

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ГБПОУ РД «ИПК»
ГАДЖИАЛИЕВА Р.Х.



«Я – ПОВАР!»
(дополнительная общеобразовательная программа
внеурочной деятельности)
Срок освоения: 2 года

Разработала:

Преподаватель специальных дисциплин ГБПОУ РД «ИПК»
Гусейнова Изольда Магомедовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

*Профессия «Повар» всем с детства знакома,
Готовить учат и в школе, и дома.
Не просто самим приготовить блюда,
Востребован повар на рынке труда.*

Пища – топливо, на котором работает организм. Знать об этом топливе, уметь грамотно его использовать должен любой человек. Профессия повара востребована в любой отрасли. Хороший специалист по приготовлению пищи нужен везде: в больнице, детском саду, школе, заводе, в офисе, в кафе, ресторане.

Вопрос «*Кем быть?*» – один из главных для каждого молодого человека. От его решения зависит вся дальнейшая жизнь. Правильно выбранная профессия способствует достижению наиболее высоких показателей в трудовой и общественной деятельности, а удовлетворенность процессом труда и его результатами дает возможность максимального проявления творчества, лучшего эмоционального настроения, более полного осуществления всех жизненных планов, как одного человека, так и общества в целом.

Для подготовки подрастающего поколения к самостоятельной жизни, осознанному выбору им будущей профессии, в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Гимназия» разработана дополнительная образовательная программа «Повар» (далее Программа), являющаяся логическим продолжением изучения раздела «Кулинария» учебного предмета «Технология».

Знания и умения, полученные обучающимися при изучении данной Программы, помогут не только накормить семью и принять гостей, но и помогут сделать первый шаг в выборе профессии.

Программа содержит материал, вызывающий познавательный интерес обучающихся к традициям здорового питания, технологиям обработки продуктов, грамотному приготовлению блюд, а также в области экономики.

Цель программы «Повар» – создание условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Для достижения поставленной цели необходимо решить задачи:

обучающие:

- ознакомить обучающихся с профессиями повара, кулинара, кондитера, их специализацией и возможностями подготовки к этим профессиям;
- сформировать у обучающихся знания основ кулинарии, технологии приготовления блюд;
- ознакомить обучающихся с пищевой ценностью различных продуктов, основами рационального питания;
- сформировать знания и умения соблюдения норм санитарии и гигиены, безопасного труда при приготовлении пищи;

воспитательные:

- сформировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- воспитать у обучающихся трудолюбие, бережливость, аккуратность, целеустремленность, ответственность за результаты своей деятельности, уважительное отношения к людям различных профессий и результатам их труда;

развивающие:

- развить познавательные интересы, способности к самостоятельному поиску и использованию информации для решения практических задач, анализу трудового процесса, навыков делового сотрудничества в процессе коллективной деятельности;
- способствовать овладению обучающимися общетрудовыми и специальными умениями, рациональной организацией трудовой деятельности при приготовлении объектов труда с учётом технологических и экологических требований, безопасными приёмами труда;
- получение опыта применения технологических знаний и умений в самостоятельной деятельности при приготовлении блюд.

Программа направлена на освоение ряда ключевых компетенций «надпрофессионального» характера, т.е. таких компетенций, которые необходимы практически в любой деятельности (даже необязательно профессиональной). К такому роду компетенциям относятся:

- способность к коммуникациям;
- умение решать проблемы;
- работать в команде;
- хороший вкус к выбору блюд, сервировки стола.

Освоение кулинарного дела невозможно без знаний и умений, приобретённых при изучении дисциплин школьной программы. В ходе реализации данной Программы прослеживаются межпредметные связи:

- с биологией (физиология и строение органов человека);
- с химией, с физикой (физическое стимулирование и процессы, происходящие в организме);
- с географией (изучение районов выращивания и производства продуктов питания);
- с историей (традиционные блюда России и других стран);

- с информатикой (создание презентаций, работа с электронной кулинарной энциклопедией, оформление портфолио).

Содержание программы поможет школьникам принять решение о выборе дальнейшего образовательного маршрута и предоставит им возможность на практике убедиться в правильности их выбора.

Практическая деятельность обучающихся носит творческий характер, способствует приобретению и активному использованию знаний, формированию технологической и кулинарной культуры. Они научатся подбирать продукты для приготовления различных блюд, правильно выбирать способ обработки, красиво оформлять готовые блюда. Школьники выполняют учебные проекты, как правило, связанные с поиском рецептов блюд и приготовлением здоровой пищи.

Участники реализации Программы.

Программа разработана для обучающихся 14-15 лет. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из обучающихся нескольких классов. Количество детей в группе 15-30 человек.

Сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на 2 года – 140 часов (2 часа в неделю).

Принципы реализации Программы.

