



Управление образования администрации г. Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр технологического образования и детского технического творчества»
г. Белгорода

Согласовано:
Руководителем МО
«Дополнительное образование»
 Л.А.Баронова
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.

Согласовано:
Заместитель директора
МБУДО ЦТОиДТТ
 Ю.С.Феоктистова
«31» мая 2023 г.



Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Мир человека»

*Направленность: техническая
Уровень программы: стартовый
Возраст учащихся: 14 - 16 лет
Срок реализации: 1 год*

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Затонских Ольга Михайловна

г. Белгород,
2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа:
авторская «Мир и человека» естественнонаучной направленности**

Автор программы: Затонских Ольга Михайловна

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического
совета МБУДО ЦТОиДТТ
от « 31 » мая 2023 г., протокол № 7.**

Председатель



(подпись)

Ю.Н. Кумейко
Ф.И.О.

Оглавление:

<i>Введение</i>	3
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Учебный план	10
1.3. Содержание программы	14
1.4. Календарный учебный график	22
1.5. Формы аттестации	23
2. Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы	
2.1. Система оценки образовательной результатов	24
2.2. Оценочные материалы	26
2.3. Материально - техническое обеспечение	29
2.4. Методическое обеспечение	31
2.5. Информационное обеспечение	31
2.6. Список методической литературы	32

Приложение

№ 1. Календарно – тематический план

Введение

Самое дорогое, что есть у человека – это здоровье. Вопросы техники и технологии общественного питания стоят сегодня в центре внимания медицины. Во всех странах постоянно возрастает интерес к ним самых различных слоев населения, научных работников и государственных деятелей.

Это связано, прежде всего, с тем, что уже сейчас нашей планете ощущается весьма значительный недостаток пищевых продуктов в целом и белковых в частности. Проблема питания включена в число важнейших глобальных проблем.

Быстрое увеличение численности населения земного шара требует соответствующего роста производства пищевых ресурсов и продуктов питания – это одна из главных проблем, определяющих прогресс земной цивилизации.

В странах с высоким уровнем жизни, где очень большая часть населения страдает от болезней, приобретенных в результате неправильного питания, одной из разновидностей которого является переедание, огромное значение придается сейчас взаимосвязи техники и технологии общественного питания и здоровья.

Увеличение производства разнообразных пищевых продуктов со всей очевидностью ставит перед нами проблему культуры питания, т.е. разумного использования и потребления продуктов в интересах здоровья народа.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мир человека» - *авторская, естественнонаучной направленности*.

В процессе теоретического обучения учащиеся знакомятся с историей развития техники и технологии общественного питания, основными принципами рационального питания, физиологическими основами питания, гигиеной, техникой безопасности, составом пищевых веществ, сервировкой стола, правилами этикета, кухней Белгородской области и народов мира, национальными традициями питания разных стран, лечебным питанием при различных видах заболеваний.

В программе выделено время на проведение практических работ. Цель практических работ – отработка учащимися навыков по приготовлению блюд для рационального питания, диетпитания, элементов лечебного питания и закреплению теоретических знаний на практике, ознакомление с организацией рабочих мест, техникой безопасности, санитарно - гигиеническими требованиями при приготовлении блюд.

В процессе изучения программы используются различные способы совместной деятельности педагога и учащихся, при помощи которых создаются необходимые условия для овладения учащимися практических умений и навыков, теоретических знаний, формируются основы их профессионального мировоззрения, воспитываются убеждения, взгляды, отношения к труду, развиваются умственные и физические способности, творческое мышление, потребность в изучении направления профессиональной деятельности.

Для реализации этих целей используются следующие *методы обучения*:

- словесные (рассказ, объяснение, беседы, письменное инструктирование, работа с технической литературой и документацией), вопросы проблемного характера на: сравнение, сопоставление, корректировку, анализ различной информации;
- наглядные (показ трудовых приемов, операций, демонстрация пособий, использование информационных технологий, интернет ресурсов, самостоятельные наблюдения учащихся);
- практические (упражнения, лабораторно-практические работы, самостоятельные работы, деловые игры).

На практических занятиях учащиеся приобретают навыки по механической, кулинарной обработке овощей, мяса, рыбы, по тепловой обработке продуктов с использованием ее щадящих видов, по технологическому процессу приготовления блюд и эксплуатации различного оборудования. Практические занятия проводятся в специально оборудованном кабинете и лабораториях, оснащенных необходимым инвентарем, оборудованием, инструментами и посудой. Каждое занятие

начинается с инструкции по технике безопасности и правилами безопасной работы, санитарии и гигиены, правилами поведения.

В программе используются научно-обоснованные и проверенные знания о рациональном питании. Детям предлагается выполнить критический анализ нетрадиционных теорий, концепций и диет ученых и философов: Гиппократ, Аристотель, Гомер, Покровский (теория сбалансированного питания), Шаталова (вегетарианское питание), Брегг, Шелтон, Фредерикс, Павлов (теория раздельного питания).

Знания, полученные по данной программе, помогут учащимся применять их в жизни для объективной оценки своего пищевого рациона и культуре потребления пищевых продуктов.

В конце обучения по программе, на основе полученных знаний и умений, учащиеся разрабатывают и защищают проекты по различным темам, предлагаемым педагогом, отражая в них свои жизненные планы.

