Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физико-математического и технологического образования
Кафедра технологий профессионального обучения

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«24» июня 20__ г.

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

Программа учебной дисциплины модуля
Основы рационального питания

основной профессиональной образовательной программы высшего образования
– программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура.

(очная форма обучения)

Составитель: Шарафутдинов А.М.,
доцент кафедры технологий
профессионального обучения

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта протокол от «23» мая 2022 г. № 9.

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Национальная кухня» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) вариативного модуля Основ рационального питания учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профили) образовательной программы Физическая культура, очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Технология», «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-3 семестрах: Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, Основы медицинских знаний, Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт.

Перечень планируемых результатов обучения

Целью изучения дисциплины «Национальная кухня» является овладение студентами вопросов, касающихся значения питания в жизнедеятельности человека, теоретических основ приготовления пищи, формирования гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни различных народов мира.

Задачами освоения дисциплины являются:

-получение студентами систематизированных теоретических знаний по программе дисциплины;

- приобретение практических навыков составления меню;
- приготовление кулинарной продукции различных стран и регионов мира.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Кухни народов мира» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения,	ОР-1 технологии приготовления блюд и напитков из сырья животного происхождения ОР-2 технологии приготовления блюд и напитков из сырья животного и растительного происхождения	ОР-3 реализовать технологии приготовления блюд и напитков из сырья животного происхождения ОР-4 реализовать технологии приготовления блюд и напитков из сырья растительного происхождения	ОР-5 навыками реализации технологий приготовления блюд и напитков из сырья животного и растительного происхождения ОР-6 навыками реализации технологий приготовления блюд и напитков из сырья

подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			животного происхождения

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
7	2	72	12	-	20	40	зачет
Итого:	2	72	12	-	20	40	зачет

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
7 семестр				
Роль традиций национальной кухни в развитии культуры народов	2	2		6
Кухни народов стран Центральной, Западной, Южной и Восточной Европы. Скандинавии.	2	4		6
Кухни народов стран Ближнего	2	4		6

Востока				
Кухни народов стран Африки.	2	2		6
Кухни народов стран Северной, Центральной и Южной Америки.	2	4		8
Кухни народов стран Азии.	2	4		8
ИТОГО:	12	20		40

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (7 семестр)

Тема 1. Роль традиций национальной кухни в развитии культуры народов

Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни:

- экономические особенности страны;
- географическое расположение и климатические условия страны;
- исторические причины;
- религиозные и старинные обычаи;
- этногенез;
- набор исходных продуктов и их сочетание;
- характерные способы, приемы и сочетания кулинарной обработки продуктов;
- использование специй, приправ, соусов;
- режимы питания.

Интерактивная форма: лекция-беседа.

Тема 2. Кухни народов стран Центральной, Западной, Южной и Восточной Европы; Скандинавии

Традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения. Холодные блюда и закуски. Горячие закуски. Супы. Вторые блюда. Сладкие блюда (десерты). Кондитерские изделия. Напитки (безалкогольные и алкогольные).

Особенности оформления и подачи блюд и напитков.

Интерактивная форма: лекция-беседа.

Тема 3. Кухни народов стран Ближнего Востока

Традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения. Холодные блюда и закуски. Горячие закуски. Супы. Вторые блюда. Сладкие блюда (десерты). Кондитерские изделия. Напитки (безалкогольные и алкогольные).

Особенности оформления и подачи блюд и напитков.

Интерактивная форма: лекция-беседа.

Тема 6. Кухня народов стран Африки.

Традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения. Холодные блюда и закуски. Горячие закуски. Супы. Вторые блюда. Сладкие блюда (десерты). Кондитерские изделия. Напитки (безалкогольные и алкогольные).

Особенности оформления и подачи блюд и напитков.

Интерактивная форма: лекция-беседа.

Тема 7. Кухни народов стран Северной, Центральной и Южной Америки

Традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения. Холодные блюда и закуски. Горячие закуски. Супы. Вторые блюда. Сладкие блюда (десерты). Кондитерские изделия. Напитки (безалкогольные и алкогольные).

Особенности оформления и подачи блюд и напитков.

Интерактивная форма: лекция-беседа.

Тема 8. Кухни народов стран Азии

Традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения. Холодные блюда и закуски. Горячие закуски. Супы. Вторые блюда. Сладкие блюда (десерты). Кондитерские изделия. Напитки (безалкогольные и алкогольные).

