

Муниципальное казенное учреждение
Управление образования Ковдорского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа
«Центр детского и юношеского творчества»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол
от « 19 » мая 2024 г. ____
№ 5 ____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАУ ДО ЦДОТ
№ 99-А
от « 20 » мая 2024 г. ____
Директор  Яковлева Т.Б.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ПОЛЕВАЯ КУХНЯ»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1год

Автор-составитель:
Чигирева М.Н., педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка

Уровень программы – базовый

Направленность программы – социально-гуманитарная

Тип программы – модифицированная

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

Актуальность программы

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ здорового образа жизни и рационального питания способствует воспитанию физически и нравственно здорового поколения, развитию у учащихся чувства гармонии и красоты, способности воспринимать мир как единое целое.

Подростковый возраст – качественно новый этап в развитии школьника. Наряду с детскими проявлениями в облике подростка появляются новые черты повзрослевшего человека и активное желание быть взрослым.

Нервная система подростка отмечается повышенной возбудимостью, что накладывает отпечаток на быструю смену настроений обучающихся, их эмоциональность, подвижность. Поэтому педагогу важно установить контроль за выполнением подростками режима труда и отдыха, учитывать возможности детей при организации их трудовой деятельности, развивать стремление к самоконтролю.

Характерная черта деятельности подростков это тесная связь с игрой и трудом (учебным, физическим). Эту взаимосвязь важно использовать и для формирования нравственных мотивов сознательного отношения к учебе и труду.

Многим ребятам в этом возрасте нравится готовить пищу. Знания и умения технологически правильно приготовить еду пригодятся в походе и в дальнейшей жизни.

Программа «Полевая кухня» - модифицированная, разработана на основе дополнительной образовательной программы «Полевая кухня», автор Волкова Е.Е.

Отличительные особенности данной программы от вышеуказанной:

Внесены новые разделы: «Организация и особенности питания в походных условиях»; «Вспомним годы фронтовые».

Итоговое занятие завершается походом.

Срок реализации программы – 1 год (72 часа)

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 учебных часа

Форма организации занятий: групповая (7-8 человек)

Возрастной состав учащихся: 11-16 лет

Условия набора в объединение:

Состав групп комплектуется из обучающихся, посещающих объединения «Юные друзья пограничников», «Будущий воин», «Граница».

Для занятий в объединении обучающиеся или их родители (или их законные представители) предоставляют:

- заявление установленного образца;
- согласие на обработку персональных данных.

В программе используются межпредметные связи с другими образовательными областями, такими как биология (правила личной гигиены, охрана окружающей среды), ОБЖ (первая медицинская помощь, способы автономного выживания человека в природе).

Цель программы:

формирование интереса обучающихся к приготовлению пищи, навыкам здорового образа жизни; содействие профессиональной ориентации подростков.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение способов и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий

Развивающие:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- развитие кругозора подростков, их интереса к кулинарии

Воспитательные:

- формирование у обучающихся социальной активности; гражданской позиции и патриотизма, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- содействие профессиональной ориентации подростков.

Прогнозируемые результаты:

К концу обучения по программе «**Полевая кухня**», обучающиеся овладевают следующими компетентностями:

Образовательные (предметные):

Обучающиеся должны

знать:

- характеристику профессиональных качеств повара;
- основы технологического процесса приготовления простых блюд;
- основы организации и особенности питания в походных условиях;
- основы личной гигиены и техники безопасности;

- назначение и характеристику основных продуктов питания;

уметь:

- технологически правильно использовать инструменты и приспособления;
- организовать рабочее место;
- соблюдать личную гигиену, технику безопасности при выполнении работ;
- осуществлять технологический процесс приготовления блюд;
- определять качество используемых продуктов.

Метапредметные:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;
- умение понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог.

Личностные:

- формирование ответственного отношения к занятиям, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области кулинарного искусства.

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестирование
- наблюдение
- зачетная работа

Формы демонстрации результатов:

- открытые учебные занятия
- участие обучающихся в различных конкурсах, фестивалях.

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации и/или контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика первоначальных знаний	2	2	-	Тестирование
2	Организация и особенности питания в походных условиях	12	4	8	
3	Совершенно несекретно! Блюда полевой кухни. Промежуточный контроль.	46	11	35	Тестирование; практическая работа
4	Вспомним годы фронтовые. Готовим по рецептам ветеранов	4	1	3	
5.	Повторение и закрепление в полевых условиях	4	-	4	
6.	Итоговое занятие. Поход. Итоговый контроль (аттестация).	4	-	4	Тестирование. Поход.
	Итого:	72	18	54	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Введение в программу. Цель, задачи программы, план работы на учебный год. История военно-полевой кухни. Знакомство с правилами внутреннего распорядка. Режим занятий. Организация рабочего места. Правила безопасности труда на занятиях. Ознакомление с действующими правилами и инструкциями по безопасности труда, электро - и пожарной безопасности. Диагностика первоначальных знаний.