Для повышения эффективности Программы следует учитывать следующие принципы:

1. **Принцип непрерывности и преемственности процесса образования** (урок – объединение дополнительного образования – профильное обучение): знания, получаемые обучающимися в процессе реализации программы, носят характер уже знакомой информации, но обрастают новым содержанием, развивающим личность.
2. **Принцип системности во взаимодействии базового и дополнительного образования**: Кабинет технологии – центр образования и воспитания, на базе которого проходят урочные занятия, работа объединения дополнительного образования, проектная деятельность.
3. **Принцип индивидуализации**: личностно-ориентированный подход, позволяющий посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действия обеспечивать и поддерживать процессы самопроявления, саморазвития и самореализации личности ребёнка, развитие его неповторимой индивидуальности.
4. **Принцип деятельностного подхода**: образовательный процесс строится с опорой на имеющиеся знания обучающихся в различных областях и их использование в ходе занятий, когда обучающийся выступает как активный, творческий субъект учебной деятельности. Кроме этого в ходе реализации программы осуществляется учёт социокультурных особенностей обучающихся, их образа жизни и эмоционального состояния и морально-этических ценностей.
5. **Принцип творчества**: Каждое занятие – творчество обучающихся и педагога.
6. **Принцип постоянного совершенствования и корректировки программы обучения**: для своевременного обеспечения изменений потребностей обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, социуме
7. **Принцип последовательности**: разделение целей и задач программы на общие стратегические и частные (этапы).

Предполагаемые результаты.

Важнейший предполагаемый результат образовательной деятельности – развитие личностных качеств каждого обучающегося: трудолюбие, аккуратность в работе, стремление доводить начатое дело до конца, желание творить и самовыражаться.

Очень важно проследить изменение личностных качеств в процессе общения обучающегося с педагогом и сверстникам. Это, прежде всего, организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

В качестве методов диагностики личностных изменений ученика педагог использует наблюдение, анкетирование, диагностическую беседу.

Большое значение имеют и ориентационные качества: объективная самооценка, интерес к занятиям.

По окончании изучения Программы воспитанники должны:

знать:

- виды продуктов, их питательную ценность;
- безопасные приемы работы с кухонным оборудованием;
- способы тепловой обработки продуктов, их преимущества и недостатки;
- технологию приготовления блюд и изменения состояния продуктов в результате их кулинарной обработки.

уметь:

- осуществлять поиск необходимой информации;
- определять питательную ценность продуктов и блюд;
- соблюдать безопасные приемы работы с кухонным оборудованием;
- осуществлять модернизацию рецептуры блюда;
- разрабатывать рецептуру блюда и меню трехразового питания в соответствии с нормами содержания белка, жиров и углеводов в дневном рационе питания;
- подбирать продукты для гарниров и добавок к пище животного происхождения;
- соблюдать правила здорового питания;
- находить способы устранения причин снижения качества пищи.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
	Технология приготовления блюд из овощей и грибов	20	16	4
	Технология приготовления блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий	8	7	1
	Технология приготовления блюд из яиц	2	1	1
	Технология приготовления супов	10	8	2
	Технология приготовления соусов	10	8	2
	Технология приготовления блюд из рыбы и морепродуктов	20	14	6
	ВСЕГО	70	54	16

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
	Технология приготовления блюд из мяса	20	14	6
	Технология приготовления блюд из птицы и дичи	10	7	3
	Технология приготовления блюд из молока и молочных продуктов	8	5	3
	Технология приготовления холодных блюд и закусок	16	9	7
	Технология приготовления сладких блюд и напитков	16	9	7
	ВСЕГО	70	44	26

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

Раздел I. Технология приготовления блюд из овощей и грибов

Значение и пищевая ценность овощей и грибов. Требования к качеству, условия и сроки хранения овощей и грибов. Обработка, нарезка, формовка корне- и клубнеплодов. Обработка и нарезка капустных, луковых и плодовых овощей. Характеристика и подготовка основных видов пряностей и приправ, пищевых добавок, используемых при приготовлении блюд и гарниров из овощей и грибов. Организация и техническое оснащение рабочего места повара для приготовления блюд и гарниров из овощей и грибов. Посуда, инвентарь для приготовления блюд из овощей и грибов.

Технология приготовления блюд из варёных овощей: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из припущенных овощей: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из тушёных овощей: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из жареных овощей: ассортимент, приготовление, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из запечённых овощей: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству блюд из овощей.

Обработка и нарезка грибов.

Технология приготовления блюд из грибов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству блюд из грибов.

Практическая работа № 1 «Приготовление блюда из варёных и припущенных овощей»

Практическая работа № 2 «Приготовление блюда из тушёных овощей»

Практическая работа № 3 «Приготовление блюда из жареных овощей»

Практическая работа № 4 «Приготовление блюда из грибов»

Раздел II. Технология приготовления блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий

Значение и пищевая ценность круп, бобовых, макаронных изделий.