Основной задачей объединения по интересам «Мир человека» является помощь учащимся в получении знаний и умений в области здорового питания, а также привитие навыков ведения научно-исследовательской деятельности при работе над проблемой, поиска эффективных способов ее решения и овладения проектным подходом.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мир человека» направлена на ознакомление с современными и перспективными технологиями в области правильного питания с привлечением средств Интернет; овладением методикой осознанного планирования рациона своего питания; естественнонаучное развитие учащихся; творческое и эстетическое развитие учащихся.

Новизна программы состоит в применении проблемного метода обучения, нетрадиционных методов ведения занятий с использованием ПК, проектора и презентации, а также контроля полученных знаний.

Программа тесно переплетается с уроками и лабораторными занятиями по школьным дисциплинам «Биология, Химия, Математика, Технология».

Актуальность программы заключается в том, что предложенный вид деятельности позволяет повысить мотивацию познания и творчества учащихся. Занятия развивают осознанный интерес к своему здоровью и питанию, эстетический вкус, мышление, воображение, создают условия для развития личностных качеств учащихся и их подготовке к сохранению жизни и здоровья на основе знаний в области питания человека, как по взятым из литературы технологиям, так и по технологиям, разработанным самостоятельно.

Педагогическая целесообразность программы состоит в помощи педагогам дополнительного образования в организации занятий по данному направлению, а также в получении учащимися новых и актуализации уже имеющихся теоретических сведений по технике и технологии питания, закреплении знаний школьных курсов по «Химии, Биологии и Технологии», выполнении на практических занятиях различных упражнений и приемов по приготовлению простых блюд.

Цель программы – формирование у учащихся интереса к основным принципам рационального питания и культуре потребления пищевых продуктов как составляющих здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомление учащихся с основными направлениями техники и технологии общественного питания и производства;
- обеспечение учащихся знаниями по физиологическим основам питания, пищевой ценности основных продуктов питания;
- изучение основных требований к пищевым рационам и режиму питания;
- ознакомление с общими принципами построения диетического питания;
- формирование естественнонаучных знаний о наиболее распространенных и перспективных технологиях общественного питания;
- формирование мотивации обучения в объединении по интересам.

Развивающие:

- развитие самостоятельности, творческих способностей и кругозора у учащихся в познавательной деятельности;
- развитие познавательных способностей учащихся: мышления, память, воображение.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся трудолюбия, коллективизма, обязательности, честности и культуры поведения;
- воспитание бережного отношения к материально-технической базе лаборатории питания.

Отличительные особенности программы состоят в применении нетрадиционных методов обучения, расширении познавательного кругозора учащихся в области правильного питания, культуре потребления пищевых продуктов и развитии их творческого потенциала, расширении самостоятельности учащихся в решении вопросов на основе предыдущего опыта под контролем педагога.

Основные принципы обучения: творческая активность, сознательность, последовательность, связь теории с практикой, систематичность, принцип наглядности.

Педагогические образовательные технологии, используемые в работе: проблемное обучение, разноуровневое обучение, взаимообучение, развитие критического мышления, здоровьесберегающие технологии, информационные технологии, технология создания успеха.

Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес учащихся к учебному процессу. В процессе обучения применяются индивидуальные и групповые занятия, теоретические, практические, творческие, игры, соревнования, конкурсы.

Возрастные особенности детей (данная программа рассчитана на детей среднего школьного возраста (14 - 16 лет)).

Средний школьный возраст - это возраст перехода от детства к юности. В этом возрасте происходит рост и развитие всего организма. Неравномерное физическое развитие детей оказывает влияние на их поведение: они часто жестикулируют, движения порывисты, плохо координированы. Характерная черта восприятия детей среднего школьного возраста – специфическая избирательность, поэтому содержание общеобразовательной (общеразвивающей) программы подобрано с учетом интересов и познавательных возможностей учащихся. В этом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Объем данной общеобразовательной (общеразвивающей) программы соответствует возможностям и уровню развития детей данного возраста.

Организация образовательного процесса

Срок реализации программы «Мир человека» - 1 год.

Количество часов: 144 часа.

Рекомендуемый возраст детей: 14-16 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Программа может быть использована педагогами учреждений дополнительного образования.

Основная форма проведения занятий - *учебное занятие.*

Занятия состоят из *теоретической и практической частей.*

Основной формой освоения учащимися теоретического материала является диалогический метод как метод проблемно-развивающего обучения. Наилучшие результаты усвоения теоретического материала дают занятия, проводимые в форме познавательных бесед. Ведущей формой организации образовательного процесса является практическая работа. На практических занятиях планируется изготовление лишь тех блюд, которые от начала до конца могут быть выполнены самими ребятами.

Возможна реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Мир человека» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Уровень освоения программы – *базовый*, предназначен для получения учащимися базовых знаний в области здорового питания человека и сопутствующих дисциплин (биология, химия, технология).

Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих ее обеспечения:

1. Общие требования к оформлению кабинета:

- соответствие кабинета нормам СанПиНа;
- чистота, освещенность, проветриваемость кабинета.

2. Методическое обеспечение программы:

- методические разработки и планы-конспекты учебных занятий;

- дидактические материалы (технологические карта, справочники, таблицы, схемы, книги и т.п.).

Планируемые результаты программы

Учащиеся должны знать:

- правило эксплуатации электрического и механического оборудования;
- основные принципы построения рационального питания;
- химический состав пищи, калорийность;
- соответствие пищи потребностям организма;
- доброкачественность, безвредность продуктов питания;
- технологию приготовления простых блюд и напитков;
- правила техники безопасности.

