

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Нижнетагильский горно-металлургический колледж имени Е.А. и М.Е. Черепановых»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГАПОУ СО «НТГМК»  
от 30.12.2020г.  
№ 251-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СЕКРЕТЫ ДОМАШНЕГО МАСТЕРСТВА»

2020

Рассмотрена и одобрена  
методическим советом колледжа

Протокол № 3  
«01» декабря 2020г.

Согласовано  
Руководитель Многофункционального  
центра прикладных квалификаций

Селяхина Г. А.   
«01» декабря 2020г.

Разработчик: Гатина Эльвира Васильевна, преподаватель дополнительного образования  
ГАПОУ СО «НТГМК»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
11. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
22. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
33. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	11
44. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Секреты домашнего мастерства» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 года N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; в соответствии Устава государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский горно - металлургический колледж имени Е. А. и М. Е. Черепановых» и Лицензии на образовательную деятельность.

Программа направлена на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни, приобретения навыков ведения домашнего хозяйства и бюджета. Занятия помогут социально адаптироваться студентам первого года обучения, которые проживают в общежитии.

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Секреты домашнего мастерства» отнесена к программам социально - педагогической направленности.

Программа рассчитана на студентов в возрасте 16-20 лет. Предусматривает проведение теоретических и практических учебно-развивающих занятий. Основные формы: экскурсии, беседы, выполнение практических заданий, с использованием наглядных средств обучения. Занятия кружка связаны с использованием электрических приборов, моющих средств, это обязывает педагога уделять особое внимание правилам безопасности.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы - в авторской идее: обучить, студентов, в том числе проживающих в общежитии навыкам самообслуживания и умения грамотно вести домашнее хозяйство.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны обучающихся, проживающих в студенческом общежитии. Реализация программы дает возможность получить знания, которые пригодятся в повседневной жизни.

Цель программы – социальная адаптация студентов, проживающих в общежитии, приобретение и развитие навыков ведения домашнего хозяйства.

Задачи программы:

- создание необходимых условий для адаптации студентов

- проживающих в общежитии;
- формирование этического поведения в обществе;
- формирование и развитие у обучающихся навыков ведения домашнего хозяйства и бюджета;
- формирование культуры здорового образа жизни.

### **Общая характеристика программы кружка «СЕКРЕТЫ ДОМАШНЕГО МАСТЕРСТВА»**

Программа кружка «Секреты домашнего мастерства» дает возможность обучающимся, приобрести необходимые навыки, ведения домашнего хозяйства и самообслуживания. Программа предусматривает занятия не только для девушек, но и для юношей, так как приобретенные навыки самообслуживания и ведения домашнего хозяйства необходимы для всех.

Занятия проходят в группах, наполняемостью 10 человек. Желающие заниматься проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальных особенностей интересов. Во время занятий используется принцип группового и индивидуального обучения.

Программа рассчитана на 120 академических часов.

Данная программа предусматривает следующие формы обучения:

- теоретические (предполагается сообщение теоретических сведений обучающимся, занятия могут проводиться в форме отдельных, а также в процессе практических);
- практические;

Это позволяет строить занятия в соответствии с познавательными и практическими возможностями студентов, согласно их возрасту, соблюдая принципы систематичности и последовательности.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы, обучающие будут знать и уметь:

- виды одежды и обуви и их назначение;
- правила и способы ухода, и хранения сезонной одежды и обуви;
- правила уборки помещений;
- рациональное распределение денежных средств «Семейного бюджета»;
- значение здорового питания, гигиена питания;
- правила безопасности при работе с бытовыми приборами и режущими инструментами и кухонными принадлежностями;
- технологические карты приготовления кулинарных блюд и выпечки;

- правильно выбирать одежду и обувь;
- ухаживать за одеждой;
- грамотно и рационально распределять денежные средства, «Семейный бюджет»;
- соблюдать правила безопасности при работе с электробытовыми приборами и режущими инструментами;
- правильно подбирать продукты и готовить разнообразные кулинарные блюда

