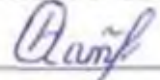


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной частью

ГБПОУ НСО «ИЦПО»

 Н.А. Осокина

« 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

/ Директор ГБПОУ НСО «ИЦПО»

 Шлыкова Н.П.

« 28 » 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«Социальная адаптация»  
по профессиональной подготовке обучающихся для лиц с ограниченными  
возможностями здоровья по профессии «Плодоовощевод, цветовод»**

Разработала:

Преподаватель:


 Иванова И.В.

Принято на заседании ПЦК

« 28 » 08 2020 г.

Протокол № 1

Председатель ПЦК:

 Шушакова Т.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы адаптационного цикла учебной дисциплины «Социальная адаптация».
2. Результатом освоения учебной дисциплины.
3. Структура и содержание учебной дисциплины.
4. Условия реализации программы учебной дисциплины.
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Социальная адаптация».

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Социальная адаптация»**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа адаптационного цикла учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии « Плодоовощевод, цветовод».

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы.**

Дисциплина входит в адаптационный цикл, адаптированной образовательной программы профессиональной подготовке.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

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

### **должен уметь:**

- соблюдать правила личной гигиены
- ухаживать за одеждой, обувью;
- выбирать одежду и обувь при покупке;
- соблюдать гигиену питания;
- пользоваться бытовыми приборами;
- производить расчет потребительской корзины;
- производить расчет стоимости ремонта квартиры
- планировать семейные отношения;
- пользоваться услугами страховой медицины;
- заботиться о здоровья;
- основные предприятия торговли, виды;
- основные правила покупки через интернет;
- операции с банковскими картами;
- основные средства связи;
- основы семейных отношений, семейное законодательство, семейный бюджет;
- учреждения и организации социального назначения;
- порядок обращения в государственные организации и учреждения.

### **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, профилактические меры;
- порядок вызова экстренной помощи;
- назначение страхового медицинского полиса, порядок его получения;
- альтернативы вредным привычкам;
- применять правила поведения и общения в общественных местах и учреждениях культуры;

- пользоваться основными средствами связи;
- пользоваться интернетом, «полезными» сайтам;
- составить приблизительный расчет расходов бюджета семьи;
- пользоваться банковскими картами;
- обращаться в государственные учреждения и многофункциональные центры

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 часов, в том числе
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 90 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение общими компетенциями.

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определенных руководителем
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7.	Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности
ОК 8.	Добиваться соблюдения своих социально-трудовых прав в рамках закона

### 3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90

#### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

##### «Социальная адаптация».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 1. Личная гигиена	Уход за кожей лица, тела, ног. Уход за ногтями (маникюр) Уход за волосами. Косметические средства. Бритьё. Принадлежности, гигиенические средства.	5
Раздел 2. Семья и семейные отношения	Состав семьи. Отношения между членами семьи. Обязанности детей по отношению к родителям. Помощь младшим членам семьи.	6
Раздел 3. Одежда и обувь	Стиль одежды, мода, обновление одежды (замена мелких деталей). Внешний вид молодого человека и средства выражения индивидуальности. Выбор одежды и обуви при покупке. Определение размеров одежды и обуви, примерка одежды и обуви. Выведение мелких пятен с одежды в домашних условиях (средства, правила выведения). Техника безопасности при пользовании	5
Раздел 4. Питание	Диетического питание и его значение. Подбор рецептов диетического питания. Приготовление национальных блюд. Составление меню на день. Составление меню на неделю. Сервировка стола на завтрак, обед, ужин. Составление меню праздничного стола. Запись рецептов для праздничного стола. Сервировка праздничного стола	6
Раздел 5. Культура поведения	Традиции культуры поведения в современном обществе. Российская семья. Основные семейные отношения. Соседи. Прием гостей	7
Раздел 6. Жилище	Рациональная расстановка мебели в	6

	квартире. Уход за мебелью в зависимости от покрытия. Интерьер. Подбор занавесей, светильников, картин и других деталей интерьера. Правила сохранения жилищного фонда.	
Раздел 7. Учреждение и организации	Предприятия бытового обслуживания населения. Виды услуг, правила пользования услугами. Профессии работников этих предприятий	5
Раздел 8. Медицинская помощь.	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Профилактика заболеваний с помощью народных средств. Уход за больными	2
Раздел 9. Средства связи	Основные виды связи. (Почта, телеграф, телефон, компьютер). Их назначение. Почта. Виды почтовых отправлений.	3
Раздел 10. Транспорт	Авиатранспорт. Аэровокзал. Службы аэровокзала. Маршруты. Порядок приобретения билетов. Регистрация рейсов. Правила посадки в самолет. Стоимость проезда на авиатранспорте	2
2 курс		
Личная гигиена и здоровье.	Водные процедуры. Закаливание. Посещение бассейна. Косметика для холодного времени года. Природная косметика. Посещение общественных мест с гигиенической целью (туалет). Правила пользования, меры предосторожности. ЗОЖ.	3
Семья	Основы семейных взаимоотношений, семейные традиции, распределение и выполнение домашних обязанностей, организация досуга и отдыха в семье. В семье ждут ребенка: полноценное питание и здоровый образ жизни будущей мамы, спокойная семейная атмосфера – залог здоровья ребенка. Приготовление необходимых вещей для младенца (кровать, коляска, одежда, пеленки, ванночки и т.п.). Необходимость регулярного посещения женской консультации в дородовой период. Санитарно-гигиенические правила содержания детских принадлежностей для купания, детского белья, детской посуды, игрушек. Уход за грудным ребенком (купание, пеленание, одевание). Кормление грудного ребенка. Подготовка груди к кормлению ребенка при грудном вскармливании.	5