Учащиеся должны уметь:

- правильно эксплуатировать оборудование;
- оценивать пищевую и биологическую ценность основных продуктов питания;
- составлять меню;
- выполнять подготовку продуктов для приготовления блюд;
- составлять технологические карты на приготовление блюд;
- готовить блюда на основе технологических карт;
- оценивать блюда;
- применять полученные знания в жизни.

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Личностные результаты

Формируемые умения:

- формирование у учащихся мотивации к обучению, оказание помощи им в самоорганизации и саморазвитии;
- развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Метапредметные результаты

Формируемые умения:

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе и во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные:

- умения учиться: на навыках решения творческих задач и навыках поиска, анализа и интерпретации информации.
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу.

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием литературы.

Коммуникативные:

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- умение координировать свои усилия с усилиями других.

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- задавать вопросы;

- допускать возможность существования у детей различных точек зрения, не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

1.2. Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов			Формы контроля (аттестации)
		всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Тестирование
2.	Введение в технику и технологию общественного питания	8	4	4	
2.1	Рассказ о профессиях. Ознакомление с программой обучения	2	1	1	Устный опрос
2.2	История развития общественного питания. Инструктаж по ТБ. Производственная санитария	2	1	1	Устный опрос
2.3	Организация рабочих мест, основы гигиены и санитарии в объединении по интересам	2	1	1	Устный опрос
2.4	Выбор творческой работы	2	1	1	Устный опрос
3.	Инвентарь, оборудование и приспособления для занятий	4	2	2	
3.1	Знакомство с оборудованием, инвентарем, посудой, приборами для выполнения практических работ	2	1	1	Устный опрос
3.2	Изучение правил использования оборудования, инвентаря, посуды, приборов	2	1	1	Тестирование
4.	Изучение примеров планирования профессиональной карьеры	2	1	1	Тестирование
5.	Предметы сервировки стола. Понятие общей культуры, культуры труда и ее составляющих	6	3	3	
5.1	Виды этикета. Правила этикета	2	1	1	Устный опрос
5.2	Посуда, приборы, столовое белье и аксессуары. Их назначение	2	1	1	Устный опрос
5.3	Сервировка стола для праздничного обеда, завтрака и ужина	2	1	1	Устный опрос
6.	Питание и здоровье. Проблемы питания	16	8	8	
6.1	Сущность и значение питания для жизни человека	2	1	1	Устный опрос
6.2	Безопасность пищевых продуктов. Проблемы охраны внутренней среды человека	2	1	1	Устный опрос
6.3	Изучение пищевых добавок в составе продуктов	2	1	1	Контрольные вопросы

6.4	Причины загрязнения пищевых продуктов химическими реагентами	2	1	1	Устный опрос
6.5	Состав и энергетическая ценность пищи	2	1	1	Устный опрос
6.6	Органические продукты, их значения в питании. Приготовление блюд из органических продуктов по выбору	2	1	1	Устный опрос
6.7	Принципы правильного режима питания. Особенности питания детей и подростков. Особенности питания лиц пожилого возраста.	2	1	1	Устный опрос
6.8	Философы и ученые о питании, теории	2	1	1	Устный опрос
7.	Физиологические основы питания, химический состав пищи	20	10	10	
7.1	Содержание воды в продуктах	2	1	1	Тестирование
7.2	Белки, их роль в жизнедеятельности организма	2	1	1	Практическое задание
7.3	Жиры, их пищевая и биологическая ценность	2	1	1	Практическое задание
7.4	Углеводы, их роль в питании	2	1	1	Практическое задание
7.5	Биологическая ценность незаменимых аминокислот	2	1	1	Практическое задание
7.6	Витамины, их роль и значение в жизнедеятельности организма	2	1	1	Практическое задание
7.7	Минеральные вещества, их роль в питании человека	2	1	1	Практическое задание
7.8	Ферменты, гормоны в пище	2	1	1	Устный опрос
7.9	Пигменты в питании	2	1	1	Устный опрос
7.10	Фитонциды в пище	2	1	1	Тестирование
8.	Технология приготовления блюд и кулинарных изделий	66	20	46	
8.1	Механическая и тепловая обработка продуктов, ее виды и назначение	2	1	1	Устный опрос
8.2	Мойка, чистка, калибровка продуктов	2	1	1	Тестирование
8.3	Простые и сложные виды нарезки продуктов	2	1	1	Устный опрос
8.4	Приемы тепловой обработки	2	1	1	Устный опрос
8.5	Изменения, происходящие в продуктах при тепловой обработке. Влияние тепловой обработки на вид, вкус и усвояемость продуктов	2	1	1	Устный опрос
8.6	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	1	1	Устный опрос