Инструменты, оборудование, приспособления и инвентарь для приготовления каш и блюд из каш.

Технология приготовления рассыпчатых, вязких и жидких каш: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Блюда из каш: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из бобовых: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления макаронных изделий: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству блюд из круп, бобовых и макаронных изделий.

Практическая работа № 5 «Приготовление блюда из круп и бобовых».

Раздел III. Технология приготовления блюд из яиц

Значение и пищевая ценность яиц. Технология приготовления блюд из яиц: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Практическая работа № 6 «Приготовление блюда из яиц».

Раздел IV. Технология приготовления супов

Значение и пищевая ценность первых блюд Соблюдение санитарно-технических норм и охрана труда при приготовлении супов.

Технология приготовления бульонов: ассортимент, качественная оценка, сроки и условия хранения готовых блюд.

Виды супов. Характеристика основных видов сырья, применяемого для приготовления супов.

Технология приготовления щей, борщей, рассольников: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления солянок, овощных, крупяных, молочных супов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления прозрачных супов, супов-пюре: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления холодных и сладких супов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству супов.

Практическая работа № 7 «Приготовление заправочного супа»

Практическая работа № 8 «Приготовление супа-пюре»

Раздел V. Технология приготовления соусов

Классификация соусов. Правильный подбор соуса к блюду. Выбор компонентов для соуса. Использование специй и пряностей.

Технология приготовления красной, белой, холодной пассировок.

Технология приготовления красных, белых и грибных соусов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления молочных и сметанных соусов, масляных смесей: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления холодных соусов, заправок и маринадов. Качественная оценка, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления холодных соусов, яично-масляных смесей, сладких соусов и соусов на уксусе. Качественная оценка, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд. Требования к качеству соусов.

Практическая работа № 9 «Приготовление соусов с загустителями».

Практическая работа № 10 «Приготовление холодных соусов-заправок и сладких соусов».

Раздел VI. Технология приготовления блюд из рыбы и морепродуктов

Значение и пищевая ценность рыбных блюд и блюд из морепродуктов. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению блюд из рыбы и морепродуктов.

Технология предварительной обработки рыбы. Обработка чешуйчатой и бесчешуйчатой рыбы. Особенности разделки некоторых видов рыб.

Технология приготовления рыбных полуфабрикатов. Требования к качеству, условия и сроки хранения.

Технология приготовления рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из неё. Требования к качеству, условия и сроки хранения.

Технология приготовления полуфабрикатов из нерыбных морепродуктов. Требования к качеству, условия и сроки хранения.

Технология приготовления блюд из варёной рыбы и рыбных полуфабрикатов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из припущенной рыбы и рыбных полуфабрикатов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из жареной рыбы и рыбных полуфабрикатов. Качественная оценка, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из запеченной рыбы и рыбных полуфабрикатов. Качественная оценка, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из тушёной рыбы и рыбных полуфабрикатов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления фаршированной рыбы: оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из рыбной котлетной массы: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из морепродуктов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству блюд из рыбы и морепродуктов

Практическая работа № 11 «Приготовление блюда из варёной и припущенной рыбы»

Практическая работа № 12 «Приготовление блюда из жареной рыбы»

Практическая работа № 13 «Приготовление блюда из запечённой рыбы»

Практическая работа № 14 «Приготовление блюда из тушёной рыбы»

Практическая работа № 15 «Приготовление фаршированной рыбы»

Практическая работа № 16 «Приготовление блюд из рыбной котлетной массы»

2 год обучения.

Раздел I. Технология приготовления блюд из мяса

Значение мяса животных в питании. Характеристика мяса, мясных продуктов.

Санитарно-гигиенические требования к приготовлению блюд из мяса и мясных продуктов.

Технология механической кулинарной разделки говяжьей туши. Приготовление полуфабрикатов из говядины.

Технология механической кулинарной разделки бараньей и свиной туш. Приготовление полуфабрикатов из баранины и свинины.

Технология приготовления рубленой и котлетной масс и полуфабрикатов из них.

Технология механической кулинарной обработки субпродуктов. Технология приготовления полуфабрикатов из субпродуктов.

Тепловая обработка мяса и мясных полуфабрикатов. Оборудование, инструменты и приспособления.

Технология приготовления блюд из отварного мяса: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из жареного мяса: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из тушеного мяса: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из запечённого мяса: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из рубленого мяса и котлетной массы: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из субпродуктов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству блюд из мяса и субпродуктов.

Практическая работа № 1 «Составление технологических схем разделки и обвалки говяжьей, свиной и бараньей туш».

Практическая работа № 2 «Приготовление блюда из отварного мяса».

Практическая работа № 3 «Приготовление блюда из жареного мяса».

Практическая работа № 4 «Приготовление блюда из тушеного мяса».

