

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

СОГЛАСОВАНО

методист

Шлыкова Г.Г. Шлыкова

«16» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

зав. отделением очной формы обучения

Грамотина А.С. Грамотина

«16» июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Социальная адаптация»
по профессиональной подготовке обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
по профессии "Рабочий зеленого хозяйства"
2026-2028 годы обучения**

Разработчик:
преподаватель
Т.А. Гончарова

п. Агролес, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт рабочей программы адаптационного цикла учебной дисциплины «Социальная адаптация».

Структура и содержание учебной дисциплины.

Условия реализации программы учебной дисциплины

Результат освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Социальная адаптация».

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Социальная адаптация»

Область применения рабочей 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.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы: дисциплина входит в адаптационный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Целью программы является создание условий для социальной адаптации обучающихся через организацию системы дополнительных занятий с обучающимися.

В результате изучения обязательной части адаптационного цикла обучающийся по учебной дисциплине должен уметь:

- заботиться о здоровье;
- соблюдать правила личной гигиены;
- пользоваться услугами страховой медицины;
- ухаживать за одеждой, обувью;
- выбирать одежду и обувь при покупке;
- соблюдать гигиену питания;
- пользоваться бытовыми приборами;
- планировать семейные отношения;
- составлять приблизительный расчет расходов бюджета семьи;
- производить расчет потребительской корзины;
- производить расчет стоимости ремонта квартиры;
- пользоваться банковскими картами;
- пользоваться основными средствами связи;
- пользоваться интернетом, «полезными» сайтами;
- применять правила поведения и общения в общественных местах и учреждениях культуры;
- обращаться в государственные учреждения и многофункциональные центры.

должен знать:

- правила личной гигиены, предметы и средства личной гигиены;
- способы ухода за одеждой и обувью;
- правила подбора одежды и обуви;
- санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи;
- условия и сроки хранения продуктов;
- правила техники безопасности при работе с бытовыми приборами;
- требования к содержанию квартиры;
- причины возникновения распространенных заболеваний, профилактические меры;
- порядок вызова экстренной помощи;

- назначение страхового медицинского полиса, порядок его получения;
- альтернативы вредным привычкам;
- основные предприятия торговли, виды;
- основные правила покупки через интернет;
- основы семейных отношений, семейное законодательство, семейный бюджет;
- учреждения и организации социального назначения;
- порядок обращения в государственные организации и учреждения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы адаптационного цикла:

- максимальная учебная нагрузка на обучающегося 36 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка на обучающегося – 36 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Практическая подготовка
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Социальная адаптация».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Личностные результаты
1 курс I семестр – 9 часов			
Раздел 1. Основы «социальной адаптации».	Понятие «социальной адаптации». Этапы, условия и механизмы социальной адаптации в коллективе. Проблемы социальной адаптации. Деадаптация.	1	ЛР 7
Раздел 2. Здоровье человека	ЗОЖ. Здоровье – стратегический потенциал страны. Профилактика различного рода заболеваний. Вредные привычки. Профилактика употребления ПАВ. Репродуктивное здоровье и планирование семьи. Медицинские учреждения. Платные медицинские услуги.	5	ЛР 7
Раздел 3. Личная гигиена	Уход за кожей лица, тела, ног. Бритьё. Косметические и гигиенические средства. Уход за ногтями (маникюр). Уход за волосами.	3	ЛР 7
1 курс II семестр – 9 часов			
Раздел 4. Питание	Здоровое рациональное питание. Гигиена питания. Бытовые приборы на кухне: плюсы и минусы. Расчет потребительской корзины питания на 1 месяц. Составление меню на день. Составление меню на неделю.	4	ЛР 7