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Объем программы и виды работы

Вид работы	Объем часов (час)
Максимальное количество часов	120
Теоретические занятия	38
Практические занятия	82
Нагрузка в неделю	3

### 2.2 Тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
<b>Раздел «Уход за одеждой и обувью»</b>			
1.	Вводное занятие. Правила безопасности.	3	
2.	Определение размеров одежды и обуви.	1	2
3.	Выбор одежды и обуви. Сравнение цена - качество.		3
4.	Правила и способы ухода и хранения сезонной одежды и обуви.	1	2
5.	Мелкий ремонт одежды.		3

6.	Виды заплаток. Штопка джинсовых брюк. Декоративные заплатки.	1	2
7.	Способы обновления одежды с помощью мелких деталей.	1	2
8.	Стирка ежедневной и верхней одежды.	1	2
9.	Утюжка одежды. Режимы глажения.	1	2
<b>Раздел «Личная гигиена»</b>			
10.	Здоровье и личная гигиена. Режим дня.	3	
11.	Гигиенические требования к одежде.	1	2
12.	Речевой этикет	1	2
<b>Раздел «Чистый и уютный дом»</b>			
13.	«Чтобы в доме был порядок» - гигиена жилого помещения. Знакомство с инвентарём.	1	2
14.	«Чистый дом», средства и инвентарь для уборки.		3
15.	Рациональное распределение денежных средств «Семейный бюджет»	1	2
<b>Раздел «Цветы в доме»</b>			
16.	«Цветы в доме», техника безопасности работы с грунтом и инвентарём.		3
17.	Особенности содержания комнатных растений.	1	2
18.	Уход за комнатными растениями.	1	2
<b>Раздел «Кулинария»</b>			
19.	Здоровое питание. Гигиена питания.	1	2
20.	Правила безопасности при приготовлении пищи.	1	2

21.	Сервировка стола.	1	2
22.	Посуда , назначение, правила хранения, уход за посудой	3	
23.	Технологические карты приготовления холодных закусок, салатов.	3	
24.	Технология приготовления бутербродов, горячих бутербродов и канапе.		3
25.	Технология приготовления праздничных салатов.		3
26.	Технологические карты приготовления блюд из овощей.	1	2
27.	«Овощей плошка – витаминов ложка», технология приготовления овощных блюд.		3
28.	Технологические карты приготовления блюд из круп и макаронных изделий.	3	
29.	«Вкусная каша - здоровье наше», технология приготовления каш из круп с фруктами и овощами.		3
30.	Технологические карты приготовления первых блюд.	3	
31.	«Супчик дня», технология приготовления борща и суп - лапша.		3
32.	Технология приготовления горохового супа с копчёностями и солянки.		3
33.	Технологические карты приготовления блюд из мяса и мяса птицы.	1	2
34.	«Мясные блюда», технология приготовления блюд из мяса.		3



35.	Технологические карты приготовления блюд из, рыбы.	1	2
36.	«Золотая Рыбка», технология приготовления блюд из рыбы.		3
37.	Технологические карты приготовления выпечки из жидкого теста.	3	
38.	«Выпечка к завтраку», технология приготовления оладьей и печенья на кефире.		3
39.	Технология приготовления ажурных блинчиков.		3
40.	Викторина по изученным темам. Подготовка к конкурсу		2
41.	Проведение итогового конкурса « Дом вести – не рукавом трясти»		2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>38</b>	<b>82</b>

## 2.3 Содержание программы

### *Раздел «Уход за одеждой и обувью»*

Теоретический программный материал:

На теоретических занятиях рассматриваются правила безопасности при работе с иглой и ножницами, а также техника безопасности при работе с электроприборами: утюгом, стиральной машинкой автомат. Изучаются способы ухода за одеждой и обувью, определение гарантийных сроков носки вещей. Рассматриваются классификация одежды и виды материалов, применяемых при изготовлении обуви. Анализ и понимание цены и качества.

