

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Чунский многопрофильный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 С.В. Лазебных

«15» 02 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Для  
Документ  
Директор ГБПОУ ЧМТ  
 В.М. Васильева  
«02» 02 2018 г.



Программа кружка «Учимся готовить»

р.п Чунский  
2018 г.

Организация- разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Чунский многопрофильный техникум»

Программа кружка «Учимся готовить» для обучающихся, проживающих в общежитии ГБПОУ ЧМТ, р.п.Чунский, 2018г.

Разработчик: Истипенко Наталия Александровна, воспитатель общежития

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Паспорт программы
3. Содержание программы
4. Планируемый результат

## Аннотация

Программа предназначена для обучающихся, проживающих в общежитии

Цель:

– Содействовать процессу социальной адаптации воспитанников общежития посредством получения знаний и опыта конкретных жизненных ситуаций, а также формирование необходимых знаний, умений и навыков по приготовлению вкусной и здоровой пищи.

Задачи:

- Способствовать привитию навыков рационального питания.
- Научить планировать и распределять свой бюджет, домашние обязанности.
- Сформировать позитивную установку на семейную жизнь.
- Развитие эстетического вкуса обучающихся:
- Расширение знаний учащихся в кулинарии;
- Формирование культуры общения;
- Формирование и развитие творческих способностей -учащихся в кулинарии;
- Формировать экологические убеждения
- Обучение навыкам организации своего быта и питания.

## 1. Пояснительная записка

Кулинария - искусство приготовления пищи.

«В здоровом теле - здоровый дух!» - говорили древние, и настроение, здоровье, готовность трудиться во многом зависят от питания и отдыха.

Важно не только правильно готовить, но и правильно питаться, регулировать не только количество пищи, но и ее качество. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции, чтобы соответствовать современным требованиям. Полученные на занятиях кружка знания помогут обучающиеся накормить себя, свою будущую семью и гостей.

Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки - воспитывает эстетический вкус. «Мы едим то, что мы едим»- сказал Гиппократ.

Навыки и умение, сформированные в подростковом возрасте, закладывают установку для дальнейшей жизни. На занятиях кружка по кулинарии, проживающие в общежитии учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, готовить разные закуски, салаты, первые и вторые блюда, десерты.

Занятия проводятся на сменах воспитателя по скользящему графику:

- по будням – теоретическое занятие с небольшой практической частью (1 час)

- в выходной день – практическое занятие (1 и 2 часа).

Контингент кружка следующий:

| № группы | Количество обучающихся | Профессия /специальность                                      |
|----------|------------------------|---|
| С-18     | 4                      | Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки). |
| С-17     | 3                      | Сварщик(ручной и частично механизированной сварки(наплавки).  |
| ОШО-17   | 2                      | Оператор швейного оборудования.                               |
| П-17     | 5                      | Повар, кондитер.  |
| П-16     | 4                      | Повар, кондитер.  |
| СТ-18    | 8                      | Столяр строительный.  |
| К-18     | 1                      | Коммерция (по отраслям).                                      |
| К-17     | 1                      | Коммерция (по отраслям).                                      |
| А-17     | 1                      | Автомеханик.  |

## 2. Паспорт программы

|   |                                   |  |
|---|-----------------------------------|--|
| 1 | Название программы                | Учимся готовить  |
| 2 | Автор                             | Истипенко Наталия Александровна  |
| 3 | Организация исполнителей          | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Чунский многопрофильный техникум» Адрес: ул.50 лет Октября, 1А, телефон 8(39567)21464.  |
| 4 | Возрастной ценз участников кружка | От 16 до 20 лет  |
| 5 | Цель                              | – Содействовать процессу социальной адаптации воспитанников общежития посредством получения знаний и опыта конкретных жизненных ситуаций, а также формирование необходимых знаний, умений и навыков по приготовлению, оформлению вкусной и здоровой пищи.  |
| 6 | Задачи                            | <p>Развитие общих компетенций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</li> <li>-ОК 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</li> <li>ОК 7 Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.</li> <li>-Способствовать развитию коммуникативных навыков и навыков общения в группе.</li> <li>привить культурно-гигиенические навыки;</li> <li>-Способствовать привитию навыков рационального питания.</li> <li>научить планировать и распределять свой бюджет, домашние обязанности др.</li> <li>-Сформировать позитивную установку на семейную жизнь.</li> <li>-Развитие эстетического вкуса обучающихся.</li> <li>-Расширение знаний учащихся в кулинарии.</li> <li>-Формирование культуры общения.</li> <li>-Формирование и развитие творческих способностей учащихся в кулинарии.</li> <li>-Формировать экологические убеждения.</li> </ul> |
| 7 | Срок реализации                   | 1 год (40 часов по 1 часу в неделю)  |

### 3. Содержание программы

Программа составлена с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками.

Данная программа охватывает помимо преподавания практических навыков развитие познавательной сферы через преподавание основ кулинарии.

Весь курс обучения представляет единую систему взаимосвязанных тем, которые постепенно усложняются, и при этом раскрывают многообразные связи предметной практической деятельности человека с его историей и культурой.

В основу программы положен концентрический принцип - одни и те же темы рассматриваются каждый год с усложнением по видам деятельности и способам выполнения (в зависимости от имеющихся у воспитанников навыков, умений и потенциальных возможностей). Планируются как индивидуальные, так и групповые занятия.

