

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Методист

ГБПОУ «ИЦПО»

 Г.Г. Шлыкова

«24» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. учебной частью

 Н.А. Осокина

«24» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА ПО ПРАКТИЧЕСКОМУ КУРСУ
«Социально-бытовые навыки»
по профессиональной подготовке
лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
(с нарушением интеллекта)
по профессии «Рабочий зеленого хозяйства»
2025-2027 уч.г.



РАЗРАБОТАЛ:

Т.В. Глебова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО- БЫТОВЫЕ НАВЫКИ».....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА.....	5
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫЕ НАВЫКИ»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа практического курса «Социально-бытовые навыки» адаптационного учебного цикла является частью адаптированной профессиональной образовательной программы по профессиональной подготовке для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по профессии «Рабочий зеленого хозяйства», осваивающих следующий вид профессиональной деятельности: *Производственно-технологическая деятельность в области декоративного садоводства*

ПК 1. - Выполнение работ по подготовке почвы к посадке и посеву древесно-кустарниковой, цветочно-декоративной растительности и газонных трав;

ПК 2. - Выполнение работ по посадке и посеву древесно-кустарниковой, цветочно-декоративной растительности и газонных трав;

ПК 3. - Выполнение операций по уходу за древесно-кустарниковой, цветочно-декоративной растительностью, газонам.

Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы воспитания и календарным планом воспитательной работы ИЦПО.

1.2. Цель и задачи освоения практического курса «Социально-бытовые навыки»

Цель программы: формирование у обучающихся с ОВЗ и инвалидов социально-бытовых представлений и навыков, необходимых для подготовки к самостоятельной жизни и успешной адаптации в социум.

Задачи программы:

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Формирование и закрепление социально-бытовых навыков в трудовой, практической, индивидуальной и коллективной деятельности.
2. Формирование основ социальной ориентировки на основе расширения круга социально-нравственных представлений об окружающем мире.
3. Формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания.
4. Создание основы для проявления самостоятельности в дальнейшей жизни.
5. Развитие мелкой и общей моторики.
6. Воспитание бережливости, аккуратности в процессе действий с предметами домашнего обихода, предметами гигиены, обогащение опыта самостоятельных действий в бытовых процессах.

7. Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Сроки реализации программы – 1 год 10 месяцев – 240 часов:

1 год обучения – 120 часов,

2 год обучения – 120 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

Результатами освоения практического курса «Социально-бытовые навыки» адаптационного цикла являются:

- сформированность у обучающихся:
 - социально-бытовых навыков в трудовой, практической, индивидуальной и коллективной деятельности;
 - основ социальной ориентировки на основе расширения круга социально-нравственных представлений об окружающем мире;
 - навыков поведения в быту;
 - навыков самообслуживания;
 - культурно-гигиенических навыков;
 - представлений и знаний о нормах культуры, этики;
 - навыков общения и поведения;
 - навыков ручного труда (бытовой ремонт, использование ручного и автоматизированного инструментов);
 - навыков грамотного потребителя (в том числе финансовой, правовой грамотности);
 - минимальной бытовой грамотности;
 - навыков безопасного поведения на улице и дома;
 - навыков обслуживания пожилых родственников;
 - навыков ремонта и пошива необходимых в быту изделий.
- развитие познавательных функций, эмоционально-волевой сферы, поведенческого репертуара;
- развитие позитивных качеств личности;
- повышение ответственности, дисциплины, внимательного отношения к себе и людям, толерантность;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.
- ориентировка в бытовых вещах и технических объектах;
- ознакомление обучающихся с социально-бытовой сферой;

Контроль за прохождением практического курса осуществляет мастер производственного обучения.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

3.1. Объем практического курса и виды учебной работы:

Виды учебной работы	Количество часов	Практическая подготовка
1	2	3
Максимальная учебная нагрузка (всего)	240	240
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	240	240
Всего:	240	240

3.2. Тематический план и содержание практического курса

Тема занятий	Содержание учебного материала	Объем часов	Личностн ые результаты
1 курс 1 семестр – 60 часов			
Тема 1. Уход за одеждой и обувью и их классификация.	Вводное занятие. Свойства тканей и уход за ними. Деловой и другие стили одежды. Правила выбора одежды по стилю. Хранение одежды и обуви.	5	ЛР 5, ЛР 11
Тема 2. Техника в быту	Кухонные помощники. Техника для уборки. Техника частного дома. Техника для ухода за одеждой и обувью.	5	
Тема 3. Торговля	Основные виды магазинов. Правила поведения в магазине. Назначения различных отделов. Оплата покупки на кассе.	5	
Тема 4. Рукоделие	Декоративно – прикладное творчество. Лоскутное шитьё. Аппликация. Ремонт одежды. Декоративная отделка для шитья. Изготовление прихваток, салфеток. Изготовление кухонных полотенец	35	
Тема 5. Средства ухода за одеждой и обувью.	Синтетические моющие средства. Выбор СМС в зависимости от свойств ткани. Умение гладить одежду.	5	

