



**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Современная русская кухня» является дополнением к рабочей программе по учебной и производственной практикам, составленной на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 19.02.10 «Технология продукции общественного питания» с учетом концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Программа относится к социальному направлению внеурочной деятельности и реализуется через факультатив «Современная русская кухня». Направлена на формирование культуры здоровья, осознание важности образования и воспитания правильного питания, формирования системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

**Актуальность и новизна программы** в том, что она дополняет и раскрывает содержание отдельных тем предметных областей учебной и производственной практик, включает в себя сведения по междисциплинарным курсам, в ходе её изучения обучающиеся овладевают основами практико-ориентированных знаний об этапах развития русской кухни и ее особенностях, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на формирование готовности соблюдать их, учатся осмысливать причинно-следственные связи формирования навыков правильного питания позволяет формировать социальные и профессиональные компетенции в рамках данной деятельности.

**Содержание работы структурировано в виде 6 разделов-модулей:**

1. История русской кухни;
2. Организация и приготовление сложных супов русской национальной кухни;
3. Организация и приготовление сложных горячих соусов русской кухни;
4. Организация и приготовление сложных горячих блюд из овощей, грибов и сыра, традиционных для русской кухни;
5. Организация и приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы русской кухни;
6. Современные рецепты русской кухни Смоленской области.

**Цель программы внеурочной деятельности** - расширение знаний об истории русской кухни, формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни, формирование профессионально - ориентированных компетенций.

**Задачи программы внеурочной деятельности:**

1. формирование и развитие представления обучающихся об истории появления русской национальной кухни, ее особенностях;
2. формирование и развитие представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
3. формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
4. формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека, информирование обучающихся о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
5. развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, их интересов и познавательной деятельности;
6. развитие коммуникативных навыков у обучающихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
7. Развитие практических навыков организации и приготовления блюд русской национальной кухни

**Категория обучающихся, участвующих в реализации данной программы:** студенты II и III курсов по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

**Срок реализации программы:** Программа реализуется 2 года через факультатив «Современная русская кухня».

Проводится на II курсе в объеме 40 часов в год (1 час в неделю), на III курсе в объеме 40 часов в год (1 час в неделю). **Всего 80 часов**.

**Формы занятий** - ситуационная игра, ролевая игра, образно-ролевые игры, дискуссия, обсуждение, проектная деятельность.

**Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:** словесные, наглядные и практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

**Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:** познавательные игры, учебные дискуссии, экскурсии.

**Методы контроля и самоконтроля** - презентации, выставки, проекты.

**Формы проведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:** практические работы, проекты, выставки.

**Ожидаемые результаты:**

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

-проявление познавательных интересов и активности в области знаний особенностей русской кухни и здорового питания;

- овладение технологией приготовления блюд русской национальной кухни;

- овладение технологией оформления и подачи старинных и современных блюд русской национальной кухни;

- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- способность выполнять технологический процесс по приготовлению и оформлению блюд русской кухни.

Метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;

- рефлектировать личные затруднения при работе с информацией; формулировать индивидуальные учебные задачи по преодолению этих затруднений;

- находить необходимую информацию;

- выполнять проект;

- называть правила работы в группе сотрудничества, участвовать в планировании ее действий;

позиционировать себя в роли учителя, консультанта.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы**  **программы** | **Количество**  **часов** | |
|  |  | **II курс** | **III курc** |
| 1. | История русской кухни | 10 |  |
| 2. | Организация и приготовление сложных супов русской национальной кухни | 17 |  |
| 3. | Организация и приготовление сложных горячих соусов русской кухни | 13 |  |
| 4. | Организация и приготовление сложных горячих блюд из овощей, грибов и сыра, традиционных для русской кухни |  | 10 |
| 5. | Организация и приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы русской кухни |  | 15 |
| 6. | Современные рецепты русской кухни Смоленской области |  | 15 |
| **Всего:** | | **40** | **40** |

**Тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | | **Количество часов** | | |
|  |  | | Всего | Теория | Практика |
| **Раздел 1. История русской кухни -10 часов** | | | | | |
| 1-2 | | Введение.  Традиции русского народа, связанные с приёмом пищи.  Этапы развития русской кухни. | 2 | **2** |  |
| 3-4 | | Возрождение утраченных традиций древнерусской кухни в современной русской кухне. | 2 | **2** |  |
| 5-6 | | Общая характеристика блюд древнерусской кухни | 2 | **2** |  |
| 7-8 | | **Практическая работа № 1** Составление таблицы: «Этапы развития русской кухни» | 2 |  | **2** |
| 9-10 | | **Практическая работа №2**  Выполнение иллюстративного плаката: «Использование блюд древнерусской кухни в современной индустрии питания» | 2 |  | **2** |
| **Раздел 2. Организация и приготовление сложных супов русской национальной кухни-17 часов** | | | | | |
| 11-13 | | Традиционные супы русской кухни  **Практическая работа №3**  Заполнение схемы: «Разновидности супов русской кухни» | 3 | **1** | **2** |
| 14-16 | | Щи. Особенности приготовления.  **Практическая работа №4**  Составление технико-технологической карты по сборнику рецептур. Щи» | 3 | **1** | **2** |
| 17-19 | | Борщ. История появления. Особенности приготовления.  **Практическая работа №5**  Составление технико-технологической карты по сборнику рецептур. Борщ» | 3 | **1** | **2** |
| 20 | | Солянка. История появления. Особенности приготовления. | 1 | **1** |  |
| 21-23 | | Рассольник. История появления. Особенности приготовления.  **Практическая работа №6**  Составление технико-технологической карты по сборнику рецептур. Рассольник» | 3 | **1** | **2** |
| 24 | | Окрошка. История появления. Особенности приготовления. | 1 | **1** |  |
| 25-26 | | Уха. Грибной суп. История появления. Особенности приготовления.  **Практическая работа №7**  «Выполнение приемов нарезки овощей и грибов для приготовления супов русской кухни» | 2 | **1** | **1** |
| 27 | | Значение супов для организма человека. | 1 | **1** |  |
| **Раздел 3. Организация и приготовление сложных горячих соусов русской кухни - 13 часов** | | | | | |
| 28 | | Традиционные соусы русской кухни. История появления | 1 | **1** |  |
| 29-33 | | Горячие соусы русской кухни  **Практическая работа №8**  Приготовление соуса из хрена с клюквой  **Практическая работа №9**  Исследовательская работа «История появления соуса «Русский»» | 5 | **1** | **4** |
| 34-38 | | Холодные соусы русской кухни  **Практическая работа №10**  Приготовление соуса «Российский»  **Практическая работа №11**  Приготовление заправки для салата | 5 | **1** | **4** |
| 39-40 | | Защита рефератов по теме | 2 | **2** |  |
| **Раздел 4. Организация и приготовление сложных горячих блюд из овощей, грибов и сыра, традиционных для русской кухни– 10 часов** | | | | | |
| 41 | | Традиционные блюда из овощей, грибов и сыра в русской кухне. История появления | 1 | **1** |  |
| 42-44 | | Блюда из вареных, печеных, тушеных грибов в русской кухне.  **Практическая работа №12**  Заполнение таблицы «Полезные свойства грибов» | 3 | **1** | **2** |
| 45-48 | | Блюда из овощей в русской кухне.  **Практическая работа №13** Исследовательская работа: «Кулинарные рецепты наших предков» | 4 | **1** | **3** |
| 49-50 | | Значение блюд русской кухни из овощей, грибов и сыра на организм человека | 2 | **2** |  |
| **Раздел 5. Организация и приготовление сложных блюд из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы русской кухни – 15 часов** | | | | | |
| 51 | | Традиционные блюда из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы русской кухни. История появления. | 1 | **1** |  |
| 52-55 | | Рыба отварная, жареная, запеченная. Особенности приготовления  **Практическая работа №14**  Составление технико-технологической карты по сборнику рецептур. «Рыба отварная, жареная, запеченная» | 4 | **1** | **3** |
| 56-59 | | Мясо отварное, жареное, запеченное. Особенности приготовления  **Практическая работа №15**  Составление технико-технологической карты по сборнику рецептур. «Мясо отварное, жареное, запеченное» | 4 | **1** | **3** |
| 60-63 | | Птица отварная, жареная, запеченная. Особенности приготовления  **Практическая работа №15**  Составление технико-технологической карты по сборнику рецептур. «Птица отварная, жареная, запеченная» | 4 | **1** | **3** |
| 64-65 | | Значение блюд русской кухни из рыбы, мяса и сельскохозяйственной (домашней) птицы на организм человека | 2 | **2** |  |
| **Раздел 6. Современные рецепты русской кухни Смоленской области – 15 часов** | | | | | |
| 66-67 | | Особенности питания населения Смоленской области. | 2 | **2** |  |
| 68-69 | | Традиции и обычаи кухни региона. Русская кухня и современность. | 2 | **2** |  |
| 70 | | Анкета: «Любимые блюда современной русской кухни»» | 1 |  | **1** |
| 71-75 | | Исследование: «Блюда русской кухни в учреждениях питания смоленской области» | 5 |  | **5** |
| 76-80 | | Мини-проект «Польза блюд русской кухни. Культура застолья» | 5 |  | **5** |

**Описание учебно-методического и информационного обеспечения:**

1.Антипова, Л. Книга о русской вкусной и здоровой еде / Л. Антипова, Л. Пащенко, М. Успенская. - М.: Эксмо, **2018**. - 544 c.

2.Веда, Прия Д.Д. Царский пир всем по карману. Русская кухня / ПрияД.Д. Веда. - М.: Вкусы мира, **2018**. - **311** c.

3. Кулинарное искусство России. - М.: Дом Славянской книги, **2018**. - **115** c.

4.Русское застолье. Любимые рецепты, проверенные временем. - Москва: **Мир**, **2018**. - 256 c.

5.Усов, В. В. Русская кухня. Блюда из овощей, грибов, молока и яиц, круп и муки. Выпечка / В.В. Усов. - М.: Academia, **2018**. - 416 c.

**Интернет-ресурсы:**

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии: http://communication\_psychology.academic.ru/236/ /ресурс доступа
2. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников» и Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование": http://www.mon.gov.ru (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал http://holiday.cipv.ru/home.php// ресурс доступа.
3. <https://www.zinref.ru/000_uchebniki/02700kulinaria/018_Tehnologicheskie-karty-2019/000.htm>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Русская_кухня>
5. <https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=103>