Особенности оформления и подачи блюд и напитков.

Интерактивная форма: лекция-беседа.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата).

Темы рефератов (7 семестр)

1. Какое место занимает кукуруза в приготовлении блюд румынской кухни ?
2. Ассортимент и характеристика приготовления блюд из рыбы в польской кухне.
3.Особенности приготовления первых блюд во Франции
4.Какие блюда наиболее популярны в Италии?
5. Как готовят изделия из муки: банницу, баклаву, реване
6.Ассортимент сладких блюд, которые готовят в Венгрии
7.Ассортимент вторых блюд польской кухни
8. Особенности и традиции Испанской кухни
9. Технология приготовления мучных кулинарных изделий в Швеции
10. Особенности приготовления блюд в национальных кухнях народов мира
11.Особенности традиций китайской кухни.
12.Особенности традиций индийской кухни.
13.Особенности традиций японской кухни.
14. Назовите особенности традиций корейской кухни
15..Особенности традиций мексиканской кухни. Особенности оформления и подачи блюд и напитков, традиции, режимы питания
16. «Национальные кухни Чехии, Польши и Турции»?

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Шарафутдинов,А.М. Технология приготовления полуфабрикатов [Текст] : учебно-методические рекомендации / ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 26 с.
2. Шарафутдинов,А.М. Хранение и консервирование пищевого сырья и продукции [Текст] : учебно-методические рекомендации / ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 12 с.
3. Шарафутдинов,А.М. Пищевая ценность продуктов питания [Текст] : учебно-методические рекомендации / ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 16 с.
4. Шарафутдинов,А.М. Товароведение продовольственных товаров [Текст] : учебно-методические рекомендации / МОиН РФ, ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова". - Ульяновск : ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2017. - 11 с

2. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Защита реферата	Знает: ОР-1 технологии приготовления блюд и напитков из сырья животного происхождения ОР-2 технологии приготовления блюд и напитков из сырья животного и растительного происхождения Умеет: ОР-3 реализовать технологии приготовления блюд и напитков из сырья животного происхождения ОР-4 реализовать технологии приготовления блюд и напитков из сырья растительного происхождения Владеет: ОР-5 навыками реализации технологий приготовления блюд и напитков из сырья животного и растительного происхождения ОР-6 навыками реализации технологий приготовления блюд и напитков из сырья животного происхождения
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет (экзамен)** ОС-2 Зачет в форме устного собеседования	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Кухни народов мира».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости

обучающихся по дисциплине

ОС-2 Зачет в форме устного собеседования
Примерные вопросы к зачету

1. Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов.
2. Влияние на жизнедеятельность человека количества, качества, ассортимента пищи, своевременность и регулярность приема.
3. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов.
4. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни.
5. Понятие обмена веществ и энергетического баланса.
6. Принципы рационального питания и их характеристика.
7. Значение основных пищевых веществ для организма человека и пути их сохранения.
8. Основные положения нетрадиционных систем питания и их анализ.
9. Кулинарная продукция, классификация, понятие качества.
10. Способы кулинарной обработки продуктов, их характеристика и использование в кулинарной практике
11. Современные тенденции развития мировой «кулинарной моды».
12. Особенности традиций немецкой кухни.
13. Особенности традиций французской кухни.
14. Особенности традиций английской кухни.
15. Особенности традиций итальянской кухни.
16. Особенности традиций австрийской кухни.
17. Особенности традиций польской кухни.
18. Особенности традиций испанской кухни.
19. Особенности традиций финской кухни.
20. Особенности традиций американской кухни.
21. Особенности традиций греческой кухни.
22. Особенности традиций болгарской кухни.
23. Особенности традиций арабской кухни.
24. Особенности традиций израильской кухни.
25. Особенности традиций китайской кухни.
26. Особенности традиций индийской кухни.
27. Особенности традиций австралийской кухни.
28. Особенности традиций югославской кухни.
29. Особенности традиций турецкой кухни.
30. Особенности традиций корейской кухни.
31. Особенности традиций азербайджанской кухни
32. Особенности традиций узбекской кухни.
33. Особенности традиций казахской кухни.
34. Особенности традиций армянской кухни.
35. Особенности традиций таджикской кухни.
36. Особенности традиций грузинской кухни.
37. Особенности традиций туркменской кухни.
38. Особенности традиций украинской кухни.
39. Особенности традиций белорусской кухни.
40. Особенности традиций тайской кухни.
41. Особенности традиций литовской кухни.
42. Особенности традиций японской кухни.
43. Особенности традиций мексиканской кухни.
44. Особенности традиций эстонской кухни.
45. Особенности традиций молдавской кухни.

