

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

---

446200, Самарская область, г. Новокуйбышевск, ул. Успенского, 2. Телефон: 8 (84635) 6-60-35, 6-42-54

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора государственного  
автономного профессионального  
образовательного учреждения Самарской  
области «Новокуйбышевский гуманитарно-  
технологический колледж»

№ 01-к от 15.01.2021

\_\_\_\_\_ В.М. Земалиндинова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(дополнительная общеобразовательная программа)**

**«Здоровое питание»**

**Рабочая программа (дополнительная общеобразовательная программа) «Здоровое питание» разработана на основании:**

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;
- Положения о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам и основным программам профессионального обучения;
- Спецификации стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Поварское дело»;
- Требований заказчиков программы.

**Руководитель программ ДО и ПО:**

Иванова Евгения Михайловна, методист МЦПК.

**Составители программы:**

Москаева Наталья Валерьяновна, преподаватель.

**Рецензенты программы:**

Макарова Ольга Степановна, заместитель директора;

Свириденко Людмила Павловна, старший методист.

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Здоровое питание»**

<b>Место разработки и реализации программы</b>	государственное автономное профессиональное учреждение Самарской области «Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»
<b>Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная программа
<b>Подвид программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа для детей и взрослых
<b>Целевая группа</b>	Школьники, семейные группы
<b>Объем программы</b>	12 академических часов
<b>Сроки обучения</b>	3 недели
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Требования к уровню образования</b>	Не установлено
<b>Аннотация</b>	<p>Программа предназначена для школьников, которые проявляют интерес к искусству домашней кулинарии. Участие в учебном процессе – это профессиональная проба и возможность совершенствования своих кулинарных способностей.</p> <p>Занятия проводятся в форме активного мастер-класса. Слушатели под руководством мастера-наставника участвуют в процессе приготовления блюд здорового питания. Осваивают техники выбора, подготовки и обработки продуктов, приготовления и красивой подачи блюд.</p> <p>Мастер-наставник сопровождает практическое занятие профессиональным комментарием, что позволяет слушателям в непринужденной форме воспринять и освоить новые знания в области домашней кулинарии и здорового питания.</p> <p>В результате успешного освоения программы слушатели овладеют элементарными навыками культуры здорового образа жизни и составления персонального рациона здорового питания, научатся самостоятельно готовить элементарные блюда. В целом, участие в программе поможет сделать пробные шаги по дороге к выбору будущей профессии.</p>
<b>Форма итоговой аттестации</b>	Зачет
<b>Документ об окончании</b>	Сертификат установленного образца
<b>Стоимость программы для физических лиц</b>	900,00 рублей

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в рамках национального проекта «Образование». Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей слушателей в освоении практических навыков в сфере домашней кулинарии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- профессиональную ориентацию и активное включение школьников в процесс осознанного выбора будущей профессии;
- создание и обеспечение условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда слушателей.

### **Цель реализации программы**

Формирование у слушателей устойчивого познавательного интереса к профессиям и специальностям кулинарной направленности. Создание и обеспечение условий для удовлетворения личностных потребностей, направленных на освоение и совершенствование практических навыков в сфере домашней кулинарии.

### **Базовые знания и навыки**

К моменту запуска программы слушатель должен владеть минимальным набором базовых знаний и элементарных практических навыков в сфере домашней кулинарии.

слушатель должен знать (иметь элементарное представление):

- кухонный инвентарь, его назначение;
- основные правила безопасного поведения на кухне;
- основные санитарные нормы и правила.

слушатель должен уметь:

- пользоваться ножом для нарезки продуктов различной консистенции;
- пользоваться ножом для обработки и нарезки овощей и фруктов;
- использовать по назначению кухонный инвентарь и посуду.