Программа начинается в 2018-2019 учебном году на обучающихся Чунского многопрофильного техникума. Курс занятий рассчитан на 1 год, с последующей отработкой полученных ранее знаний и умений, а также с введением и усложнением как теоретической, так и практической части. Всегда учитываются личные пожелания обучающихся подкреплённые положительной мотивацией.

Поэтому в тематическом планировании, разработанном с учётом интересов и возможностей детей-сирот, допускается варьирование и замена отдельных тем, количества часов по темам.

Занятия направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, коллективизма, взаимовыручки.

В процессе обучения должно компенсироваться недоразвитие эмоционально - волевой и речевой сферы детей.

Основное внимание уделено практической работе.

В процессе всего цикла занятий отрабатываются темы:

Значение питания в жизни человека

Режим питания

Санитарное – гигиенические требования к содержанию помещения и оборудования

-Кухонные приборы, посуда и их применение

-Сервировка стола Правила поведения за столом

-Соблюдение правил техники безопасности.

## Тематическое планирование

| № п/п | Название темы занятия  | Дата проведения | Кол-во часов | Примечание                               |
|-------|--|-----------------|--------------|--|
| 1     | Вводное занятие (теория)   | 15.09.2018г.    | 1            |  |
| 2.    | Напитки<br>Виды горячих напитков<br>Травяной чай «Лечебный»<br>Сервировка стола к чаю.(теория) | 23.09.2018г.    | 1            | Сроки реализации могут корректироваться  |
| 3.    | Морс<br>Компот «Ассорти»<br>Сервировка стола   | 29.09.2018г.    | 1            |  |
| 4     | Кисель «Загадка».<br>Гренки «От Кузи»  | 05.09.2018г.    | 1            |  |
| 5     | Коктейль «Снегурочка»  | 17.09.2018г.    | 1            | Сроки реализации могут корректироваться  |
| 6     | Салат «Мимоза»   | 10.10.2018г.    | 1            |  |
| 7     | Загадки с грядки.<br>Салат «Оливье»  | 18.10.2018г.    | 1            |  |
| 8     | Салат «Осенняя мозаика»  | 26.10.2018г.    | 2            | Сроки реализации могут корректироваться. |
| 9     | Разноцветный винегрет  | 31.10.2018г.    | 2            |  |
| 10    | Салат овощной.   | 04.11.2018г.    | 1            |  |
| 11    | Фруктовый салат «Дары солнца»  | 13.11.2018г.    | 1            |  |
| 12    | Выпечка<br>Приготовление блинчиков   | 26.11.2018г.    | 1            | Сроки реализации могут корректироваться. |
| 13    | Блинчик со сгущенкой   | 03.12.2018г.    | 1            |  |
| 14    | Оладьи на дрожжах  | 18.12.2018г.    | 1            |  |
| 15    | Пирожки с картофелем и капустой  | 25.12.2018г.    | 1            |  |
| 16    | Дранки из кабачка и картофеля  | 14.01.2019г.    |              | Сроки реализации могут корректироваться. |
| 17    | Пицца  | 20.01.2019г.    | 2            |  |
| 18    | Приготовление бутербродов<br>Бутерброд «Загадка в лукошке»                                     | 28.01.2019г.    | 1            |  |
| 19    | Шарлотка «Василиса Премудрая»  | 30.01.2019г.    | 1            |  |
| 20    | Украшения для новогодней елки  | 03.02.2019г.    | 1            |  |
| 21    | Приготовление горячих супов<br>(теоретическое занятие)   | 14.02.2019г.    | 1            |  |
| 22    | Гороховый суп с копченостями   | 27.02. 2019г.   | 1            |  |

|    |                                       |               |   |  |
|----|---------------------------------------|---------------|---|--|
| 23 | Рассольник с перловкой                | 04.03. 2019г. | 1 |  |
| 24 | Свекольник                            | 12.03. 2019г. | 1 | Сроки реализации могут корректироваться. |
| 25 | Щи                                    | 20.03. 2019г. | 1 |  |
| 26 | Суп Рисовый                           | 28.03. 2019г. | 1 |  |
| 27 | Суп куриный с мелкой лапшой           | 02.04. 2019г. | 1 |  |
| 28 | Суп молочный с макаронными изделиями. | 09.04. 2019г. | 1 | Сроки реализации могут корректироваться. |
| 29 | Суп гречневый                         | 18.04. 2019г. | 1 |  |
| 30 | Суп грибной                           | 06.05. 2019г. | 1 |  |
| 31 | Суп с клецками                        | 16.05. 2019г. | 2 |  |
| 32 | Уха                                   | 22.05. 2019г. | 1 | Сроки реализации могут корректироваться. |
| 33 | Бутерброды с овощам                   | 30.05. 2019г. | 1 |  |
| 34 | Бутерброды с рыбным паштетам          | 02.06. 2019г. | 1 |  |
| 35 | Бутерброды с яйцами                   | 18.06. 2019г  | 1 | Сроки реализации могут корректироваться. |
| 36 | Бутерброды                            | 23.06. 2019г. | 1 |  |

#### **4. Планируемый результат**

1. Совершенствование коммуникативных качеств обучающихся.
2. Формирование мотивации к обучению.
3. Повышение уровня речевого этикета.
4. Изменение отношения обучающихся к различным аспектам своей жизни, в том числе своему здоровью.
5. Повышение социально-психологической комфортности в коллективе.
6. Повышение социально-психологической комфортности в семье.
7. Воспитание нравственных качеств личности.
8. Понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление к ней устойчивого интереса.