

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

методист

зав. отд. очн. формы обуч.

Шлыкова Г.Г. Шлыкова

Грамотина А.С. Грамотина

«30» июня 2026 г.

«30» июня 2026 г.

**Рабочая программа адаптационного цикла учебного предмета
«Адаптация к учебной деятельности»
по профессиональной подготовке обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья по профессии
«Рабочий зеленого хозяйства»
2026-2028годы обучения**

Разработчик:
преподаватель
Риммер Н. А.

п. Агролес 2026 г.

Оглавление

<u>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	2
<u>«Адаптация к учебной деятельности»</u>	2
<u>1.1. Область применения программы</u>	2
<u>1.2. Место дисциплины в структуре, адаптированной профессиональной образовательной программе</u>	3
<u>2. Результаты освоения учебной дисциплины</u>	4
<u>3. Структура и содержание учебной дисциплины</u>	4
<u>3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы</u>	4
<u>3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптация к учебной деятельности»</u>	5
<u>4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению</u>	11
<u>4.2. Информационное обеспечение обучения</u>	11
<u>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Адаптация к учебной деятельности»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационного цикла по учебной дисциплине является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии «Рабочий зеленого хозяйства» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, осваивающих следующие виды профессиональной деятельности:

ВПД – *Производственно-технологическая деятельность в области декоративного садоводства.*

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

Выпускник должен усвоить следующие необходимые знания и умения:

- правила работы;
- поведенческие нормы;
- цифровой этикет;
- правила работы, поведенческие нормы (цифровой этикет) нормы безопасности в онлайн (виртуальных) взаимодействиях

1.2. Место дисциплины в структуре, адаптированной профессиональной образовательной программе: дисциплина входит в адаптационный цикл.

Цель программы: создание условий для успешной адаптации обучающихся к учебной деятельности.

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые умения:

1. Формулировать цель своей работы;
2. Составлять план реализации своей цели;
3. Применять способы по развитию памяти, внимания, мышления, воображения;
4. Решать проблемы, похожие на мозаику, многослойное желе, снежинку, олимпийские кольца, притчу о слоне;
5. Ставить цель проекта, собирать и анализировать полученную информацию для проекта, уточнять и корректировать проектную работу, презентовать свою проектную работу;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые знания:

1. Алгоритм постановки цели;
2. Виды планирования деятельности;
3. Способы развития памяти, внимания, мышления, воображения;

4. Как исследовать и решать проблемы, похожие на мозаику, многослойное желе, снежинку, олимпийские кольца, притчу о слоне;

5. Ставить определить и проанализировать проблему, составить план реализации проекта, форматировать проектную работу, подготовить презентационные материалы;

6. Правила работы, поведенческие нормы (цифровой этикет) нормы безопасности в онлайн (виртуальных) взаимодействиях

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Сроки реализации программы – 1 год 10 месяцев – 36 часов.

1 год обучения- 18 часов,

2 год обучения -18 часов

2. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатами освоения дисциплины адаптационного цикла является успешная адаптация обучающихся к учебной деятельности с усвоением необходимых знаний и умений.

3. Структура и содержание учебной дисциплины

3.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	36
Виды внеаудиторной работы: подготовка проекта, доклада; работа с литературой и интернет-источниками	По запросу

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптация к учебной деятельности»

№	Тема	Краткое содержание занятия	Форма работы
I семестр – 9ч.			
1	Где находится учебный корпус и основные помещения центра	Знакомство с планом здания, обозначение на схеме кабинетов, столовой, медпункта, туалета, гардероба	Работа с картой-схемой, мини-экскурсия по коридору
2	Как найти свой кабинет по номеру и этажу	Разбор нумерации кабинетов (цифра этажа + порядковый номер), поиск по схеме	Практикум: найти 3–4 кабинета по номерам
3	Как говорить о своих потребностях: формулируем запрос на особые условия	Тренинг формулировок для писем куратору, преподавателю, завучу, директору. Разбор шаблонов и типичных возражений.	Тренинг
4	Правила поведения в центре: что можно и нельзя	Основные нормы: форма одежды, опоздания, телефоны, еда в кабинетах, обращение к взрослым	Беседа + разбор 3–4 типичных ситуаций
5	Как читать расписание: день, пара, предмет, кабинет. Изменения в расписании	Расшифровка условных обозначений, дни недели, номера пар, сокращения предметов Стенд с объявлениями, чат группы, староста, преподаватель; разбор примеров объявлений	Практикум: прочитать 2–3 строки расписания группы Работа с образцами объявлений и скриншотов чата
6	Как подготовить рабочее место на занятии теории, в мастерской	Порядок на столе, нужные вещи (тетрадь, ручка, учебник), лишние предметы убрать. Размещение инструментов, проверка исправности, порядок хранения, уборка после работы	Практическое действие: собрать и разобрать «идеальный стол». Практикум с инвентарём (грабли, лопаты, лейки)
7	Чат-культура и академическая переписка: нормы и шаблоны		
8	Режим дня с учётом особенностей здоровья: как выстроить устойчивый ритм»	Практикум по планированию с учётом времени на восстановление, приём лекарств, дорогу, перерывы. Акцент на профилактике переутомления и учёте индивидуальных ограничений.	Практикум по планированию времени
9	Поиск и проверка информации	Надёжные источники в колледже (библиотека, методички, сайт).	Поиск определения термина в двух