2. Организация и особенности питания в походных условиях.

Значение правильной организации питания в походе. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Питьевой режим.

Что возьмем с собой в дорогу? Подготовка продуктов и их упаковка Правила раскладки продуктов по рюкзакам.

Походная посуда. Хозяйственный инвентарь.

Заготовка впрок. Способы заготовки продуктов впрок в домашних условиях (соление, сушка, замораживание.) Сохранение пищевых достоинств продуктов на длительный срок без использования консервантов.

Упаковочный материал для хранения.

Оборудование походной кухни. Костровое хозяйство. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях.)

Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре. Способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке.

Практические занятия:

Составление меню для 1-3 дневного похода. Разработка пищевой раскладки на поход.

Упаковка продуктов для похода. Игра: «Укладка рюкзака»

Приготовление сухарей, сухофруктов, заправки для супов (сушка моркови, лука, зелени), засолка сала по-домашнему. Мытье посуды, уход за инвентарем.

3. Совершенно несекретно! Блюда полевой кухни. Салаты и винегреты.

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. Виды салатов.

Технология приготовления салатов из свежих овощей. Заправка овощных салатов.

Оформление салатов. Подача к столу.

Значение и виды тепловой обработки продуктов (варка, жаренье, тушение, запекание, припускание). Вспомогательные приемы тепловой обработки (пассирование, бланширование).

Способы варки (в воде, на пару). Время варки овощей. Способы определения готовности.

Охлаждение овощей после варки. Технология приготовления блюд из отварных овощей.

Практические занятия:

Нарезка овощей для салата; приготовление салата из свежих овощей, лука, моркови, капусты и др.

Приготовление салата из отварных овощей — винегрета; салата картофельного с луком и др.

Первые блюда

Супы - важная составная часть обеда. Основные понятия: бульон и его концентрация, заправка.

Жидкие основы супов и их классификация. Значение супов в питании человека. Виды бульонов и правила их приготовления. Заправочные супы и правила их варки. Борщи. Правила приготовления свеклы для борща. Щи из свежей и квашеной капусты. Технология приготовления супов картофельных с бобовыми, крупами и макаронными изделиями. Приготовление супов из концентратов. Супы молочные. Требования к качеству.

Приготовление первых блюд с рыбными консервами, ухи.

Практические занятия:

Приготовление первых блюд: заправочных супов, из концентратов, рыбных, молочных.

Вторые блюда

Каша

Подготовка к варке круп. Технология приготовления каш. Блюда из вязких каш. Соотношение крупы и жидкости при варке каш и гарниров. Молочные каши. Рассыпчатые.

Практические занятия:

Приготовление молочных каш, гречневой каши с мясом, со шпиком и луком.

Блюда из бобовых и макаронных изделий

Подготовка к варке бобовых и макаронных изделий. Способы варки макаронных изделий. Соотношение бобовых, макаронных изделий и жидкости при варке гарниров. Технология приготовления блюд из бобовых, макаронных изделий. Требования к качеству.

Практические занятия:

Приготовление макарон отварных, макарон с мясом

«Картошку все мы уважаем»

Блюда из картофеля. Первичная обработка. Технология приготовления блюд из картофеля.

Практические занятия:

Приготовление картофеля печеного, картошки печеной в фольге, кулеша картофельного с грудинкой.

Промежуточный контроль по результатам обучения по программе за полугодие.

Тестирование, практическая работа.

Дары леса.

Пищевое и питательное значение даров леса. Съедобные грибы. Многообразие блюд с использованием грибов, ягод, орехов. Особенности их приготовления.

Практические занятия:

Приготовление грибного рагу; грибного гуляша, грибов жареных, грибного плова и др.

Блюда из рыбы

Технология приготовления блюд из рыбы.

Практические занятия:

Приготовление рыбы печеной, тушеной, жареной.

Блюда из мяса

Технология приготовления блюд из мяса.

Практические занятия:

Приготовление жареного мяса, плова по-турецки.

Третьи блюда

Технология приготовления сладких блюд и напитков. Виды горячих напитков (чай, кофе, какао и др.). Их вкусовые достоинства. Способы заваривания.

Технология приготовления компота из свежих и сушеных фруктов и ягод. Технология приготовления киселей различной консистенции (жидкий, средний, густой).

Практические занятия:

Приготовление компота из сухофруктов, киселя клюквенного, чая (лесного, с чагой), напитка из карамели, яблочного десерта и др.

Изделия из теста

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). Способы приготовления теста для блинов и оладий. Технология выпечки блинов и оладий. Подача блинов к столу. Песочное тесто. Приготовление теста для печенья. Технология приготовления печенья.

Практические занятия:

Приготовление и выпечка блинов; блинчиков; оладий; печенья из геркулеса.

Блюда из дикорастущих трав.

Использование трав в пищу. Технология приготовления блюд из дикорастущих трав.

Практические занятия:

Приготовление салата из одуванчиков, щей из крапивы, печеных корней лопуха, настоя хвои и др.