8.7	Приготовление первых блюд	2	1	1	Устный опрос
8.8	Приготовление блюд из овощей	2	1	1	Устный опрос
8.9	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	-	2	Устный опрос
8.10	Приготовление гречневой рассыпчатой каши, и ее химический состав, сочетание с другими блюдами	2	1	1	Тестирование
8.11	Приготовление манной каши	2	1	1	Соревнование
8.12	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	-	2	Устный опрос
8.13	Приготовление рисовой каши	2	1	1	Устный опрос
8.14	Приготовление фруктовых салатов	2	1	1	Устный опрос
8.15	Приготовление бутербродов	2	1	1	Устный опрос
8.16	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	-	2	Устный опрос
8.17	Приготовление паровых котлет	2	1	1	Тестирование
8.18	Приготовление отварной рыбы	2	1	1	Устный опрос
8.19	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	-	2	Устный опрос
8.20	Приготовление пюре из картофеля	2	1	1	Тестирование
8.21	Приготовление вишневого желе	2	1	1	Устный опрос
8.22	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	-	2	Устный опрос
8.23	Приготовление фруктового киселя	2	1	1	Устный опрос
8.24	Приготовление компота из свежих фруктов	2	1	1	Устный опрос
8.25	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	-	2	Устный опрос
8.26	Приготовление зеленого чая	2	-	2	Устный опрос
8.27	Приготовление фондю	2	-	2	Устный опрос
8.28	Приготовление какао	2	-	2	Устный опрос
8.29	Приготовление запеченного мяса с овощами	2	-	2	Устный опрос
8.30	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	-	2	Устный опрос
8.31	Приготовление запеченных яблок с корицей	2	1	1	Устный опрос
8.32	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	-	2	Контрольные вопросы
8.33	Приготовление редьки с творогом и орехами	2	-	2	Устный опрос
9.	Основные принципы построения диетического питания	12	-	12	
9.1	Приготовление компота из смеси сухофруктов, овсяной каши	2	-	2	Практическое задание

9.2	Составление технологических карт на приготовление блюд	2	-	2	Устный опрос
9.3	Приготовление овсяной каши с изюмом и яблоками	2	-	2	Устный опрос
9.4	Приготовление диетического рыбного супа	2	-	2	Практическое задание
9.5	Составление технологических карт на приготовление блюд для творческих проектов	2	-	2	Практическое задание
9.6	Выполнение творческих проектов	2	-	2	Практическое задание
10.	Аттестация	6	3	3	
10.1	Начальная аттестация	2	1	1	Устный опрос, практическое задание
10.2	Промежуточная аттестация	2	1	1	Устный опрос, практическое задание
10.3	Аттестация по итогам года	2	1	1	Устный опрос, практическое задание
11.	Итоговое занятие	2	1	1	Конкурс
Итого:		144	54	90	

1.3. Содержание программы

1. Вводное занятие – 2 часа

Теоретические сведения: Техника безопасности, правила поведения в объединении по интересам. Правила безопасного труда при работе с электрооборудованием и приборами, питающимися от сети переменного тока. Оказание первой медицинской помощи при травмах и электротравмах. Правила личной и общей гигиены. Знакомство с программой, ее задачами, материально-технической базой.

2. Введение в технику и технологию общественного питания - 8 часов

2.1 Рассказ о профессиях. Ознакомление с программой обучения - 2 часа

Теоретические сведения: Рассказ о профессиях. Ознакомление с программой и целях обучения.

Практическая работа: Профориентационная беседа о мире профессий.

2.2 История развития общественного питания. Инструктаж по ТБ. Производственная санитария – 2 часа

Теоретические сведения: История техники и технологии общественного питания с древних времен.

Практическая работа: Инструктаж по ТБ. Производственная санитария

2.3 Организация рабочих мест, основы гигиены и санитарии в объединении по интересам– 2 часа

Теоретические сведения: Дать информацию о правильной организации рабочих мест, основам гигиены и санитарии.

Практическая работа: Работа с литературой и обработка информации.

2.4 Выбор творческой работы – 2 часа

Теоретические сведения: Обзор примерных творческих работ.

Практическая работа: Работа с литературой и обработка информации. Выбор творческой работы каждым учащимся.

3. Инвентарь, оборудование и приспособления для занятий - 6 часов

3.1 Знакомство с оборудованием, инвентарем, посудой, приборами для выполнения практических работ – 2 часа

Теоретические сведения: Виды рабочих мест, механическое, электрическое оборудование, назначение инвентаря и приспособлений.

Практическая работа: Работа с литературой и инструкциями, знакомство с посудой, инвентарем, приборами. Различным оборудованием для практических работ.

3.2 Изучение правил использования оборудования, инвентаря, посуды, приборов – 2 часа

Теоретические сведения: Дать общую информацию учащимся по правилам использования оборудования, инвентаря, посуды, приборов.

Практическая работа: Работа с инструкциями.

4. Изучение примеров планирования профессиональной карьеры - 2 часа

Теоретические сведения: Понятие профессиональной карьеры, профессионального роста.

Практическая работа: Составление макетов бизнес-планов.

5. Предметы сервировки стола. Понятие общей культуры, культуры труда и ее составляющих - 6 часов

5.1 Виды этикета. Правила этикета – 2 часа

Теоретические сведения: Знакомство с национальными традициями гражданского этикета разных стран. Правила поведения за столом.

Практическая работа: Ролевые игры по этикету.

5.2 Посуда, приборы, столовое белье и аксессуары. Их назначение – 2 часа

Теоретические сведения: Значение столового белья и аксессуаров.

Практическая работа: Знакомство с посудой, приборами. Скатерти, салфетки, салфетницы, приборы для разных блюд.

5.3 Сервировка стола для праздничного обеда, завтрака и ужина - 2 часа

Теоретические сведения: Сервировка стола для праздничного обеда, завтрака и ужина.

Практическая работа: Выполнение сервировки стола для завтрака, праздничного обеда, и ужина.

6. Питание и здоровье. Проблемы питания – 16 часов

6.1. Сущность и значение питания для жизни человека - 2 часа

Теоретические сведения: Значение еды. Химический состав человека и пищи.

Практическая работа: Знакомство с химическим составом человека и пищи.

6.2 Безопасность пищевых продуктов. Проблемы охраны внутренней среды человека - 2 часа

Теоретические сведения: Классификация продуктов, состав пищи.