№	Тема	Краткое содержание занятия	Форма работы
I семестр – 9ч.			
		Признаки недостоверной информации.	источниках, сверка формулировок. Заполнение таблицы «Источник — дата — ключевая фраза».
II семестр – 9 ч.			
10	Как слушать инструкцию и выделять главное	Короткие инструкции (3–4 шага), выделение ключевых слов, повторение своими словами	Тренинг: выполнить 3 коротких задания по устным инструкциям
11	Память и способы запоминания	Виды памяти, мнемотехники (ассоциации, рифмы, опорные слова). Визуальные подсказки.	Запоминание списка из 7 терминов с помощью картинок и коротких фраз. Создание мини-карточек «термин — картинка — пример».
12	Работа с большими заданиями и проектами	Разбивка на этапы, чек-листы, промежуточные контрольные точки.	Декомпозиция типового задания (реферат, курсовая) на шаги с датами. Создание чек-листа этапов.
13	Правила техники безопасности в коридорах и на лестницах	Движение по правой стороне, не бегать, держаться за перила, не толкаться	Разбор фото/рисунков опасных ситуаций, отработка безопасных действий
14	Техника безопасности при работе с ручным инструментом	Проверка исправности, правильный хват, передача «ручкой вперёд», хранение	Практикум: осмотреть 2–3 инструмента, показать безопасный способ передачи
15	Управление стрессом и профилактика переутомления	Признаки усталости, техники расслабления, важность сна и питания.	Подбор 3 личных способов восстановления (прогулка, музыка, короткая зарядка). Создание «карточки отдыха» с инструкцией.
16	Организация цифрового и бумажного архива	Папки на компьютере, понятные названия файлов, бумажные папки с цветовой маркировкой.	Приведение в порядок учебной папки: создание 4 папок по видам работ, переименование 5

№	Тема	Краткое содержание занятия	Форма работы
I семестр – 9ч.			
			файлов по шаблону.
17	Аудио и видео в учёбе: как использовать	Прослушивание лекций, просмотр коротких роликов, запись своих ответов. Подбор длительности и темпа.	Прослушать/посмотреть фрагмент до 3 минут, выписать 3 главные мысли. Записать на диктофон 1 ответ на вопрос (не более 1 минуты), прослушать и отметить 1 улучшение.
18	Рефлексия: что получилось, что было трудно	Обсуждение успехов и трудностей, фиксация 2–3 личных достижений	Заполнение простой анкеты «Что у меня хорошо получается»
2 курс — 18 ч. (3 семестр – 9 ч., 4 семестр -9 ч.).			
№	Тема	Краткое содержание занятия	Форма работы
III семестр – 9 ч.			
1	Что изменилось в центре за год: новые помещения и правила	Актуализация схемы, новые кабинеты/мастерские, обновлённые объявления	Работа с обновлённой картой-схемой, поиск новых объектов
2-3	Цифровая гигиена: файлы, пароли, резервные копии	Простые правила безопасности: не сохранять пароли в браузере, не пересылать фото документов, делать копии работ. Где хранить и как называть	Практикум: создать 1 резервную папку, скопировать туда 3 работы. Заполнить «карточку доступа»: логин/почта, где хранится пароль (в безопасном месте), контакты техподдержки.
1-5	Преобразование информации	Использование конвертации файлов	Практикум
6-7	Как оформить работу, чтобы её точно приняли	Требования к оформлению: поля, шрифт, нумерация, титульный лист, файлы. Частые ошибки и как их избежать.	Практикум «приёмка работы»: проверить 2 образца по чек-листу из 6 пунктов. Самопроверка своей работы перед сдачей.
8	Подготовка к промежуточной аттестации: формат и требования	Виды заданий (практическое, устное, тест), критерии оценки, время	Разбор типового задания, тренировка по таймеру на 10–15 минут