4. Вспомним годы фронтовые.

Сообщения учащихся на тему: «Готовим по рецептам ветеранов».

Практические занятия:

Изучение литературы по теме. Анализ и обработка собранного материала. Выполнение кулинарного изделия. Оформление технологических карточек «Готовим по рецептам ветеранов».

5. Повторение и закрепление в полевых условиях.

Практические занятия:

Приготовление первых, вторых и третьих блюд по выбору в полевых условиях.

6. Итоговое занятие. Поход.

Подведение итогов обучения по программе за год.

Методическое обеспечение программы

Формы и методы организации учебной деятельности

Основной формой организации учебной деятельности является традиционное занятие. Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу. Для закрепления теоретического материала применяется: презентация и дегустация готовых блюд, тестирование, работа по инструкционным, технологическим карточкам. Значительное место отводится практическим занятиям, необходимым для овладения навыками работы с кухонными инструментами и приготовлением различных блюд.

Наряду с учебным занятием, в работе широко используются нетрадиционные формы занятий, к которым относятся: занятие-игра, занятие-соревнование, викторина, ролевые игры, конкурсы мастерства, видео-занятия, выставки блюд. Нетрадиционные формы занятий помогают в формировании основных понятий программы обучения, адаптации учебного материала к возрастным особенностям обучающихся, применению полученных ими знаний в жизни, развитии интеллекта, эрудиции, расширению кругозора.

Для стимулирования у обучающихся мотивации к приобретению знаний, умений и навыков используются следующие приемы: поощрение, создание ситуации успеха, создание проблемной ситуации, выполнение творческих заданий.

В процессе обучения по программе «Полевая кухня» используются **методы обучения:**

- **объяснительно-иллюстративные:** словесные (рассказ, беседа, объяснение), наглядные средства (схемы, плакаты, инструкционные карты, фото - и видеоматериал), практический показ (способы обработки продуктов, основные технические приемы приготовления пищи, сервировка стола).
Демонстрация тематических видеофильмов, мультимедийных презентаций, а также приемов работы перед выполнением практической работы повышает продуктивность усвоения учебного материала.
- **репродуктивные** – обучающиеся воспроизводят, повторяют способ деятельности по заданию педагога;
- **проблемного изложения** – обучающиеся учатся разрешению познавательных затруднений;
- **частично-поисковые (эвристические)** – педагог сообщает часть знаний, а часть обучающиеся находят самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы или разрешая проблемные задания.

Диагностика образовательного результата

В процессе обучения проводятся первоначальная диагностика, промежуточный и итоговый контроль.

На первом занятии проводится диагностика запросов и потребностей обучающихся, в конце учебного года проводится диагностика удовлетворения запросов и потребностей обучающихся с целью оценки эффективности образовательной программы (*Приложение 1*).

В начале и в конце учебного года проводится анкетирование родителей (*приложение 2*)

Первоначальная диагностика проводится в форме тестирования на вводном занятии с целью выявления уровня начальных знаний. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала (*приложение 3*).

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего учебного года по темам программы.

Проводится в форме тестирования, наблюдения, контрольного опроса (*приложение 5*).

Промежуточный контроль проводится по темам, изученным в 1 полугодии.

Проводится в форме тестирования по теории и выполнения практической работы (*приложение б*). Результаты промежуточного контроля знаний заносятся в протокол (*приложение 7*).

Итоговое занятие проводится в конце учебного года. Его цель: выявление результатов обучения, определение качества приобретённых знаний, умений, навыков походного быта. Также проводится итоговое тестирование по теории (*приложение 8*). Результаты итогового контроля знаний заносятся в протокол (*приложение 9*).

Одним из основных параметров успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учащимся, сохранности контингента групп. Эти показатели вносятся в журнал учета работы педагога дополнительного образования, учитываются при составлении анализа работы педагога за полугодие и за весь учебный год, что позволяет корректировать свою работу.

- тестовые задания;
- инструкционные карты;
- плакаты по основным темам теоретического курса;
- наглядный материал: картинки, иллюстрации, фотографии по темам;
- литература по кулинарии;
- журналы и специальные издания с рецептами и технологией приготовления блюд, кулинарных и кондитерских изделий полевой кухни;
- мультимедийные презентации по темам программы;
- видеоматериалы по темам программы.

Материально-техническое обеспечение программы

- Учебный кабинет (оборудован в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к организации занятий с детьми по приготовлению пищи);
- аптечка;
- стол для первичной обработки продуктов;
- стол разделочный для формовки, приготовления продуктов;
- стол для готовой продукции;
- шкафы для хранения посуды и инвентаря;
- электрическая плита (в кол-ве 2 шт.);
- электровытяжка (в кол-ве 2 шт.);
- холодильник;
- микроволновая печь; тостер;
- эл. миксер;
- эл. мясорубка;
- кофемолка;
- весы;
- эл. чайник (в кол-ве 2 шт.);
- эл. Нож;
- кухонный процессор;
- доски разделочные для мяса, рыбы, овощей, теста; ножи кухонные, кастрюли, миски разных размеров, сковороды, сито, дуршлаг, терки, венчики для взбивания, шумовка, скалки, толкушка, формы для выпечки кексов, противни; формы для выемки печенья; кондитерский шприц для крема, нож консервный, приспособление для фигурной нарезки овощей, ложки, лопатки, половник, чайник заварочный, сахарница, столовая посуда, столовые приборы, скатерти.