Практическая работа: Знакомство с видами продуктов, добавками, изучение содержания информации на маркировках и упаковках продуктов.

6.3 Изучение пищевых добавок в составе продуктов – 2 часа

Теоретические сведения: Понятие пищевых добавок. Классификация пищевых добавок.

Практическая работа: Изучение пищевых добавок на маркировках продуктов питания. Запрещенные и опасные пищевые добавки (по данным Международной организации производителей продуктов и сельского

хозяйства (РАО) при ООН). Пищевые добавки, вредные для здоровья. Запрещенные и вредные добавки для человека: E121 – цитрусовый красный краситель, E123 – красный амарант, E240 – консервант формальдегид. Подозрительные пищевые добавки: E – 104, E -122, E – 141, E.

6.4. Причины загрязнения пищевых продуктов химическими реагентами – 2 часа

Теоретические сведения: Экологические основы природопользования. Загрязнения окружающей среды

Практическая работа: Изучение химических реагентов и загрязнений в продуктах.

6.5 Состав и энергетическая ценность пищи – 2 часа

Теоретические сведения: Информация о химическом составе пищи.

Практическая работа: Рассмотреть химический состав пищи и энергетическую ценность, калорийность продуктов.

6.6 Органические продукты, их значения в питании. Приготовление блюд из органических продуктов по выбору - 2 часа

Теоретические сведения: Знакомство с органическими и неорганическими продуктами.

Практическая работа: Технология приготовления блюд из органических продуктов, особенности тепловой обработки.

6.7 Принципы правильного режима питания. Особенности питания детей и подростков. Особенности питания лиц пожилого возраста – 2 часа

Теоретические сведения: Информация о принципах питания.

Практическая работа: Составление примерных меню для людей различного возраста.

6.8 Философы и ученые о питании, теории – 2 часа

Теоретические сведения: Философы и ученые о питании: теории сбалансированного, вегетарианского, раздельного, здорового питания, теория низко-углеводной диеты.

7. Физиологические основы питания, химический состав пищи – 20 часов

7.1 Содержание воды в продуктах – 2 часа

Теоретические сведения: Содержание воды в продуктах. Ученые и исследователи о воде: Курт Вютрих, Рустум Рой, Огун Болсун, Перл Лаперла, Вячеслав Звонников, Эмото Масору, Леонид Извеков – исследователь.

Практическая работа: Приготовление различных полезных напитков из натуральных продуктов. Сравнительная характеристика их с напитками, имеющими ароматизаторы, красители, усилители вкуса.

7.2 Белки, их роль в жизнедеятельности организма - 2 часа

Теоретические сведения: Получение углубленных сведений о белках в пище и организме человека.

Практическая работа: Дегустация белковой пищи.

7.3 Жиры, их пищевая и биологическая ценность – 2 часа

Теоретические сведения: Знакомство с видами жиров, их значением в жизни человека.

Практическая работа: Исследование жиров, дегустация.

7.4 Углеводы, их роль в питании – 2 часа

Теоретические сведения: Знакомство с видами углеводов, их значением в жизни человека.

Практическая работа: Исследование жиров, дегустация. Работа с литературой.

7.5 Биологическая ценность незаменимых аминокислот – 2 часа

Теоретические сведения: Знакомство с видами аминокислот, их значением в жизни человека.

Практическая работа: Исследование аминокислот, дегустация. Работа с литературой.

7.6 Витамины, их роль и значение в жизнедеятельности организма – 2 часа

Теоретические сведения: Знакомство с видами витаминов, их значением в жизни человека.

Практическая работа: Исследование витаминов, дегустация. Работа с литературой.

7.7 Минеральные вещества, их роль в питании человека – 2 часа

Теоретические сведения: Знакомство с видами минеральных веществ, их значением в жизни человека.

Практическая работа: Исследование минеральных веществ. Работа с литературой.

7.8 Ферменты, гормоны в пище - 2 часа

Теоретические сведения: Дать понятие терминам и их значению, содержанию в продуктах питания.

Практическая работа: Классификация ферментов.

7.9 Пигменты в питании – 2 часа

Теоретические сведения: Пигменты в питании, их значение.

Практическая работа: Содержание пигментов в продуктах питания.

7.10 Фитонциды в пище – 2 часа

Теоретические сведения: Дать понятие терминам их значению, содержанию в продуктах питания.

Практическая работа: Содержание фитонцидов в продуктах питания.

8. Технология приготовления блюд и кулинарных изделий - 66 часов

8.1 Механическая и тепловая обработка продуктов, ее виды и назначение – 2 часа

Теоретические сведения: Изучить инструктаж по безопасности труда, организации рабочего места. Правила санитарии.

Практическая работа: Виды тепловой и механической обработки.

8.2 Мойка, чистка, калибровка продуктов – 2 часа

Теоретические сведения: Первичная обработка сырья. Механическая кулинарная обработка продуктов.

Практическая работа: Ознакомление с видами блюд в зависимости от тепловой обработки.

8.3 Простые и сложные виды нарезки продуктов – 2 часа

Теоретические сведения: Информация о видах нарезки, технике безопасности.

Практическая работа: Выполнение простой нарезки овощей и фруктов.

8.4 Приемы тепловой обработки – 2 часа

Теоретические сведения: Тепловая обработка продуктов, ее виды и назначение. Основные, вспомогательные, комбинированные приемы тепловой обработки. Варка, жарка, запекание, тушение, брезирование, пассирование, припускание.

Практическая работа: Припускание рыбы, дегустация.