№	Тема	Краткое содержание занятия	Форма работы
I семестр – 9ч.			
9	Пробная аттестация: выполняем типовое задание	Мини-задание по профессии	Выполнение задания по технологической карте, самопроверка по чек-листу
IV семестр – 9 ч.			
10	Как распознать и сообщить о небезопасной ситуации	Признаки опасности: скользкий пол, повреждённый инструмент, оголённый провод, яма на участке, перекрученный шланг. Алгоритм: «остановись — оцени — сообщи».	Разбор фото «опасно/безопасно»; карточки-ситуации; ролевая игра «сообщи мастеру» с готовыми фразами; заполнение простой карточки «что увидел — куда сообщить».
11	Общение в бригаде: роли, просьбы, благодарность	Простые роли в команде (носильщик, поливальщик, сборщик, контролёр), фразы для просьбы о помощи и для благодарности, как корректно сообщить об ошибке.	Ролевая игра «бригада»: раздать 3 роли по карточкам; отработать 3 фразы; мини-сценарий «не понял задание — попросил показать».
12	Контроль результата: «сделано хорошо» по простым критериям	Визуальные критерии качества: «ровно», «чисто», «всё на месте». Сравнение «до/после» на фото	Практикум: сравнить 2 фото «до/после»; проверить мини-работу по чек-листу «ровно — чисто — инструменты убраны»; поставить наклейку «готово».
13	Документирование простой работы: отметка о выполнении	Простейшие формы фиксации: наклейка/галочка в графике, фото «результат», короткая запись «что сделано — время».	Практикум: отметить 3 выполненных дела в недельном графике; сделать 1 фото результата; записать 1 фразу «что сделал — сколько времени».
14	Как понять, что нужна помощь, и попросить её вовремя	Признаки перегрузки и непонимания, фразы-шаблоны, к кому обращаться, где найти мастера/куратора.	Тренинг распознавания состояний по карточкам; отработка 3 фраз; мини-маршрут «где найти мастера» с пиктограммами и

№	Тема	Краткое содержание занятия	Форма работы
I семестр – 9ч.			
			метками.
15	Распознавание типичных неисправностей простых вещей	Признаки неисправности: люфт ручки, ржавчина, трещины, перекрученный шланг, оголённый провод. Алгоритм: «не используй — сообщи».	Практикум с муляжами/фото: отметить 3 предмета с дефектами; заполнить простую карточку «что не так — куда сообщить»; отработка фразы «Инструмент сломан, надо заменить».
16	Как работать с напарником: распределить задачи и договориться	Простые роли: «держит», «кладёт», «смотрит», «убирает». Фразы: «Давай ты..., а я...», «Покажи, как ты делаешь», «Готово?»	Ролевая игра в парах: распределить 3 действия по технологической карте; выполнить мини-задачу; обсудить 1 улучшение («в следующий раз сделаем...»).
17	Как оформить простую заявку на инструмент или материалы	Шаблоны заявки: «что нужно», «сколько», «зачем», «когда». Где подать: мастеру, кладовщику, в чат.	Практикум: заполнить 3 простые заявки по шаблону (на перчатки, лопату, семена); отработать фразу «Мне нужно... для работы...».
18	Итоговая практика: полный цикл «подготовка — работа — контроль — уборка»	Комплексное мини-задание: получить задание, подготовить место и инструмент, выполнить 3 шага по карте, проверить результат, убрать, отчитаться.	Выполнение задания по упрощённой технологической карте; самопроверка по чек-листу из 5 пунктов; короткая рефлексия «что было легко, что было трудно» (анкета из 3 вопросов)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- ПК с выходом в интернет;
- мультимедиапроектор;
- экран.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: Программа развития проектного мышления у младших школьников. М.: Генезис, 2005

2. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам: 9-11 классы. -М.: ВАКО, 2008.

3. Селевко Г.К. Научи себя учиться. М.: народное образование, НИИ школьных технологий, 2009

4. Селевко Г.К. Познай себя. М.: народное образование, НИИ школьных технологий, 2006

5. Шевченко М.Ф. Тренинг «Профориентация для старшеклассников». СПб.: Речь, 2007

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных заданий, конспектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Необходимые умения: Формулировать цель</p>	<p>Практическая работа Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)</p>
<p>Составлять план реализации своей цели</p>	<p>Практическая работа Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)</p>
<p>Применять способы по развитию памяти, внимания, мышления, воображения</p>	<p>Практическая работа Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)</p>
<p>Решать проблемы, похожие на мозаику, многослойное желе, снежинку, олимпийские кольца, притчу о слоне</p>	<p>Практическая работа Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)</p>
<p>Ставить цель проекта, собирать и анализировать полученную информацию для проекта, уточнять и корректировать проектную работу, презентовать свою проектную работу</p>	<p>Проект работы Презентация проектной работы</p>
<p>Необходимые знания: Алгоритм постановки цели</p>	<p>Практическая работа Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)</p>

Виды планирования деятельности	Практическая работа Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)
Способы развития памяти, внимания, мышления, воображения	Практическая работа Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)
Как исследовать и решать проблемы, похожие на мозаику, многослойное желе, снежинку, олимпийские кольца, притчу о слоне	Практическая работа Проверка выполнения самостоятельной работы (конспекты, выполненные в рабочих тетрадях)
Ставить определить и проанализировать проблему, составить план реализации проекта, форматировать проектную работу, подготовить презентационные материалы	Проект работы Презентация проектной работы
Правила работы, поведенческие нормы (цифровой этикет) нормы безопасности в онлайн (виртуальных) взаимодействиях	Проект работы Презентация проектной работы