Литература

Для педагога:

1. Алексеев А. А. – Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. – Две недели в лагере здоровья: Методическое пособие, - М.: ОЛ МА Медиа Групп, 2011-80 с.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г., Формула правильного питания: Методическое пособие, - М.: ОЛ МА Медиа Групп, 2010 -80 с.
4. Варламов, В.Г. Основы безопасности в пешем походе[Текст]: методические рекомендации / В.Г. Варламов. – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1983.-296с
5. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность [Текст]: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Сост. и науч. ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. – 5-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 188 – 195 с.
6. Ганиченко, Л.Г. Котелок над костром [Текст] / Л.Г. Ганиченко. – М.: Вокруг света, 1994. – 48 с.
7. Дробинская, А.О. Школьные трудности «нестандартных» детей [Текст] / А.О. Дробинская. – 2-изд., с изменениями. – М.: Школьная пресса, 2006. – 128 с.
8. Дубровская, Н. И. приготовление супов и соусов : учебное пособие / Н. И. Дубровская ; Е. В. Чубасова. – Москва: Академия, 2018. – 176 с
9. Лаушкина, Т. А. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены : учебник / Т. А. Лаушкина. – Москва: Академия, 2018. – 240 с.
10. Лысогор Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая промышленность, 1980. - 156 с.
11. Мартинчик, А. Н. Микробиология, физиология питания, санитария: учебник / А.Н. Мартинчик; А. А. Королёв; Ю. В. Несвижский. – Москва: Академия, 2016. – 252с.
12. Матюхина, З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник / З. П. Матюхина. – Москва: Академия, 2013. – 256 с.
13. Первая помощь [Текст]/ Под общ. ред. Ф.Е.. Вартамяна; Пер. с англ. В.Н. Бормоткин. – Российское общество Красного Креста, 1997. – 215 с.
14. Профилактика «вредных» привычек и пропаганда здорового образа жизни. (Из опыта работы педагогического коллектива). 1 часть./Автор-сост. Т.Н. Воробцова.- Волгоград: ИТД «Корифей», 2005. – 96 с.
15. Профилактика «вредных» привычек и пропаганда здорового образа жизни. (Из опыта работы педагогического коллектива). 2 часть./Автор-сост. Т.Н. Воробцова.- Волгоград: ИТД «Корифей», 2005. – 80 с.
16. Шильман, Л. З. Технология кулинарной продукции: учебное пособие / Л. З. Шильман. – Москва: Академия, 2016. – 176 с.
17. Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе [Текст] / В. Ф. Шимоновский // М.: Профиздат, 1986 - 136 с.

Для обучающихся:

1. Александрова Л.Ю. Блюда из картофеля. [Текст] / Л. Ю. Александрова. - Иркутск, 2001. – 165с.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: «ЦДЮТур МО» РФ, 1995.
3. Безруких М.М. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь/ М. М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева,-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011-72с.
4. Ермакова В.И., Кулинария М: Просвещение, 1993 – 192 с.
5. Золотые правила кулинарии – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.
6. Михайлов В.С., Аношин А.В. Кулинарный калейдоскоп.- Агропромиздат, 1991. -351 с.

Интернет ресурсы:

1. Гигиена детей и подростков. Интернет ресурс: <http://www.grsmu.by/files/file/university>.
2. «Война войной, а обед по расписанию: что ел советский солдат». – История. РФ.
3. Интернет ресурс: <https://histrf.ru/biblioteka/b/voina-voinoi-a-obied-po-raspisaniuu-что-iel-sovietskii-soldat>
4. Илюкевич А. История полевой кухни. Интернет ресурс: http://oede.by/publication/kulinarnaya_razvedka/istoriya_polevoj_kuhni/
5. Лесная кухня, или зеленый завтрак туриста. Интернет ресурс:
6. <https://survinat.ru/2010/01/lesnaya-kuxnya-ili-zelenyj-zavtrak-turista/>
7. Полевая кухня в Великую Отечественную войну. Чем кормили на фронте? Интернет ресурс: <https://zen.yandex.ru/media/edavkus/polevaia-kuhnia-v-velikuiu-otechestvennuiu-voinu-chem-kormili-na-fronte-5cd16ea44d5ac200afb5cdee>
8. Экологический Центр. «Экосистема». Интернет ресурс: <http://ecosystema.ru>

Календарный учебный график по программе «Полевая кухня»

Количество учебных недель: 36

Срок реализации программы: 1 год

Объём программы: 72 часа

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

Праздничные и выходные дни: согласно государственному календарю.