8.5 Изменения, происходящие в продуктах при тепловой обработке. Влияние тепловой обработки на вид, вкус и усвояемость продуктов – 2 часа

Теоретические сведения: Информация об изменениях, происходящих в продуктах при тепловой обработке.

Практическая работа: Влияние тепловой обработки на вид, вкус и усвояемость продуктов: обеззараживание, размягчение, потеря веса, увеличение веса.

8.6 Составление технологических карт на приготовление блюд – 2 часа

Теоретические сведения: Изучение требований по составлению технологических карт.

Практическая работа: Составление технологической карты на приготовление овощного супа.

8.7 Приготовление первых блюд – 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление овощного супа.

8.8 Приготовление блюд из овощей – 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление картофеля отварного.

8.9 Составление технологических карт на приготовление блюд – 2 часа

Практическая работа: Составление технологической карты на приготовление гречневой рассыпчатой каши, манной каши.

8.10 Приготовление гречневой рассыпчатой каши, и ее химический состав, сочетание с другими блюдами – 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологической карты.

Практическая работа: Приготовление гречневой рассыпчатой каши с маслом.

8.11 Приготовление манной каши – 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление манной каши с маслом.

8.12 Составление технологических карт на приготовление блюд - 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление рисовой каши и фруктового салата.

8.13 Приготовление рисовой каши - 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление рисовой каши.

8.14 Приготовление фруктовых салатов – 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление фруктовых салатов из яблок, груш, киви, лимона, сметаны.

8.15 Приготовление бутербродов – 2 часа

Теоретические сведения: Информация об открытых и закрытых, простых и сложных, горячих и холодных бутербродах.

Практическая работа: Приготовление бутербродов простых из хлеба, сыра, масла, огурцов, помидор, майонеза, зелени.

8.16 Составление технологических карт на приготовление блюд – 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление паровых котлет, отварной рыбы.

8.17 Приготовление паровых котлет - 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление паровых котлет из курицы.

8.18 Приготовление отварной рыбы - 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление отварной рыбы.

8.19 Составление технологических карт на приготовление блюд – 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление пюре из картофеля, вишневого желе.

8.20 Приготовление пюре из картофеля - 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление пюре из картофеля.

8.21 Приготовление вишневого желе – 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление вишневого желе.

8.22 Составление технологических карт на приготовление блюд – 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление фруктового киселя, компота из свежих фруктов.

8.23 Приготовление фруктового киселя – 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление фруктового киселя из смородины.

8.24 Приготовление компота из свежих фруктов - 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление компота из яблок и слив.

8.25 Составление технологических карт на приготовление блюд - 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление зеленого чая, фондю, какао.

8.26 Приготовление зеленого чая – 2 часа

Практическая работа: На основе технологической карты приготовить напитки из разных трав. Дегустация, оценка качества, подача.

8.27 Приготовление фондю – 2 часа

Практическая работа: На основе технологической карты приготовить фондю. Дегустация, оценка качества, подача.

8.28 Приготовление какао – 2 часа

Практическая работа: На основе технологической карты приготовить какао. Дегустация, оценка качества, подача.

8.29 Приготовление запеченного мяса с овощами – 2 часа

Практическая работа: Составить технологическую карту на приготовление блюда и на основе технологической карты приготовить запеченное мясо с овощами. Дегустация, оценка качества, подача.

8.30 Составление технологических карт на приготовление блюд – 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление запеченных яблок с корицей, медом.

8.31 Приготовление запеченных яблок с корицей – 2 часа

Теоретические сведения: Изучение и повторение информации из технологических карт.

Практическая работа: Приготовление запеченных яблок с корицей, медом.

8.32 Составление технологических карт на приготовление блюд – 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление редьки с творогом и орехами.

8.33 Приготовление редьки с творогом и орехами – 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление салатов из редьки, творога, орехов, сметаны, фруктов. Приготовление блюда.

9. Основные принципы построения диетического питания – 12 часов

9.1 Приготовление компота из смеси сухофруктов, овсяной каши - 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление компота из смеси сухофруктов, овсяной каши. Строение и функции органов пищеварения. Обмен веществ и энергетическая ценность питания.

9.2 Составление технологических карт на приготовление блюд – 2 часа

Практическая работа: Выполнение практического задания по режиму питания детей с учетом дневного рациона и содержанию пищевых веществ в продуктах и блюдах. Составление меню.

9.3 Приготовление овсяной каши с изюмом и яблоками - 2 часа

Практическая работа: Приготовление овсяной каши с изюмом и яблоками. Режим питания детей. Особенности питания детей и подростков. Составление меню.

9.4 Приготовление диетического рыбного супа – 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление диетического рыбного супа, приготовление супа.

9.5 Составление технологических карт на приготовление блюд для творческих проектов - 2 часа

Практическая работа: Составление технологических карт на приготовление блюд для творческих проектов.

9.6 Выполнение творческих проектов – 2 часа

Практическая работа: Выполнение творческих проектов.

10. Аттестация – 6 часов

10.1 Начальная аттестация (сентябрь) – 2 часа

10.2 Промежуточная аттестация (декабрь) – 2 часа

10.3 Аттестация по итогам года (май) – 2 часа

11. Итоговое занятие – 2 часа

Теоретические сведения: Подведение итогов работы за учебный год. Демонстрация и дегустация творческих работ, анализ работ. Поощрение учащихся.

Практическая работа: Проведение презентаций работ, защита работ.

