

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кузбасский многопрофильный техникум»

Рассмотрено:

Заседание ЦМК

Протокол № _____

_____ Е.Р. Кузьмина

« ____ » _____ 202__ г.

Утверждаю:

Зам. директора по УПР

ГПОУ КМТ

_____ М.М.2Пономаренко

« ____ » _____ 202__ г.

Согласовано:

« ____ » _____ 202__ г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
АРК.01 Социально-бытовая адаптация**

по профессии

19601 Швея (из числа лиц с ограниченными возможностями обучения)

Гр. 721

Белово

2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по профессии 19601 Швея (из числа лиц с ограниченными возможностями обучения)

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасский многопрофильный техникум»

Составитель: Ильиных Е.Ю. – преподаватель общепрофессиональных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4-5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10-11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АРК. 01 «СОЦИАЛЬНО_БЫТОВАЯ АДАПТАЦИЯ»

1.1. Область применения рабочей программы адаптационной дисциплины

Программа учебной дисциплины АРК.01 «Социально–бытовая адаптация» является частью программы профессиональной подготовки, для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), не имеющих основного общего образования и направлена на реализацию физических и духовных возможностей и является частью адаптационно-реабилитационного курса.

Программа предусматривает сочетание аудиторных занятий, основанных на интерактивных формах освоения учебного содержания, самостоятельной работы, ориентированной на включение освоенного теоретического материала в реальную практику для решения конкретных проблем в повседневной жизни.

Данная рабочая программа составлена с учетом психофизических особенностей обучающихся с интеллектуальной недостаточностью.

Особенности психофизического развития обучающихся с ограниченным интеллектом затрудняют их вхождение в социум, содержание дисциплины направлено на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни.

1.2. Место дисциплины в структуре программы профессиональной подготовки:

адаптационно-реабилитационный курс.

В процессе изучения данной дисциплины формируются следующие профессиональные и общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее 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, клиентами.

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

Цель программы: содействие в успешной социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и интеграции их в общество.

Задачи Программы:

1. Формировать и развивать социальные компетенции и навыки социального обслуживания;

2. Создавать специальные условия для пребывания в образовательной организации обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;

3. Развивать социально-бытовые умения, используемые в повседневной жизни;

4. Формировать мотивацию на здоровье.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- **У1.** Совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, причесывать волосы и выбирать прическу, мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за

кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за собой;

- **У2.** Пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи;

- **У3.** Составлять приблизительный расчет расходов бюджета семьи, заполнять расходную домашнюю документацию, передавать показания индивидуальных приборов учета;

- **У4.** Составлять распорядок дня и организовывать свободное время;

- **У5.** Подбирать одежду и обувь в зависимости от сезона, ситуации, ухаживать за ним;

- **У6.** Сервировать стол для приема пищи.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- **З1** Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета;

- **З2** Виды медицинской помощи, медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов, способы вызова врача на дом, основной состав домашней аптечки, виды доврачебной помощи;

- **З3** Способы распространения и меры профилактики инфекционных заболеваний и заболеваний, передающиеся половым путем;

- **З4** Нормы повседневного культурного и сексуального поведения;

- **З5** Правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных материалов);

- **З6** Культурные и обрядовые традиции русского народа;

- **З7** Основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье, семейные традиции;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 52 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часа; из них лекций 32 часа, практических занятий 10 часов, самостоятельной работы обучающегося 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
лекций	32
практические занятия	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
Итоговая аттестация в форме <i>накопительной системы оценивания</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АРК.01 «Социально-бытовая адаптация»

