способы и формы нарезки. Кулинарное использование различных форм нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых овощей. Виды салатов. Технология приготовления салатов из свежих овощей. Заправка овощных салатов. Оформление салатов. Подача к столу.

Практика

Приготовление салата из белокочанной капусты.
Приготовление винегрета овощного.
Приготовление салата «Столичный».
Приготовление винегрета с сельдью.
Приготовление салата «Мясной».
Приготовление салата-коктейля с ветчиной и сыром.
Приготовление салата-коктейля овощного.

Тема 4. Значение супов в питании человека

Теория

Ассортимент. Приготовление. Подача супов.

Практика

Приготовление борща «Украинский», щей из свежей капусты.
Приготовление рассольника «Ленинградский», супа-пюре из разных овощей.
Приготовление супа с макаронными изделиями без картофеля, молочного супа с рисовой крупой.

Тема 5. Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека

Теория

Виды круп. Их первичная обработка. Виды макаронных изделий и их первичная обработка. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш. Технология приготовления каш. Способы варки макаронных изделий. Процессы, происходящие при варке круп и макаронных изделий. Причины увеличения объема при варке. Соотношение крупы и макаронных изделий и жидкости при варке. Технология приготовления каш и макарон.

Практика

Приготовление картофельного пюре с зеленым горошком, картофеля жареного, соуса молочного.

Приготовление макаронника, макарон с овощами.

Тема 6. Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты

Теория

Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Кулинарное значение молока и молочных продуктов. Питательная ценность молока. Способы определения качества молока. Сроки хранения молока. Санитарно-гигиенические требования при приготовлении блюд из молока. Технология приготовления молочных супов и каш.

Практика:

Приготовление котлет морковных и запеканки морковной с творогом.

Приготовление окрошки.

Приготовление сырников со сметаной и глазированных шоколадных батончиков.

Тема 7. Значение яиц в питании человека

Теория

Использование яиц в кулинарии. Способы определения свежести яиц. Хранение яиц. Технология приготовления отварных яиц и яичницы.

Практика

Приготовление омлета с картофелем и лапшевника с творогом.

Приготовление творожной запеканки со сметаной, вареников ленивых.

Приготовление яйца в хлебе и яичной кашки.

Тема 8. Мясо: пищевая ценность мяса и блюда из него

Теория

Значение и место мясных блюд в питании. Понятие о пищевой ценности мяса. Виды мяса (говядина, свинина, баранина, телятина,

птица). Доброкачественность мяса (по цвету, по запаху). Санитарные условия первичной обработки мяса. Правила оттаивания мороженого мяса. Способы разделки мяса. Правила варки мяса для вторых блюд. Принципы подбора гарнира к мясным блюдам. Технология приготовления блюд из мяса и птицы.

Практика

Приготовление поджарки из свинины с кашей гречневой.
Приготовление гуляша с макаронными изделиями.
Приготовление макаронника с мясом и макарон с сыром.
Приготовление котлет из птицы с картофельным пюре.
Приготовление птицы по-столичному и картофеля пай.
Приготовление биточков фаршированных с картофельным пюре.
Приготовление плова из птицы.

Тема 9. Виды теста. Продукты для приготовления теста

Теория

Питательная ценность хлебобулочных изделий, виды теста. Основные и дополнительные продукты для приготовления теста. Определение качества муки (по цвету, запаху, вкусу и влажности). Разрыхлители теста (дрожжи, сода, взбивание). Ароматические добавки. Пресное тесто. Основные изделия из этого теста. Способы приготовления теста для блинов и оладий. Технология выпечки блинов и оладий. Подача блинов к столу. Песочное, дрожжевое тесто. Основные изделия из этого теста. Правила приготовления песочного, дрожжевого теста. Дефекты приготовления, причины.

Практика

Приготовление сочника с творогом.
Приготовление печенья песочного круглого и рожка с маком.
Приготовление кексов.
Приготовление корзиночек с белковым кремом и гренок с плодами ягод.
Приготовление плетенки из дрожжевого теста и булочки российской.
Приготовление расстегаев с рыбным фаршем и приготовление кулебяки.
Приготовление блинчиков с творогом и блинчиков с вареньем.
Приготовление блинов со сметаной и морса клюквенного.
Приготовление песочного пирога с начинкой и компота из сухофруктов.
Приготовление крема белково-яблочного и помады яблочной.

Тема 10. Хлеб и его значение. Бутерброды

Теория

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Способы обработки продуктов для приготовления бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов.

Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Подача их к столу.

Практика

Приготовление рулетиков из баклажан с сыром и чесноком.

Приготовление канапе с сыром и ветчиной.

Приготовление корзиночек для закусок и паштета из куриной печени.

Тема 11. Роль запасов в экономном ведении домашнего хозяйства

Теория

Способы приготовления домашних запасов. Способы хранения запасов из свежих овощей и фруктов. Упаковочный материал для хранения запасов. Правила закладки продуктов на хранение. Сушка ягод и фруктов. Условия сушки. Замораживание овощей и фруктов. Условия замораживания.

Тема 12. Сервировка стола

Теория

Способы оформления стола. Правила сервировки, элементы оформления праздничного стола

Тема 13. Кухни народов мира

Теория

Особенности приготовления и подачи блюд. Блюда национальных кухонь мира.

Тема 14. Организация детского праздника

Теория

Ассортимент блюд и меню детского стола. Конкурс на лучшее оформление праздничного стола.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Таблицы-памятки.
- Технологические карты приготовления блюд.
- Раздаточный материал.
- Информационные бюллетени.
- Схемы.
- Информационный материал.
- Фото и репродукции художественных натюрмортов (разделы «Овощные и фруктовые салаты», «Украшение кондитерских изделий»).
- Дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков.
- Игровой материал.
- Наглядный иллюстративный материал.
- Библиотечка «юного кулинара», учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Владос, 2010. — 239 с.
2. Дятлова Г.В., Хворостукина С.А. «Современная энциклопедия этикета», «ТД «Издательство Мир книги», 2011.
3. Ермакова В.И. Основы кулинарии :Учеб.для 8-11 кл. общеобразоват. учреждений. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 190 с.
4. Лежнева М. «Блины. Куличи. Пирог.» - М.: Изд. Эксмо, 2011.
5. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учеб. Пособие для образоват. учреждений / В.И.Ермакова. – М.: Просвещение, 2012. – 79 с.: ил.
6. Похлебкин В.В. «Тайны хорошей кухни». М.: «Центрполиграф», 2013.
7. Украшения блюд. Фантазии из овощей и фруктов. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2012.

Список литературы для обучающихся

1. 900 лучших рецептов, - М.: БАО – ПРЕСС, 2011.
2. Золотые правила кулинарии – М.: Эксмо, 2011.
3. Современный этикет и хорошие манеры. Изд. «Звонница», 2012.
4. Степанова И. «Бутербродные торты» - М.: Эксмо, 2010.
5. Степанова И. «Праздничные бутерброды» - М.: Эксмо, 2011.
6. Фантазии из овощей и фруктов, - М.: Изд. «Никола–Пресс», 2011.