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Комбинированное (инструктаж, беседа, просмотр иллюстраций)	2	Вводное занятие Ознакомление с планами, задачами. Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности.	Диагностика первоначальных знаний Тестирование
2		Лекция	2	Организация и особенности питания в походных условиях Основные характеристики суточного питания. Состав пищевых продуктов, их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода	
3		Комбинированное	2	Режим питания. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Практические занятия: Составление меню для 1- 3 дневного похода Разработка пищевой раскладки на поход.	
4		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	о возьмем с собой в дорогу? Практические занятия: Способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке. Игра: «Укладка рюкзака»	
5	Октябрь	Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Заготовка впрок! Способы заготовки продуктов впрок в домашних условиях (соление, сушка, замораживание.) Практические занятия: Приготовление сухарей, сухофруктов, заправки для супов (сушка моркови, лука, зелени)	
6		Комбинированное (инструктаж, лекция,	2	Сохранение пищевых продуктов на длительный срок без использования консервантов.	

		практические занятия)		Упаковочный материал для хранения Практические занятия: Засолка сала по-домашнему.	
7		Комбинированное (инструктаж, лекция, просмотр иллюстраций, практические занятия)	2	Оборудование походной кухни. Костровое хозяйство. Практические занятия: Мытье посуды, уход за инвентарем	
8		Комбинированное (инструктаж, лекция, просмотр иллюстраций, слайдов, практические занятия)	2	Совершенно несекретно! Блюда полевой кухни Салаты и винегреты. Технология приготовления салатов из свежих овощей. Практические занятия: Приготовление салата из свежей капусты и др.	
9	Ноябрь	Комбинированное (инструктаж, лекция, просмотр иллюстраций, слайдов, практические занятия)	2	Технология приготовления блюд из отварных овощей. Практические занятия: Приготовление винегрета, салата картофельного с луком	
10		Комбинированное (инструктаж, лекция, просмотр иллюстраций, слайдов, практические занятия)	2	Первые блюда Заправочные супы и правила их варки Практические занятия: Приготовление борща	
11		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Технология приготовления супов картофельных с бобовыми, крупами и макаронными изделиями Практические занятия: Приготовление супа картофельного с крупой	
12		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Супы молочные. Требования к качеству. Практические занятия: Приготовление супа молочного с макаронными изделиями.	

13	Декабрь	Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Практические занятия: Приготовление супов из концентратов	
14		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Приготовление первых блюд с рыбными консервами, ухи. Практические занятия: Приготовление ухи.	
15		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Вторые блюда «Каша - мать наша» Технология приготовления каш. Блюда из вязких каш. Практические занятия: Приготовление молочных каш.	
16		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Технология приготовления рассыпчатых каш, гарниров. Практические занятия: Приготовление гречневой каши с мясом, со шпиком и луком.	
17	Январь	Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Блюда из бобовых и макаронных изделий. Технология приготовления блюд из бобовых, макаронных изделий. Требования к качеству. Практические занятия Приготовление макарон отварных, макарон с мясом	
18		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Картошку все мы уважаем» Технология приготовления блюд из картофеля. Практические занятия: Приготовление картофеля печеного, картошки печеной в фольге.	
19		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Блюда из картофеля Практические занятия: Приготовление картофеля тушеного.	
20	Февраль	Контроль ЗУН	2	Промежуточный контроль по результатам обучения по программе за полугодие.	Тестирование Практическая работа
21		Комбинированное (инструктаж,	2	Дары леса. Пищевое и питательное значение	

		лекция, практические занятия)		даров леса. Многообразие блюд с использованием грибов, ягод, орехов. Практические занятия: Приготовление грибного гуляша.	
22		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Лесная говядинка наша. Приготовление блюд с использованием грибов. Особенности их приготовления. Практические занятия: Приготовление грибного рагу.	
23		Комбинированное (инструктаж, лекция, просмотр иллюстраций, слайдов, практические занятия)	2	Блюда из рыбы Технология приготовления блюд из рыбы. Практические занятия: Приготовление рыбы печеной	
24	Март	Комбинированное (инструктаж, лекция, просмотр иллюстраций, слайдов, практические занятия)	2	Технология приготовления блюд из рыбы. Практические занятия: Приготовление рыбы тушеной, жареной	
25		Комбинированное (инструктаж, лекция, просмотр иллюстраций, слайдов, практические занятия)	2	Блюда из мяса Технология приготовления блюд из мяса. Практические занятия: Приготовление жареного мяса	
26		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Технология приготовления блюд из мяса. Практические занятия: Приготовление плова по-турецки.	
27		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Третьи блюда Технология приготовления сладких блюд и напитков. Виды горячих напитков. Практические занятия Приготовление компота из сухофруктов, киселя клюквенного, чая (лесного, с чагой), какао и т.д.	