Наименовани е разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Курс 1 , семестр 1; 8-лекций, 2- практических, 2 -ВСП				
Тема 1 Личная гигиена	Содержание		2	1-2
	1	Понятие личная гигиена. Правила личной гигиены.	1	
	2	Предметы и средства личной гигиены.	1	
Тема 2 Медицинская помощь	Содержание		5	1-2
	1 2 3	Определение «профилактика». Профилактические меры простудных заболеваний.	1	
		Основные лекарственные препараты.	1	
		Правила оказания первой медицинской помощи.	1	
	Практические занятия			
	Пр. занятия № 1 Составление перечня лекарственных препаратов применяемых при головной боли, зубной, диарее, температуре и т.д		1	
Самостоятельная работа обучающихся ВСП № 1 Сообщение на тему «Первая медицинская помощь при обмороках, ушибах, пищевых отравлениях, ожогах»		1		
Тема 3 Основы здорового образа жизни	Содержание		5	1-2
	1.Понятие и составляющие здорового образа жизни		2	
	2.Культура сексуального поведения		1	
	Практические занятие			
	Пр. занятие № 2: Экспресс-оценка состояния своего организма		1	
	Самостоятельная работа ВСП № 2:Составление своего распорядка дня		1	
Курс 1, семестр 2; 12-лекций, 4-практических,4-ВСП				
Тема 4 Вредные привычки	Содержание		5	1-2
	1.Понятие «вредные привычки» и их влияние на организм		2	
	2.Административная ответственность за употребление спиртных напитков		1	
	Практическое занятие:		1	
	Пр. занятие № 3 Составление плана и описание мероприятий по избавлению от вредных привычек		1	
	Самостоятельная работа		1	

	ВСП № 3 Анализ влияния вредных привычек на организм человека		
Тема 5 Традиции и обычаи русского народа	Содержание	6	1-2
	1. Культура и быт, традиции русского народа. Многонациональная культура России.	2	
	2. Православные праздники русского народа	1	
	Практическое занятие		
	Пр. занятие № 4 Составление перечня православных праздников русского народа	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	ВСП №4 Сообщение на тему «Народные игры и забавы»	2	
Тема 6 Культура поведения	Содержание	4	1-2
	1. Этикет, понятие этикета.	1	
	2. Правила поведения в общественных местах	1	
	3. Речевой этикет	1	
	Практическое занятие		
	Пр. занятие № 5 Описание способов приветствия в семье и в социуме	1	
Тема 7 Семья, как социальный институт	Содержание	5	1-2
	1. Понятие, виды, признаки семьи.	1	
	2. Традиции и семейные ценности	1	
	3. Нормативно-правовые документы, регулирующие семейные отношения	1	
	Практическое занятие		
	Пр. занятие № 6 Составление характеристики семьи указав существующие традиции и устои в ней.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося ВСП №5 «Ознакомление с Семейным кодексом РФ »	1	
Курс 2 , семестр 3; 12-лекций, 4-практических, 4-ВСП			
Тема 8 Планирование бюджета.	Содержание	5	1-2
	1. Понятие бюджет, доход, расход и их основные источники. Передача показаний индивидуальных приборов учета	1	
	2. Передача показаний индивидуальных приборов учета	1	
	3. Правила планирования семейного бюджета	1	
	Практическое занятие		
	Пр. занятие №7 Составление сметы расходов посчитав общую сумму доходов и обязательных платежей семьи на текущий месяц	1	
	Самостоятельная работа обучающегося ВСП № 6 Эссе на тему: « Как сэкономить семейный бюджет»	1	

Тема 9 Хобби. Как найти занятие по душе.	Содержание	5	<i>1-2</i>
	1.Определение, типы, виды хобби.	1	
	2.Спортивные увлечения, творческие, собирательные	1	
	3.Опасные виды хобби: руфинг, скайуокинг, диггерство, сталкерство, зацепинг, планкинг, бейскамбинг, паркур, акрострит, «Собачий кайф»	1	
	Практическое занятие		
	Пр. занятие №8 Определение вида хобби согласно предложенным характеристикам	1	
Тема 10 Одежда и обувь. Уход за личными предметами одежды.	Самостоятельная работа обучающегося ВСР № 7 Рассказ о своем увлечении	1	<i>1-2</i>
	Содержание	3	
	1.Виды одежды и обуви. Их стили и предназначения.	1	
	2.Правила ухода за одеждой и обувью в зависимости от материалов.	1	
Тема 11 Жилищно-бытовые условия	Самостоятельная работа обучающегося ВСР № 8 Изучение условных обозначений на одежде	1	<i>1-2</i>
	Содержание	3	
	1.Понятие и характеристика жилищно-бытовых условий	1	
	Практическое занятие		
	Пр. занятие №9 Составление плана безопасного пользования бытовыми электрическими приборами	1	
Тема 12 Сервировка стола	Самостоятельная работа обучающегося ВСР № 9 Составление перечня телефонов горячей линии	1	<i>1-2</i>
	Содержание	4	
	1.Понятие столовый этикет. Культурные особенности столового этикета в разных странах мира.	1	
	2.Подготовка и оформление стола для приема пищи.	1	
	3.Виды столовых приборов и основные правила их применения	1	
	Практическое задание		
	Пр. занятие № 10 Отработка навыка пользования столовыми приборами согласно делового этикета	1	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется в наличии учебный кабинет. Учебный кабинет оборудован: посадочным местом для каждого обучающегося и для преподавателя и телекоммуникационными техническими средствами для демонстрации учебного наглядного материала.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Семейный Кодекс РФ