1.4. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Мир человека»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

1.5. Формы аттестации учащихся

Для определения уровня усвоения программы учащимися, ее дальнейшей корректировки и определения путей достижения каждым ребенком максимального творческого и личностного развития предусмотрена *аттестация учащихся*.

Аттестация:

- начальная (сентябрь);
- промежуточная (декабрь);
- аттестация по итогам года (май).

Задачи аттестации:

- определение уровня практических умений и навыков детей;
- определение уровня усвоения теоретических знаний;
- выявление уровня развития личностных качеств детей;
- соотнесение прогнозируемых результатов, содержащихся в программе, с реальными результатами обучения в объединении по интересам;
- корректировка содержания программы, форм и методов обучения и воспитания.

При наборе учащихся проводится **начальная аттестация**, в ходе которой педагог проводит *устный опрос и практическое задание*, по результатам которого узнает уровень подготовки учащихся к занятиям.

Формы промежуточной аттестации: теоретическая часть – *устный опрос*, практическая часть – *практическое задание*.

Устный опрос состоит из вопросов по содержанию разделов программы. *Практическое задание* предполагает задания по пройденному материалу.

Аттестация	Сроки	Теория	Практика
Начальная	сентябрь	Устный опрос	Практическое задание
Промежуточная	декабрь	Устный опрос	Практическое задание
Аттестация по итогам года	апрель-май	Устный опрос	Практическое задание

2. Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы

2.1. Система оценки образовательных результатов

Оценка теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся по теории и практике промежуточной аттестации проходит по трем уровням: **высокий, средний, низкий.**

Высокий уровень – учащиеся должны грамотно излагать программный материал, и самостоятельно выполнять практическое задание.

Средний уровень – учащиеся должны уметь правильно, грамотно и по существу излагать программный материал, не допуская существенных неточностей в работе.

Низкий уровень – учащиеся не знают значительной части материала, допускают существенные ошибки, с большими затруднениями выполняют практическое задание.

При обработке результатов учитываются **критерии** для выставления уровней:

Высокий уровень – выполнение 100% - 70%;

Средний уровень – выполнение от 50% до 70%;

Низкий уровень - выполнение менее 50%.

Система контроля

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Проводимые мероприятия направляют учащихся к достижению более высоких вершин творчества, нацеливают на достижение положительного результата.

Для проверки знаний, степени усвоения теоретического материала в рамках данной программы используются различные виды контроля в форме: бесед, опросов, тестов, технических эстафет, защиты творческих проектов и т.п. Наибольшей популярностью у учащихся пользуются выставки и дегустации практических работ, состоящих из двух этапов: теоретического (ответы на вопросы) и практического (приготовление различных блюд). Систематические контрольные проверки помогают педагогу выявить результаты в знаниях и умениях учащихся, ошибки, недочеты и через индивидуальные формы работы помочь учащемуся их устранить.

Формы контроля:

- ✓ систематическое наблюдение за учащимися в течение учебного года;
- ✓ итоговые занятия;
- ✓ контрольные задания;
- ✓ беседы;
- ✓ конкурсы
- ✓ презентации;
- ✓ защита творческих проектов.

*Подведение итогов реализации дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Мир человека»
осуществляется в форме выставки, защиты проектов по выбранной теме.*

2.2. Оценочные материалы

Вопросы для начальной аттестации

Теоретическая часть: устный опрос

1. Назвать основные правила безопасности при работе с электрическим и механическим оборудованием.
2. Какое оборудование для приготовления пищи вы знаете?
3. Какие виды работ по приготовлению блюд вы знаете?
4. Где могут применяться тепловые работы?
5. Что такое меню?
6. Какие блюда вы знаете?
7. Какие блюда вы умеете приготовить?
8. Какие виды тепловой обработки вы знаете?
9. Какая посуда необходима для приготовления различных блюд?
10. Что такое диетпитание?
11. Что такое калория?
12. Что такое химический состав пищи?

Практическая часть: практическое задание

Творческая работа с салфетками из бумаги и ткани. Складывание салфеток.

Вопросы для промежуточной аттестации (1 полугодие)

Теоретическая часть: устный опрос

1. Рассказать о предметах сервировки стола.
2. Дать понятие общей культуры, культуры труда и ее составляющих.
3. Рассказать о видах этикета, правилах этикета.
4. Рассказать о посуде, приборах, столовом белье и аксессуарах.
5. Рассказать о сервировке стола для праздничного обеда, завтрака и ужина.
6. Дать понятие сущности и значения питания для жизни человека.
7. Дать понятие безопасности пищевых продуктов, проблем охраны внутренней среды человека.
8. Рассказать о значении пищевых добавок в составе продуктов.
9. Рассказать о причинах загрязнений пищевых продуктов химическими реагентами.
10. Каков состав и энергетическая ценность пищи?
11. Рассказать об органических продуктах, их значении в питании.
12. Назвать принципы правильного режима питания.
13. Рассказать об особенностях питания детей и подростков.
14. Рассказать об особенностях питания лиц пожилого возраста.
15. Химический состав пищи.
16. Рассказать о содержании воды в продуктах.
17. Рассказать о белках, жирах, углеводах, их роли в жизнедеятельности организма.

Практическая часть: практическое задание

Выполнить сервировку стола для завтрака, обеда, ужина.

Определить содержание пищевых добавок в составе продуктов.

Рассчитать энергетическую ценность пищи и некоторых продуктов.