### **Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы слушатели приобретают необходимые знания, умения и практические навыки, позволяющие самостоятельно организовывать свой рацион в соответствии с базовыми принципами здорового питания, применять полученные навыки при изготовлении разнообразных блюд в домашних условиях, а именно:

### **слушатель должен знать:**

- базовые принципы здорового питания;
- правила безопасного поведения на кухне;
- пищевые характеристики продуктов, используемых в приготовлении разнообразных блюд;
- основы технологии приготовления блюд в домашних условиях.

### **слушатель должен уметь:**

- подбирать или составлять персональную диету в соответствии со своими вкусами и принципами здорового питания;
- определять качество продуктов и правильно подбирать продукты в соответствии с их пищевой ценностью;
- определять способы кулинарной обработки продуктов;
- готовить разнообразных блюд здорового питания в домашних условиях.

### **Итоговая аттестация**

**Стартовая аттестация:** проводится в форме анкетирования с целью выявления уровня владения базовыми навыками.

**Промежуточная аттестация:** по результатам выполнения практических заданий.

**Итоговая аттестация:** проводится в форме зачета по результатам выполнения практического задания. Процесс выполнения задания снимается на видео и фото. Слушатели демонстрируют приготовленные блюда перед всеми участниками процесса. В аттестационную комиссию входят преподаватели и студенты колледжа (участники чемпионатов ВСП), представители заказчиков программы, а также родственники слушателей как независимые эксперты.

### **Особенности реализации программы**

Занятия в рамках реализации программы проводятся в групповой форме. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Количественный состав группы – от 10 до 12 человек.

Для участия в практических занятиях слушатели должны иметь фартук и головной убор.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Здоровое питание»

№	Наименование разделов	Всего часов	в том числе	
			ЛЗ	ПЗ
1	Базовые принципы здорового питания	2	2	-
2	Приготовление блюд в домашних условиях	8	-	8
3	Итоговая аттестация (зачет)	2	-	2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>

**III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Здоровое питание»

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	в том числе	
			ЛЗ	ПЗ
<b>1</b>	<b>Базовые принципы здорового питания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1	Принципы здорового питания. «Правило тарелки»	1	1	-
1.2	Подбор продуктов, оборудования, инвентаря для здорового питания	1	1	-
<b>2</b>	<b>Приготовление блюд в домашних условиях</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
2.1	<u>Полезные завтраки.</u> Приготовление «Масло зеленое», «Творог с зеленью», «Гранола»	2	-	2
2.2	<u>Полезные обеды.</u> Приготовление «Суп пюре тыквенный», «Гаспачо» «Скумбрия запеченная», «Буженина из индейки»	2	-	2
2.3	<u>Полезные ужины.</u> «Буженина из индейки», « Картофельная запеканка», «Пюре из зеленого горошка»	2	-	2
2.4	<u>Полезные перекусы.</u> «Мини пицца», «Тыква запеченная с яблоками и корицей», «Лимонад», «Мохито домашний», «Смузи»	2	-	2
<b>3</b>	<b>Итоговая аттестация (зачет)</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>

**IV. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Здоровое питание»**

<b>Период</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Неделя 1</b>	Принципы здорового питания. «Правило тарелки»	Лекция	1
	Подбор продуктов, оборудования, инвентаря для здорового питания	Лекция	1
	<u>Полезные завтраки.</u> Приготовление «Масло зеленое», «Творог с зеленью», «Гранола»	ПЗ	2
<b>Неделя 2</b>	<u>Полезные обеды.</u> Приготовление «Суп пюре тыквенный», «Гаспачо» «Скумбрия запеченная», «Буженина из индейки»	ПЗ	2
	<u>Полезные ужины.</u> «Буженина из индейки», «Картофельная запеканка», «Пюре из зеленого горошка»	ПЗ	2
<b>Неделя 3</b>	<u>Полезные перекусы.</u> «Мини пицца», «Тыква запеченная с яблоками и корицей», «Лимонад», «Мохито домашний», «Смузи»	ПЗ	2
	<b>Итоговая аттестация (выполнение практического задания)</b>		<b>2</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>12</b>