46. Особенности традиций русской кухни.
47. Особенности традиций киргизской кухни.
48. Особенности традиций венгерской кухни.
49. Особенности традиций шведской кухни.
50. Особенности традиций норвежской кухни.
51. Особенности традиций датской кухни.
52. Особенности традиций румынской кухни.
53. Особенности традиций чешской кухни.
54. Особенности традиций кухни народов Севера России.
55. Особенности традиций вьетнамской кухни.
56. Особенности традиций иранской кухни.
57. Особенности традиций алжирской кухни.
58. Особенности традиций тунисской кухни.
59. Особенности традиций ливанской кухни.
60. Особенности традиций иракской кухни

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачёт
7 семестр	Разбалловка по видам работ	6 х 1=6 баллов	10 х 1=10 баллов	152 балла	32 балла
	Суммарный макс. балл	6 баллов max	16 баллов max	168 балла max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 7 семестра

	Баллы (2 ЗЕ)
«зачтено»	более 100
«не зачтено»	100 и менее

3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий (7 семестр)

Практическая работа №1.Нетрадиционные системы питания и их критический анализ: раздельное питание, вегетарианство, сыроедение, питание по группе крови и т.д.

План:

1.Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов.

2 Основные факторы, формирующие основу национальной кухни

Практическая работа №2.Современные тенденции мировой кулинарной практики в приготовлении и оформлении блюд различных кухонь.

План:

1.Охарактеризуйте роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры

народов.

2.Как влияют на жизнедеятельность человека количество, качество, ассортимент пищи, своевременность и регулярность приема.

3.Опишите формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов.

Практическая работа №3.Особенности кухни и кулинарные предпочтения стран Юго-Восточной Азии.

План:

1. Особенности оформления и подачи блюд и напитков, традиции, режимы питания стран Азии .

2. Особенности кухни и кулинарные предпочтения стран Юго-Восточной Азии

Практическая работа №4.Особенности кухни и кулинарные предпочтения стран Восточной Азии

План:

1. Особенности оформления и подачи блюд и напитков, традиции, режимы питания стран Азии .

2. Особенности кухни и кулинарные предпочтения стран Восточной Азии

Практическая работа №5.Особенности традиций мексиканской кухни. Особенности оформления и подачи блюд и напитков, традиции, режимы питания

План:

1. Особенности оформления и подачи блюд и напитков, традиции, режимы питания стран Азии .

2. Особенности кухни и кулинарные предпочтения стран Центральной Америки

Практическая работа №6.Ообенности традиций Африканской кухни. Традиции, режим питания, особенности кухни и кулинарные предпочтения

План:

1. Особенности оформления и подачи блюд и напитков, традиции, режимы питания стран Азии .
2. Особенности кухни и кулинарные предпочтения стран Африки

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1.Васюкова, А. Т. Кухни народов мира : учебник для бакалавров / А. Т. Васюкова, Н. М. Варварина ; под ред. проф. А. Т. Васюковой. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2019. — 336 с. - [Электронный ресурс: https://znanium.com/catalog/document?id=353549]

2.Кухня народов мира : учебное пособие / авт.-сост. В. В. Марченко, Н. В. Судакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 149 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459071 (дата обращения: 17.02.2022). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1.Беспалова, В. В. Кухни народов мира. Лабораторный практикум : учебное пособие / В. В. Беспалова. — Мурманск : МГТУ, 2017. — 96 с. — ISBN 978-5-86185-939-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142656 (дата обращения: 17.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2.Осипова, Н. И. Национальная кухня : учебное пособие / Н. И. Осипова. — Брянск : Брянский ГАУ, 2018. — 182 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/133081 (дата обращения: 17.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Интернет-ресурсы

- http://www.governement.ru (интернет-портал Правительства РФ)
- http://www.kremlin.ru (сайт Президента РФ)
- http://www.mcx.ru (сайт Министерства РФ)
- http://www.iprbookshop.ru/ ЭБС IPR books