Вопросы для промежуточной аттестации (2 полугодие)

Теоретическая часть: устный опрос

1. Какие вы знаете виды овощей?
2. Рассказать о биологическом и физиологическом значении овощей для организма человека.
3. Рассказать о рыбе, ее значении в питании.
4. Рассказать о биологическом и физиологическом значении пищи для организма человека.
5. Рассказать о мясе птицы, ее значении в питании.
6. Рассказать о биологическом и физиологическом значении мяса для организма человека.
7. Назвать основные принципы построения диетического питания.
8. Каков состав и энергетическая ценность пищи?
9. Рассказать об органических продуктах, их значении в питании.
10. Назвать принципы правильного режима питания.

Практическая часть: практическое задание

Приготовление индивидуально разработанных блюд, оформление, подача, согласно творческих работ.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия по программе «Мир человека» проводятся в специально оборудованном помещении согласно требованиям СанПиНа.

Расходные материалы и инструменты объединения по интересам «Мир человека».

№ п/п	Наименование инструмента (расходного материала)
1	Весы кухонные
2	Мерная емкость
3	Вилки столовые (набор)
4	Лопаточка нержавеющей сталь
5	Миксер
6	Кружка
7	Нож поварской
8	Кухонные принадлежности
9	Терка из нержавеющей сталь
10	Ложки столовые (набор)
11	Толкучка для картофеля
12	Ложки чайные (набор)
13	Форма для выпечки
14	Мельница для специй,
15	Кисть кондитерская силикон
16	Мясорубка
17	Половник
18	Шумовка
19	Набор товара, сервиз кофейный
20	Солонка
21	Набор чайный
22	Половник
23	Банка для специй
24	Ножи столовые (набор)
25	Картофелечистка
26	Скалка
27	Нож для корейской моркови
28	Сковорода
29	Скалка деревянная
30	Форма для выпечки
31	Скалка
32	Чайник
33	Перчатки резиновые
34	Холодильник

35	Ложки чайные (набор)
36	Чайник, TEFAL BF
37	Дуршлаг нержавеющая сталь
38	Блендер
39	Доска разделочная
40	Кастрюля
41	Салатница

Дидактический и раздаточный материал:

1. Комплект тестов по проверке уровня знаний учащихся по технологии приготовления блюд и изделий.
2. Конспекты учебных занятий.
3. Комплект технологических карт.
4. Схемы приготовления блюд и изделий.
5. Комплект калькуляционных карт.

2.4. Методическое обеспечение программы

За основу замысла программы взяты такие методы и формы занятий, как мотивация и стимулирование, когда на первых занятиях педагог формирует интерес учащихся к обучению и самому себе, создавая ситуацию успеха, используя при этом следующие методы и приемы:

- ✓ словесные методы и приемы (беседа; рассказ, дискуссия, использование образцов, указания и пояснения);
- ✓ наглядные методы и приемы (рассматривание образца, демонстрация предметов, наглядных пособий, аудиофильмов, показ приемов работ, анализ работ);
- ✓ практические методы;
- ✓ руководство педагога в ходе занятия, дозированная помощь, самостоятельная работа;
- ✓ методы эмоционального стимулирования;
- ✓ творческие задания;
- ✓ анализ, обобщение, систематизацию полученных знаний и умений;
- ✓ проблемные, поисковые формы;
- ✓ контроль в виде анализа, коррекции, взаимоконтроль, самоконтроль.

Методы занятий характеризуются постепенным смещением акцентов с репродуктивных на продуктивные, с фронтальных на групповые и индивидуальные. Наряду с традиционными формами организации занятий, такими как, дискуссии, познавательные игры, работа с книгой, программой предусмотрены и *нетрадиционные*: конкурсы; соревнования; защита творческих проектов.

В основу всех форм учебных и воспитательных занятий заложены общие характеристики:

- ✓ каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;
- ✓ любое занятие носит определенную структуру, т.е. состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;
- ✓ построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам;
- ✓ для каждого занятия разработаны методические комплексы, состоящие из: информационного материала и конспектов, дидактического и раздаточного материалов, технологических и инструкционных карт, материалов для контроля и определения результативности занятий, контрольные упражнения, систематизирующие и обобщающие таблицы, схемы заданий.

2.5. Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы:

1. <https://libtime.ru/science/iskusstvennaya-pishha.html>
2. <https://www.popmech.ru/science/312662-7-vidov-pishchi-budushchego/>

2.6. Список методической литературы

1. Дроздова, Т.М. Физиология питания: учебник для студентов вузов / Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинский, В.М. Позняковский. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. - 352 с.
2. Рубина, Е.А. Санитария и гигиена питания: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Рубина. - М.: Академия, 2005. - 288 с.
3. Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, проспекты.
4. Теплов, В.И. Физиология питания: учеб. пособие для студентов вузов / В.И. Теплов, В.Е. Боряев. - М.: Дашков и К, 2010. - 452 с.
5. Учебное пособие: Н.А.Анфимова, Л.Л.Татарская. Кулинария «Повар кондитер»: уч. для нач. проф. образования. – 2-е изд., стереотип. – М.:ИРПО; Изд. Центр «Академия», 2000. – 336 с.
6. ЭБС «Znanium. com.» Джум, Т.А. Организация и технология питания: учебное пособие / Т.А. Джум, С.А. Ольшанская. - М.: Магистр: ИНФРА-М, 2011. - 320 с – Режим доступа <http://znanium.com/>
7. ЭБС «Znanium. com.» Технология и методы оздоровительного сервиса: учеб. пособие / под ред. Е.А. Сигиды. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 190 с. – Режим доступа <http://znanium.com/>