Дополнительные источники:

1. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально – бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2017. – 247 с.
2. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: (программно-методические материалы), под редакцией И.М. Бгажноковой. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2013. – 239 с.
3. Галле А.Г., Кочетова Л.Л. Программа по обслуживающему труду для детей с умственной отсталостью. 6-9 классы. – М.: АРКТИ, 2009. – 72с.
4. Девяткова Т.А. Социально-бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: пособие для учителя / под ред. А.М. Щербаковой. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 302 с.
5. Тольяттинский государственный ... Николаева, Э.Ф. Возрастная психология : электронное учебное пособие / Э.Ф. Николаева, Л.Ф. Чекина, Е.А. Денисова. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017.
6. Е.Д. Худенко, Г.Ф. Гаврилычева и другие – Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе – интернате, детском доме: пособие для воспитателей и учителей. – М.: АРКТИ, 2012 – 312.

Интернет-источники

1. <http://www.medweb.ru/articles/muzhskaya-gigiena>
2. <http://my-health.ru/content/91-osnovy-gigieny>
3. <http://www.takzdorovo.ru/>
4. <https://lifehacker.ru/25-hobbies>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных внеаудиторных самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Общие компетенции	Формы и методы контроля
умения:		
- У1 Совершать утренний и вечерний туалет в определенной последовательности, причесывать волосы и выбирать прическу, мыть руки, стричь ногти на руках и ухаживать за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за кожей рук, подбирать косметические средства для ухода за собой;	ОК 2	Устный индивидуальный опрос
- У2 Пользоваться услугами предприятий службы быта, торговли, связи, транспорта, медицинской помощи;	ОК2 ОК4 ОК5 ОК6	Практическое занятие Фронтальный опрос
- У3 Составлять приблизительный расчет расходов бюджета семьи, заполнять расходную домашнюю документацию, передавать показания индивидуальных приборов учета;	ОК3 ОК4 ОК5 ОК6	Практическое занятие Фронтальный опрос
- У4 Составлять распорядок дня и организовывать свободное время;	ОК2	Фронтальный опрос Практическое занятие
- У5 Подбирать одежду и обувь в зависимости от сезона, ситуации, ухаживать за ним	ОК2	Фронтальный опрос Практическое занятие
- У6 Сервировать стол для приема пищи.	ОК2	Практическое занятие
знания:		
- 31. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета	ОК2	Устный индивидуальный опрос
- 32. Виды медицинской помощи, медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов, способы вызова врача на дом, основной состав домашней аптечки, виды	ОК2 ОК4 ОК5 ОК6	Фронтальный опрос Практическое занятие

доврачебной помощи;		
-33 Способы распространения и меры профилактики инфекционных заболеваний и заболеваний, передающиеся половым путем	ОК3	Фронтальный опрос Практическое занятие
-34 Нормы повседневного культурного и сексуального поведения	ОК2	Фронтальный опрос Практическое занятие
-35 Правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных материалов);	ОК3	Фронтальный опрос Практическое занятие
-36 Культурные и обрядовые традиции русского народа	ОК2 ОК6	Фронтальный опрос Практическое занятие
-37 Основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье, семейные традиции	ОК2 ОК3	Фронтальный опрос Практическое занятие

Составитель:

ГПОУ КМТ

место работы

социальный педагог

должность

Е.Ю.Ильиных

Ф.И.О.