Практический программный материал:

Практические занятия включают в себя определение размеров своей одежды и обуви. Снятие мерок, определяющих размерный признак, европейская маркировка. Виды и способы ремонта одежды, такие как штопка джинсовых брюк при помощи декоративных заплат, а так же восстановление и обновление одежды при помощи мелких деталей: аппликации, пуговицы, броши. Изменение модели с помощью фурнитуры.

Для овладения навыками по уходу за своей одеждой, на занятиях изучаются правила и способы стирки одежды в стиральной машинке, режимы стирки и сортировка вещей по цвету и типу материала. Практикум по уходу за своей одеждой включает в себя умение пользоваться утюгом, т.е. знание режимов утюжки белья и способы глажки рубашки, брюк, платья юбки.

### ***Раздел «Личная гигиена»***

Теоретический программный материал:

Теоретические занятия дают знания о здоровье и личной гигиене, которые включают в себя: гигиенический режим, его правила в течение дня, недели; режим по уходу за телом; (ванная, душ, баня) и смены белья. Рассматриваются гигиенические требования к одежде и внешнему виду.

Практический программный материал:

Занятия направлены на приобретение практических навыков, ухаживать за телом и кожей - как правильно умывать и обрабатывать лицо, шею и зону декольте; уход за полостью рта и зубами - правило чистки зубов и выбор зубной пасты. Чистка одежды и обуви, подготовка вещей к следующему дню.

Изучение что такое этика и этикет, специфика речевого общения.

Речь и отношение человека к людям.

Практическая часть темы:

**«Речевой этикет»** включает в себя правила приветствия, прощания. Способы выражения комплиментов, одобрения и критики. Формулы просьбы и отказа. Методы выражения вежливой критики. Условия выбора ты-вы - форм (степень знакомства, официальность - неофициальность, равенство - неравенство и т.д.) Проигрывание различных ситуаций.

### ***Раздел «Чистый и уютный дом».***

Теоретический программный материал:

В теоретических занятиях рассматривается гигиена и правила уборки жилого помещения, знакомство с инвентарём и правилами безопасности при работе с чистящими и моющими средствами. Изучение правил рационального распределения денежных средств «Семейного бюджета»

Практический программный материал:

На практических занятиях применение чистящих и моющих средств. Решение задач на распределение денежных средств «Семейный бюджет». Поход в супермаркет, выбор правильных продуктов.

### ***Раздел «Цветы в доме».***

Теоретический программный материал:

На теоретических занятиях рассматривается техника безопасности работы с грунтом и инвентарём по уходу за домашними растениями. Знакомство с

видами и особенностям и комнатных растений, а также содержанием комнатных растений.

Практический программный материал:

На практических занятиях учимся ухаживать за комнатными растениями, что включает в себя: пересадку и перевалку комнатных растений; прищипку, обрезку и омолаживание; подвязка и купание растений.

### ***Раздел «Кулинария»***

Теоретический программный материал:

Включает изучение санитарно-гигиенических правил приготовления пищи, правил безопасности при работе с электрическими приборами и режущими инструментами. Изучение полноценного и рационального питания здорового человека, гигиены питания. Правила поведения за столом и сервировка стола.

Изучение технологических карт холодных закусок, салатов; блюд из овощей, круп, первых блюд, блюд из мяса и рыбы; выпечки из жидкого теста.

Практический программный материал:

Практические занятия включают в себя: выполнение правил техники безопасности во время приготовления пищи. Приобретение навыков сервировки стола, оформления блюд, выполнение правил и норм поведения за столом. Разработка рецептов приготовления холодных закусок и салатов.