Тема 6. Семейный бюджет	Откуда берутся деньги? Планирование семейного бюджета. Пенсия: задумаемся о будущем.	5	
1 курс 2 семестр – 60 часов			
Тема 7. Культура поведения	Праздники нашего города и страны. Поведение в общественных местах.	5	ЛР 5, ЛР 11
Тема 8. Медицинская помощь	Домашняя аптечка. Виды медицинской помощи. Первая помощь при ожогах и бытовых травмах.	5	ЛР 5
Тема 9. Кухня без секретов	Санитарно-гигиенические требования и правила безопасной работы при приготовлении пищи. Блюда из яиц. Салаты летние и зимние.	5	ЛР 5
Тема 10. Средства связи	Основные средства связи (почта, телефон, телеграф). Виды почтовых отправлений.	5	ЛР 5
Тема 11. Культура поведения	Праздники нашего города и страны (1 мая, 9 мая, День города). Поведение в общественных местах (музее, кино, транспорте).	5	ЛР 5, ЛР 15
Тема 12. Жилище	Мебель, строительные профессии. Виды жилых помещений в городе и деревне. Мой город, поселок.	5	ЛР 5
Тема 13. Здоровый образ жизни	Вредные и полезные привычки. Спорт и здоровье. Режим питания. Режим дня.	5	ЛР 5, ЛР 13
Тема 14. Торговые отношения	Пластиковая карта как современный вид денежных расчетов. Помощь продавца. Упаковка и транспортировка продуктов после покупки.	5	ЛР 5
Тема 16. Работа на кухне	Продукты. Значение продуктов питания для здоровья. Все по полочкам. Кухонная посуда (чайная, столовая), приборы, назначение. Правила пользования холодильником. Непростой бутерброд. Каша – не пустяк!	10	ЛР 5

	Молоко и молочные продукты. Безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, колющими и режущими инструментами, горячими поверхностями		
Тема 17. Домоводство	Названия и назначение инструментов и приспособлений ручного труда приёмы и правила пользования ими. Основы материаловедения. Основы цветоведения: основные сочетания цветов. Специальные термины. Приёмы при изготовлении изделий в техниках лоскутного шитья, аппликации, вышивки. Пошив мягких игрушек. Пошив грелки на чайник. Пошив игольниц. Панно-аппликации.	10	ЛР 5, ЛР 11
Итого	за 1 курс – 120 часов		
2 курс 1 семестр – 60 часов			
Тема 18. Личная гигиена	Кожа – зеркало здоровья. Декоративная косметика. Правила личной гигиены. Предметы и средства личной гигиены. Охрана зрения. Уход за кожей. Прическа для работы и отдыха.	6	ЛР 5, ЛР 11
Тема 19. Семья – опора счастья	Уход за младшими членами семьи. Уход за старшими членами семьи. Встреча гостей. Семейные обязанности. Правовые нормы внутри семьи.	6	ЛР 5, ЛР 9

Тема 20. Социально-бытовое ориентирование	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече, прощании или с просьбой. Правила поведения в гостях. Поведение за столом при приеме пищи. Подарок на день рождения. Почтовый адрес. Поддержание порядка в доме. Гигиена жилища. Фасад. Правила содержания в доме собаки, кошки.	12	ЛР 5, ЛР 9
Тема 23. Социально-коммуникативное ориентирование	Сюжетно-ролевая игра «Продуктовый магазин». Игра «Разложи продукты по отделам».	6	ЛР 5
Тема 24. Санитарные правила на кухне	Санитарные требования к помещению кухни, к посуде и кухонному инвентарю. Соблюдение санитарных правил и личной гигиены при кулинарной обработке продуктов для сохранения их качества и предупреждения пищевых отравлений. Правила мытья посуды. Применение моющих и дезинфицирующих средств для мытья посуды. Соблюдение безопасных приемов мытья посуды и использования бытовой химии.	6	ЛР 5
Тема 25. Озеленение и благоустройство территории	Выбор растений для участка. Уход за растениями. Дизайн цветника, подбор растений для него.	6	ЛР 5, ЛР 11
Тема 26. Дизайн интерьера	Уютный дом. Интерьер. Зонирование помещения. Основные цвета и их оттенки. Цвета в природе. Радуга. Цветовой круг. Сочетаемые цвета.	6	ЛР 5, ЛР 11
Тема 27. Инструменты и материалы для рукоделия	Нити для ручного вязания. Техника безопасности при вязании крючком и спицами. Дополнительные материалы и инструменты, необходимые при	12	ЛР 5, ЛР 11