28	Апрель	Комбинированное (инструктаж, лекция, просмотр иллюстраций, слайдов, практические занятия)	2	Изделия из теста. Основные и дополнительные продукты для приготовления теста.). Способы приготовления теста для блинов Технология выпечки блинов Практические занятия: Приготовление и выпечка блинов; блинчиков;	
29		Комбинированное (инструктаж, лекция, просмотр иллюстраций, слайдов, практические занятия)	2	Способы приготовления теста оладий. Технология выпечки оладий. Практические занятия: Приготовление оладий.	
30		Комбинированное (инструктаж, лекция, практические занятия)	2	Блюда из дикорастущих трав. Технология приготовления блюд из дикорастущих трав. Практические занятия: Приготовление щей из крапивы, салата из одуванчиков.	
31		Мини-проект	2	Вспомним годы фронтовые. Готовим по рецептам ветеранов Практические занятия. Изучение литературы по теме. Анализ и обработка собранного материала. Подготовка сообщения по теме. Оформление технологических карточек.	
32	Май	Мини-проект	2	Готовим по рецептам ветеранов Практические занятия Выполнение кулинарного изделия	
33		Практикум	2	Повторение и закрепление знаний в полевых условиях. Практические занятия: Приготовление первых, вторых и третьих блюд по выбору обучающихся	закрепление практических приемов, умений и навыков
34		Практикум	2	Практические занятия: Приготовление первых, вторых и третьих блюд по выбору обучающихся	закрепление практических приемов, умений и навыков

35		Поход (соревнование)	2	Итоговое занятие. Поход Диагностика результатов образовательной деятельности по программе	Итоговый контроль Тестирование; практическая работа
36		Поход (игра- соревнование)	2	Диагностика результатов образовательной деятельности по программе Подведение итогов за год.	Итоговый контроль Тестирование; практическая работа
Итого 72 часа					

**Диагностика
запросов и потребностей обучающихся
объединения «Полевая кухня»**

Вопросы для собеседования

1. С какой целью ты решил(а) изучать данный курс?
2. Занимаешься ли ты приготовление пищи дома?
3. Какие блюда ты обычно готовишь дома?
4. Технологию приготовления каких блюд ты хотел бы изучить?

**Диагностика
удовлетворения запросов и потребностей обучающихся
объединения «Полевая кухня»**

Вопросы для собеседования

1. Оправдались ли твои ожидания?
2. Чему ты научился за весь период обучения?
3. Где ты смог применить полученные знания?
4. Хотел бы ты продолжить обучение?

**Диагностика
удовлетворения запросов и потребностей родителей обучающихся
объединения «Полевая кухня»**

Уважаемые родители!

С целью эффективной организации образовательного процесса в объединении «Полевая кухня» просим Вас ответить на вопросы анкеты.

- 1. Довольны ли Вы тем, что Ваш ребенок посещает объединение?**
- 2. Как Вы узнаете о результатах работы ребенка?**
 - из беседы с ребенком
 - из беседы с педагогом
 - на творческих встречах с родителями
 - на мероприятиях, проводимых в Центре
 - другое
- 3. Довольны ли Вы тем объемом знаний, умений, которые ребенок получил в объединении?**
- 4. Повлияли ли на Вашего ребенка положительным образом занятия в объединении, если да, то каким образом?**
- 5. Используете ли Вы, как наказание, запрет на посещение занятий в Центре?**
- 6. Ваши пожелания.**

Благодарим за сотрудничество!

**Диагностика
первоначальных знаний обучающихся
объединения «Полевая кухня»**

Выберите единственный верный ответ:

1. Какое у тебя здоровье?

- а) крепкое б) среднее в) слабое

2. Как ты питаешься?

- а) хорошо б) ем много, но все время хочу есть в) плохо

3. Для чего мы едим?

- а) чтобы не быть голодными б) еда нужна организму для жизни в) не знаю

4. Принимать пищу надо....

- а) в одно и то же время б) по мере возможности
в) все равно когда, лишь бы покушать

5. Сколько раз в день нужно питаться?

- а) 3 раза б) 4 – 5 раз в) 7 раз

6. Нужно ли в школе завтракать?

- а) нет б) да в) не знаю

7. Каким должно быть питание?

- а) разнообразным б) кушать только то, что люблю в) не знаю

8. Выполняешь ли ты санитарные правила?

- а) да б) нет в) иногда

9. Сколько жидкости в день нужно выпивать?

- а) 4 литра б) 2 литра в) 1 литр

Ответы на 1, 2, 8 вопросы не оцениваются, в остальных заданиях – за каждый правильный ответ ставится 1 балл.