Практическая работа № 5 «Приготовление блюда из запечённого мяса».

Практическая работа № 6 «Приготовление блюда из рубленого мяса и котлетной массы».

Раздел II. Технология приготовления блюд из птицы и дичи

Значение и пищевая ценность блюд из птицы и дичи. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению блюд из птицы и дичи.

Технология механической кулинарной обработки птицы и дичи.

Технология приготовления полуфабрикатов из птицы и дичи.

Технология приготовления блюд из отварной и тушёной птицы и дичи: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из жареной птицы и дичи: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления блюд из запеченной птицы и дичи: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству готовых блюд из птицы и дичи.

Практическая работа № 7 «Приготовление блюда из отварной и тушёной птицы»

Практическая работа № 8 «Приготовление блюда из жареной птицы»

Практическая работа № 9 «Приготовление блюда из запеченной птицы»

Раздел III. Технология приготовления блюд из молока и молочных продуктов

Значение и пищевая ценность молока и молочных продуктов. Санитарно-гигиенические требования к молоку и молочным продуктам.

Технология приготовления холодных и горячих блюд из творога: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления жареных из творога: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления запеченных блюд из творога: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству готовых блюд из творога.

Практическая работа № 10 «Приготовление горячих блюд из творога»

Практическая работа № 11 «Приготовление жареных блюд из творога»

Практическая работа № 12 «Приготовление запеченных блюд из творога»

Раздел IV. Технология приготовления холодных блюд и закусок

Значение и пищевая ценность холодных блюд и закусок. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению холодных блюд и закусок.

Технология приготовления открытых, закрытых и закусочных бутербродов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления салатов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления винегретов: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления овощных закусок: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления грибных блюд и закусок: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления холодных рыбных блюд и закусок: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления холодных мясных блюд и закусок: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству холодных блюд и закусок.

Практическая работа № 13 «Приготовление открытых, закрытых и закусочных бутербродов».

Практическая работа № 14 «Приготовление салатов».

Практическая работа № 15 «Приготовление винегретов».

Практическая работа № 16 «Приготовление овощных закусок».

Практическая работа № 17 «Приготовление грибных блюд и закусок».

Практическая работа № 18 «Приготовление холодных рыбных блюд и закусок».

Практическая работа № 19 «Приготовление холодных мясных блюд и закусок».

Раздел V. Технология приготовления сладких блюд и напитков

Значение и пищевая ценность сладких блюд. Санитарно-гигиенические требования к приготовлению сладких блюд и напитков.

Технология приготовления холодных напитков: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления горячих напитков: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления компотов из свежих, консервированных, сушёных фруктов и ягод: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления киселя: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления желеобразных блюд: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления муссов и самбука: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Технология приготовления горячих сладких блюд: ассортимент, оформление, отпуск, сроки и условия хранения готовых блюд.

Требования к качеству сладких блюд и напитков

Практическая работа № 20 «Приготовление холодных напитков».

Практическая работа № 21 «Приготовление горячих напитков».

Практическая работа № 22 «Приготовление компота».

Практическая работа № 23 «Приготовление киселя».

Практическая работа № 24 «Приготовление желе».

Практическая работа № 25 «Приготовление мусса».

Практическая работа № 26 «Приготовление горячего сладкого блюда».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы занятий: рассказ, беседа, объяснение, инструктаж, демонстрация приёма, упражнение, тренинг, соревнование, экскурсия, игра, самостоятельный поиск решения поставленной проблемы, наглядный метод обучения, в зависимости от формы занятия.

Основное место на занятиях отводится практической работе. Она используется во всех этапах прохождения Программы, в каждом из которых она имеет свои особенности. Кроме этого, используются лекции, беседы, групповые развивающие занятия, тестирование, экскурсии. При выполнении коллективных заданий каждый обучающийся выполняет «свою» часть работы. В этом случае на школьников возлагается большая ответственность, так как от их мастерства зависит результат общей, коллективной работы. Коллективное выполнение работ наиболее эффективная форма организации труда так как при наименьших затратах сил и времени удается выполнить трудоемкую работу. Помимо этого данный вид деятельности способствует сплочению коллектива, а возможность соревнования между отдельными группами позволяет ускорить работу и улучшить ее качество. Коллективное выполнение заданий содействует развитию коммуникативных навыков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барановский В.А. Профессия повар. Учебное пособие. – М: Современная школа, 2006. – 244 с.
2. В.И. Ермакова «Основы кулинарии». - М.: Просвещение
3. Васюкова А.Т. Справочник повара. Учебное пособие. – Дашков и Ко, 2009. – 369 с.
4. Матюнина З.П., Королькова Э.П. Товароведение пищевых продуктов. Учеб. для нач. проф. образования, - М: ИРПО; изд. центр «Академия», 1998. – 272 с.