Раздел 5. Одежда и обувь	Гардероб одежды. Обувь и головные уборы разного назначения. Дресс – код, как элемент организационной системы.	2	ЛР 7
Раздел 6. Жилище.	Содержание жилья и текущий ремонт. Расчет стоимости содержания жилья, льготы при оплате коммунальных услуг. Виды оплаты коммунальных услуг (практические упражнения).	3	ЛР 7
2 курс I семестр- 9 часов			
Раздел 7. Моя страна. Мой город.	Родина. Страна. Столица. Город. Флаг. Герб. Гимн.	2	ЛР 7
Раздел 8. Транспорт	Городской транспорт. Порядок оплаты проезда (льготные документы) Междугородний транспорт, ориентирование в расписании. Условия приобретения, возврата, обмена проездных документов (билетов) на междугородние перевозки.	2	ЛР 7
Раздел 9. Средства связи	Основные виды связи и их назначение. Почта, телефон, компьютер. Виды почтовых отправлений. Интернет.	2	ЛР 7
Раздел 10. Торговля.	Услуги торговли. Классификация предприятий торговли. Рынок. Банковские карты. Операции с банковской картой в банкомате (экскурсия в банк).	3	ЛР 7
2 курс II семестр – 9 часов			
Раздел 11. Семья и семейные отношения	Семейное законодательство РФ. Основы семейных взаимоотношений. Состав семьи. Заключение и прекращение брака. Права и обязанности супругов. Брачный договор. Права и обязанности родителей и детей. Алиментные обязательства членов семьи. Основы наследственного права (понятие и основания наследования, наследование по закону и по завещанию, право на отказ от наследования и т.п.) Организация досуга и отдыха в семье, семейные традиции. В семье ждут ребенка: полноценное питание, здоровый образ жизни мамы и спокойная семейная атмосфера – залог здоровья будущего ребенка. Учреждение социальной защиты. Предоставление социальных гарантий.	4	ЛР 7

Раздел 12. Бюджет	Бюджет семьи, статьи расходов. Анализ и расчет стоимости потребительской корзины. Экономия в домашнем хозяйстве. Сбережения. Назначения сбережений. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование.	2	ЛР 7
Раздел 13. Учреждения и организации	Предоставление государственных услуг через государственные учреждения и многофункциональные центры. Правоохранительные органы, МЧС (функции, местонахождение, порядок обращения).	3	ЛР 7
Итого		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины не требует наличие учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- ПК с выходом в интернет;
- мультимедиа проектор;
- экран.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

Диагностика и формирование навыков самообслуживания, хозяйственно-бытового и ручного труда у умственно ограниченных детей: Методические материалы в помощь педагогом специальных учреждений и родителям. Минск, 1997.

Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. М., 2000.

Петров В.Г., Белякова И.В. Психология умственно отсталых школьников. М., 2002.

Психологические проблемы коррекционной работы во вспомогательной школе /Под ред. Ж.И. Шиф, В.Г. Петровой, Т.Н. Головиной. М., 1980.

Смирнова А.Н. Коррекционно-воспитательная работа учителя вспомогательной школы: Пособие для учителей и воспитателей. Из опыта работы. 3-е изд., перераб. М., 1982.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

МСЭ. Мероприятия социальной реабилитации в ИПР // [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <http://www.invalidnost.com/forum/9-541-1>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» // [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-kak-sotsiokulturnaya-problema>

Альманах Института коррекционной педагогики РАО // [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <http://alldef.ru/ru/articles/almanah-14>

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатами освоения дисциплины адаптационного цикла является социальная адаптация обучающихся через организацию системы дополнительных занятий с обучающимися.

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
Умения: соблюдать гигиену тела; содержать в порядке помещение; обращаться в медицинские учреждения; ухаживать за одеждой и обувью; рационально питаться; добираться общественным и междугородним транспортом до пункта назначения; покупать продукты; составить приблизительный расчет расходов бюджета семьи; пользоваться основными средствами связи; пользоваться банковскими картами	Решение ситуационных задач; Деловые игры; Опрос, беседы; Моделирование ситуаций; Развитие сюжета по заданной теме; Дидактические игры
Знания: правила личной гигиены; правила и способы ухода за одеждой и обувью; санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни и приготовлению пищи; правила безопасности при работе с бытовыми приборами; требования к содержанию помещения; порядок вызова экстренной медицинской помощи; альтернативы вредным привычкам; назначение медицинского полюса, листа нетрудоспособности; правила дорожного движения; виды общественного транспорта, правила поведения в нем; права и обязанности членов семьи; культурные и государственные учреждения в городе; порядок обращения в государственные организации и учреждения	Решение ситуационных задач Опрос, беседы Моделирование ситуаций Развитие сюжета по заданной теме Дидактические игры