Освоение техники приготовления холодных закусок и салатов:

- горячие бутерброды (мини-пиццы)
- бутерброды "Гости на пороге"
- канапе "Ассорти"
- салат «Оливье» в тарталетках
- закуска из куриной печени
- салат «Нежность»

Освоение техники приготовления блюд из овощей:

- овощное рагу
- капуста тушёная
- картофельное пюре

Освоение техники приготовления каш из круп с фруктами и овощами:

- рисовая с изюмом
- овсяная с фруктами
- пшённая с тыквой

Освоение техники приготовления первого блюда:

- борщ

- суп гороховый с копченостями
- суп лапша
- солянка

Освоение техники приготовления блюд из мяса и мяса птицы:

- бефстроганов классический
- мясо по-французски
- бефстроганов куриный
- курица в сливочно-чесночном соусе

Освоение техники приготовления блюд из рыбы:

- рыба "По-гречески»
- минтай жареный«По-калининградски»
- котлеты рыбные

Освоение техники приготовления выпечки из жидкого теста:

- оладьи на кефире
- ажурные блинчики
- печенье «Вкусное» на кефире

### 3.МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Умения и навыки проверяются вовремя практических занятий и конкурсов.

Таблица 1. Мониторинг результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль	Собеседование	Сентябрь
2. Текущий контроль	Выполнение практических заданий, конкурсы	В течение года
3.Итоговый контроль	Конкурс « Дом вести – не рукавом трясти»	Апрель

### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 4.1Материально - техническое обеспечение включает

-помещение, соответствующее «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- столы и стулья, по количеству обучающихся;

-оборудование:

- столы разделочные;
- плиты электрические;
- холодильник;
- электробытовые приборы (миксер, микроволновые печи, электрические чайники, электрические утюги);
- стиральная машина автомат;
- сушилка для белья;
- доска гладильная;
- зеркало;
- кухонный инвентарь:

(кастрюли 3 – 5 литров, сковороды обыкновенные и блинные, ложки, вилки, ножи, половник, шумовка, доски разделочные);

-комплект для кройки и шитья (линейки, сантиметровые ленты, ножницы закройные, иглы, распарыватель, подкладочные материалы и др.);

- расходный материал (клей, скотч, карандаши, шаблоны, цветная бумага, фломастеры и др.)

-методическая литература:

- журналы мод, журналы рецептов приготовления блюд;
- комплекты инструкционных и технологических карт.

## **4.2 Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется преподавателем дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Преподаватель осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой.

## **4.3 Информационное обеспечение программы**

### **Нормативные правовые акты**

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189;

Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 года N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»

## Литература

- Готовим в горшочках – М.: «Эксмо», 2007г.
- Данилкин Ю.Н. «Советы по домоводству», Изд. «Зеркало», 2012г.
- Дятлова Г.В., Хворостукина С.А. «Современная энциклопедия этикета», «ГД «Издательство Мир книги», 2015г.
- Исаева Е.Л. «Постный стол», - М.: ООО «ГД «Издательство «Мир книги», 2015г.
- Лежнева М. «Блины. Куличи. Пирог». , - М.: Изд. Эксмо, 2015г.
- Лихачева Л. «Уроки этикета» – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2013г.
- Маршупа Л.Е. «Блюда в горшочках», - М.: ООО «ГД «Издательство «Мир книги», 2016г.
- Михайлов М.М. «Все для дома», МП Феникс, 2013г.
- Рыбина Д. «Блюда из пароварки», - М.: Гелеос, 2007г.
- Серия «Лакомка»: «Чудеса выпечки», «Вегетарианская кухня», «Русская кухня», «Консервирование», «Рыбные блюда», «Мясные блюда».
- Степанова И. «Бутербродные торты» - М.: Эксмо, 2015г.
- Степанова И. «Праздничные бутерброды» - М.: Эксмо, 2016г.
- Турыгин В.В. «Уральская кухня», Екатеринбург, 2011г.
- Украшения блюд. Фантазии из овощей и фруктов. – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2009г.
- Шабельник Е.С., Каширцева Е.Г. «Ваши права» - ООО Изд. «Вита – Пресс», 2013г.