	вязании различных изделий. Поиск модели в сети Интернет. Подбор нитей по составу и метражу.		
2 курс 2 семестр – 60 часов			
Тема 28. Основы здорового питания	Приготовление полезных напитков. Диетические блюда. Полезные блюда из полуфабрикатов.	12	ЛР 5
Тема 29. Оформление приусадебного участка	Высадка рассады в грунт и уход за цветником. Правила размещения цветов разных видов. Правила правильного расположения клумб на участке.	12	ЛР 5, ЛР 11
Тема 30. Проектирование дизайна интерьера	Разработка интерьера и элементов декора комнаты. Создание проектов.	6	ЛР 5, ЛР 11
Тема 31. Изготовление швейных изделий малых форм	Основы лоскутного шитья. Материалы и швы. Изготовление наволочки. Изготовление фартука. Изготовление накидки на стул.	30	ЛР 5, ЛР 11
Итого	за 2 курс – 120 часов		
Всего	240 часов		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация практического курса требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место мастера;

Технические средства обучения:

- ПК с выходом в интернет;
- мультимедиапроектор;
- экран;
- швейные машины;
- электроплита.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Иванова Ю. Б. Игра в лоскуты Веры Щербаковой. - М.: Культура и традиции, 2007.
2. Костикова И. Ю. Школа лоскутной техники. - М.: Культура и традиции, 1997.
3. Лазарева Т. А. Рукотворные чудеса. - М.: Изд-во «Краун», 2005.
4. Митителло К. Б. Аппликация и пэчворк для дома и дачи. - М.: Эксмо, 2006.
5. А.А. Власова, Л.Ю. Карельская, Л.В. Ефременко Рукоделие в школе. Практическое пособие. – СПб.: ТОО “Диамант”, ТОО “Фирма ЛЮКСИ”, 1996 – 560 с.
6. Для тех, кто вяжет. Сборник. (Под ред. Л.Ю. Кереевой) – СПб, СКФ “Человек”, 1992 – 376 с.
7. Рукоделие / Сост. И.А. Сокол. – Харьков: Фолио, 1998. – 480 с.
8. Гильман Р.А. Иголka и нитка в умных руках. М. Легпромбытиздат. 1993.
9. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Формула правильного питания: Методическое пособие для педагога. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
10. Киселева Е.А., Павлова О.В., Попова Г.П., Иванова Е.А. Развернутое тематическое планирование по программе В.Д.Симоненко. Технология 5-11 классы (вариант для девочек). Волгоград: Издательство «Учитель», 2008.
11. Примерные программы по учебным предметам. Технология. 5-9 классы. — М.: Просвещение, 2011 — 96 с. — (Стандарты второго поколения).

12. Синица Н.В., Симоненко В.Д. Технология (Технологии ведения дома). М.: «Вентана-Граф», 2013.
13. Технология. Содержание образования. Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. М.: Вентана-Граф, 2008.
14. Ерзенкова Н. В. Свой дом украшу я сама. - ТОО «Лейла», 1995.

Дополнительные источники:

1. Иллюстрированная энциклопедия огородника, Чебаева С.О., Москва, 2010
2. Полная энциклопедия комнатных растений, Ю.В. Сергиенко, Москва, 2008
3. Азбука цветовода, М.:Дрофа-2003г.

Интернет-ресурсы:

www.schoolpress.ru

www.nsportal.ru

<http://files.school-collection.edu.ru>

<https://domovenokk.ru/>

<https://www.povarenok.ru/>

<https://svojo-rukodelie.ru/>

<https://infourok.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО КУРСА

Контроль и оценка результатов освоения учебной и производственной практики осуществляется мастером в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися практических работ.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Сформированность у обучающихся: -социально-бытовых навыков в трудовой, практической, индивидуальной и коллективной деятельности; -основ социальной ориентировки на основе расширения круга социально-нравственных представлений об окружающем мире; -навыков поведения в быту; -навыков самообслуживания; -культурно-гигиенических навыков; -представлений и знаний о нормах культуры, этики; -навыков общения и поведения; -навыков грамотного потребителя (в том числе финансовой, правовой грамотности); -минимальной бытовой грамотности; -навыков безопасного поведения на улице и дома; -навыков обслуживания пожилых родственников; - развитие познавательных функций, эмоционально-волевой сферы, поведенческого репертуара; - развитие позитивных качеств личности; - повышение ответственности, дисциплины, внимательного отношения к себе и людям,	Практические занятия Оценка выполнения практического задания Опрос устный

толерантность; -сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся; - ориентировка в бытовых вещах и технических объектах; - ознакомление обучающихся с социально-бытовой сферой;	
Сформированность у обучающихся: -навыков ручного труда (бытовой ремонт, использование ручного и автоматизированного инструментов); -навыков ремонта и пошива необходимых в быту изделий.	Практические занятия Оценка выполнения практического задания Опрос устный Выставка проектных работ