6 баллов – высокий уровень

4 – 5 баллов – средний уровень

0 – 3 баллов – низкий уровень

**Мониторинг результатов обучения
объединения «Полевая кухня»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож- ное кол-во баллов	Формы проведения
1. Теоретичес- кая подготовка	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям; осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<u>низкий уровень</u> – обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; обучающийся избегает употреблять специальные термины	1	Тестирование
		<u>средний уровень</u> – объем усвоенных знаний составляет более ½; обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	3	
		<u>высокий уровень</u> – обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	5	
2. Практическая подготовка	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, креативность в выполнении практических заданий	<u>низкий уровень</u> – обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; обучающийся в состоянии выполнить лишь некоторые простейшие практические задания	1	Наблюдение, зачетная работа
		<u>средний уровень</u> – объем усвоенных знаний и навыков составляет более ½; обучающийся выполняет в основном задания на основе образца	3	
		<u>высокий уровень</u> – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками,	5	

		предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания с элементами творчества		
3. Общеучебные умения и навыки	Понимание учебной задачи. Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям. Умение пользоваться технологически ми картами, памятками, литературой, ресурсами сети Интернет.	<u>низкий уровень</u> – обучающийся овладел менее чем ½ объема навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Наблюдение
		<u>средний уровень</u> – объем усвоенных навыков составляет более ½, обучающийся работает с литературой с помощью педагога	3	
		<u>высокий уровень</u> – обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период, не испытывает особых трудностей	5	

Уровневая шкала оценки знаний:

10 -15 баллов – высокий

7- 9 баллов – средний

менее 7 баллов – низкий

**Тестирование
по темам образовательной программы «Полевая кухня»
(текущий контроль)**

Тест по теме «Санитарно-гигиенические требования»

Отметьте буквой «С» – санитарно-гигиенические требования, буквой «Т» – Правила безопасной работы:

- А) Мойте руки с мылом,
- Б) Перед включением электроприбора. Проверьте исправность электрошнура
- В) Наденьте фартук и косынку;
- Г) Включайте и выключайте электроприборы сухими руками;
- Д) Рукава одежды закатайте.

Укажите последовательность операций по уходу за посудой:

- А) Вымыть столовую посуду;
- Б) Вымыть кухонную посуду;
- В) Очистить посуду от остатков пищи;
- Г) Сушить на сушилке;
- Д) Вымыть чайную посуду;

Тест по теме «Посуда, приспособления и инструменты»

Обозначьте посуду, приспособления и инструменты

(П - посуда, ПР- приспособления, И - инструменты, С- столовые приборы)

- А) Кастрюля-----
- Б) Ложка.....
- В) Терка.....
- Г) Нож для масла-----
- Д) Сковорода-----
- Е) Овощерезка-----
- Ж) Миска.....
- З) Нож кухонный-----
- И) Тарелка.....
- К) Разливательная ложка-----
- Л) Разделочная доска-----
- М) Мясорубка.....

Тест по теме: «Холодные и горячие блюда и закуски»

1. Дополните определение

Салат – это _____.

- А) второе блюдо Б) десерт В) холодная закуска



2. Покажите стрелками, в какой посуде подают салат.

САЛАТ

МИСКА

САЛАТНИК

ГЛУБОКАЯ ТАРЕЛКА

МЕЛКАЯ ТАРЕЛКА

3. Укажите температуру подачи салатов

- А) 14°,
Б) 40°,
В) 75°.

4. Как нарезают репчатый лук для оформления салатов и холодных закусок?

- А) фигурной нарезкой,
Б) соломкой,
В) кольцами.



5. При приготовлении салатов следует

- А) Учитывать время варки овощей
Б) Соединять горячие и холодные овощи
В) Использовать сильно разваренные овощи
Г) Заправлять салаты перед подачей на стол

6. Обозначьте цифрами последовательность приготовления винегрета:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| А) Оформить и украсить | Е) Нарезать морковь |
| Б) Нарезать картофель | Ж) Перемешать овощи |
| В) Очистить овощи | З) Добавить масло |
| Г) Нарезать лук | И) Нарезать огурцы |
| Д) Посолить | К) Нарезать свеклу |
| | Л) Повторно перемешать |

7. Обозначьте цифрами последовательность приготовления салата из свежих овощей:

- А) Выложить в салатник и украсить
Б) Провести первичную обработку овощей
В) Заправить салат

Г) Нарезать овощи

8. Укажите способ нарезки овощей для винегрета:

- А) Соломка
- Б) Брусочки
- В) Ломтики
- Г) Кружочки
- Д) Кубики

9. Картофель для салата «Столичного» нарезают на доске с надписью:

- А) ОВ
- Б) ОС
- В) МС

Тест по теме: «Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий»

1. Выберите посуду, необходимую для приготовления каши:

- А) Алюминиевая
- Б) Эмалированная
- В) Чугунная
- Г) Из нержавеющей стали
- Д) Огнеупорная
- Е) Не имеет значения

2. Соль закладывать в начале варки каши:

- А) Да
- Б) Нет

3. При варке каши крупу всыпают в жидкость:

- А) Холодную
- Б) Теплую
- В) Кипящую

4. Укажите цифрами последовательность приготовления каши

- А) Довести жидкость до кипения
- Б) Уменьшить нагрев
- В) Провести первичную обработку крупы
- Г) Добавить в кипящую жидкость соль, сахар
- Д) Варить до готовности
- Е) Всыпать подготовленную крупу