	Подготовка посуды для кормления ребенка при искусственном вскармливании. Режим дня грудного ребенка. Значение прогулок на воздухе для здоровья ребенка. Необходимость регулярного посещения детского врача. Культура поведения в женской консультации и в детской поликлинике.	
Питание	Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. Правила безопасной работы на кухне. Закатывание консервов Рецепт и способ приготовления засолки грибов Рецепт и способ приготовления жареных котлет с гарниром Рецепт и способ приготовления блюда из жареной рыбы Рецепт и способ приготовления печенья	4
Жилище	Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни. Уборка кухни. Кухонные электроприборы (миксер, комбайн, электроплита, электрочайник, электросамовар, посудомоечная машина), их использование, уход за ними. Правила техники безопасности при работе с электроприборами. Борьба с вредными насекомыми. Средства для борьбы с вредными насекомыми, меры безопасности при их использовании.	3
Одежда	Виды меховой одежды. Уход за меховой одеждой. Одежда из кожи. Уход за ней. . Замшевая обувь. Уход за замшевой обувью. Мода, стиль, назначение одежды. Как показать достоинства фигуры и скрыть ее недостатки. Выбор одежды и обуви при покупке в зависимости от уже имеющегося гардероба.	3
Культура общения	Прием гостей. Приглашение гостей. Подготовка к приему гостей: угощение, развлекающие веселые игры, танцы, конкурсы. Встреча гостей, знакомство родителей с новыми друзьями, присутствующих с	4



	<p>новыми гостями. Правила приема гостей. Проводы гостей. Уборка квартиры после приема.</p> <p>Ты идешь в гости. Подготовка: выбор праздничной одежды, приобретение небольшого сувенира или цветов для хозяйки, выбор и покупка подарка, если это день рождения, свадьба, Новый год, новоселье. Правила поведения в гостях.</p>	
Учреждения и организации	<p>Функции центра соцзащиты, управления префектуры, РЭУ, ОВД, МЧС, Правоохранительных органов. Местонахождение, порядок обращения, подача заявления.</p>	4
Медицинская помощь	<p>Профилактика ОРВИ и гриппа. Уход за больными. Доврачебная помощь при сердечном приступе.</p>	4
Экономика домашнего хозяйства.	<p>Расходы на удовлетворение культурных потребностей и некоторые текущие расходы. Упражнения в расчете расходов на удовлетворение культурных потребностей. Экономия в домашнем хозяйстве. Упражнения в расчетах рационального ведения домашнего хозяйства. Сбережения. Назначение сбережений. Хранение денег в сберегательной кассе. Виды вкладов. Кредит. Государственное страхование</p>	3
Торговля.	<p>Рынок. Роль рынка в обеспечении населения продуктами питания и реализации сельскохозяйственных продуктов. Отделы рынка. Комиссионные магазины, торговля уцененными товарами, скупка вещей у населения. Ярмарки, их виды. Время и место проведения ярмарок. Экскурсия на рынок</p>	4
Трудоустройства	<p>Профессионально-жизненная перспектива. Учреждения и отделы по трудоустройству. Оформление на работу. Документы, необходимые для поступления на работу, их оформление. Деловые бумаги (заявление, анкета, расписка, докладная записка, заявка). Правила составления заявления, автобиографии, заявки на материалы, инструменты, расписки, докладной записки, заполнения анкеты. Правила перехода</p>	5

	на другую работу.	
Итого		90

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 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.

### **4.2 Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Основные источники:**

1. 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.
2. Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. М., 2000.
3. Петров В.Г., Белякова И.В. Психология умственно отсталых школьников. М., 2002.
4. Психологические проблемы коррекционной работы во вспомогательной школе /Под ред. Ж.И. Шиф, В.Г. Петровой, Т.Н. Головиной. М., 1980.
5. 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,**

1. МСЭ. Мероприятия социальной реабилитации в ИПР // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.invalidnost.com/forum/9-541-1>
2. Научная электронная библиотека «Киберленинка» // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-detey-s-ograniченными-возможностями-kak-sotsiokulturnaya-problema>
3. Альманах Института коррекционной педагогики РАО // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://alldef.ru/ru/articles/almanah-14>

## 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
<b>Умения:</b> 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
<b>Знания:</b> 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