Тест по теме: «Первые блюда»

1. Правила приготовления заправочных супов:

- А) Овощи опускать в холодную воду
- Б) Солить мясной бульон в начале варки
- Г) Солить мясной бульон в конце варки
- Д) Добавлять пряности в начале варки
- Е) Пассировать овощи

2. Требования к качеству заправочных супов:

- А) Овощи не разварены
- Б) Сохранена форма нарезки продуктов
- В) Соблюдена очередность закладки продуктов
- Г) Цвет супа прозрачный, без блесков жира

3. К заправочным супам относятся:

- А) Суп-пюре
- Б) Бульон
- В) Щи
- Г) Борщ
- Д) Суп с макаронами

4. Обозначьте цифрами последовательность приготовления борща:

- А) Заложить картофель, нарезанный брусочками
- Б) Произвести первичную обработку овощей
- В) Заложить в кипящую подсоленную воду капусту, нарезанную соломкой
- Г) Потушить свеклу и произвести пассировку овощей
- Д) Добавить специи
- Е) Определить готовность
- Ж) Заложить тушеную свеклу и пассированные овощи
- З) Посолить

**Промежуточный контроль знаний
обучающихся объединения «Полевая кухня»**

Из трех вариантов выбрать один:

1. Какие требования относятся к санитарно – гигиеническим?

1. Включайте и выключайте приборы сухими руками
2. Руки мойте с мылом
3. Перед включением электроприбора проверьте исправность

2. Приготовление блюда в большом количестве воды называется:

1. Варка
2. Жарка
3. Тушение

3. Какую крупу при первичной обработке следует тщательно промывать?

1. Пшеничную
2. Манную
3. Пшено

4. Чем отличаются разделочные доски для обработки разных продуктов?

1. Толщиной
2. Маркировкой
3. Рисунком

5. Для приготовления бульона мясо закладывают:

1. В холодную воду
2. В горячую воду
3. В теплую воду

6. Какие супы относятся к холодным?

1. Щи
2. Рассольник
3. Окрошка

7. Чтобы картофель не потемнел после очистки, его следует...

1. Положить в холодильник
2. Положить в холодную воду
3. Накрыть полотенцем

8. Укажите обязательный ингредиент для приготовления винегрета:

1. Свекла
2. Морковь
3. Перец

9. Основным источником белка является:

1. Овощи
2. Сахар
3. Мясо

10. На доске с какой маркировкой следует нарезать огурец свежий для салата?

1. МС
2. ОВ
3. ОС

Практическая работа: приготовление и подача салата.

**Протокол
промежуточной аттестации обучающихся
_____ учебного года**

Название объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№ группы _____

Год обучения _____

Дата проведения _____

Форма проведения _____

Содержание аттестации _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Результаты промежуточной аттестации

№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общеучебные знания, умения	Итоговая оценка	Уровень освоения программы

Педагог _____

Члены аттестационной комиссии _____

Тестирование
Итоговый контроль знаний
обучающихся объединения «Полевая кухня»

1. Какие требования относятся к Правилам безопасности?

1. Включайте и выключайте электроприборы сухими руками
2. Вымойте руки с мылом
3. Наденьте фартук и косынку

2. В какой каше крупинки легко отделяются ?

1. В вязкой
2. В жидкой
3. В рассыпчатой

3. В каком состоянии протирают картофель при приготовлении картофельного пюре?

1. В холодном
2. В горячем
3. В любом

4. Время варки яиц «вкрутую»

1. 7-10 мин
2. 3-4 мин
3. 4-5 мин

5. Как называется одно из блюд

1. Каша по-кавалерийски
2. Макароны по-флотски
3. Картошка по-гвардейски

6. Сырье для приготовления дрожжевого теста:

1. Мука, вода, соль и пищевая сода, дрожжи
2. Мука, молоко, сахар и дрожжи, кардамон
3. Мука, вода, соль и дрожжи

7. Сухой нагрев продукта на жиру

- 1 Варка
- 2 Жарка
- 3 Тушение

8. Какую крупу перед приготовлением не промывают?

1. Рис
2. Манную
3. Пшено

9. Как человек должен питаться для сохранения здоровья?

1. Есть много вкусного
2. В меру употреблять разнообразную и здоровую пищу
3. Есть очень мало и часто голодать.

10. Укажите температуру подачи салатов:

1. 14° С
2. 40° С
3. 75° С

Практическая работа: приготовление и подача супа «Полевого».

**Протокол
итоговой аттестации обучающихся
_____ учебного года**

Название объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№ группы _____

Год обучения _____

Дата проведения _____

Форма проведения _____

Содержание аттестации _____

Члены аттестационной комиссии: _____

Результаты итоговой аттестации

№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Общеучебные знания, умения	Итоговая оценка	Уровень освоения программы

По результатам итоговой аттестации _____ обучающихся закончили обучение по программе.

Педагог _____

Члены аттестационной комиссии _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483565658306762258586771097330814030569097802462

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025