



Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Беловский многопрофильный техникум»

Рассмотрено:

Заседание ЦМК

Протокол № _____

_____ И.С. Тимофеева

« ____ » _____ 2019 г.

Утверждаю:

Зам. директора по УР

ГПОУ БМТ

_____ А.Р. Анохина

« ____ » _____ 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

АРК.01 Социально-бытовая адаптация

по профессии

19601 Швея (из числа лиц с ограниченными возможностями обучения)

Гр. 719

Белово

2019

Рабочая программа учебной дисциплины АРК.01 «Социально-бытовая адаптация» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии «Швея», примерной программы учебной дисциплины и методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ с учетом их психофизических особенностей и является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по программам профессиональной подготовки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по профессии «Швея» – на базе выпускников специальных (коррекционных) школ VIII вида сроком обучения 1 год 10 месяцев.

Организация - разработчик:

Государственное профессиональное
образовательное учреждение
«Беловский многопрофильный
техникум»

Составитель:

Преподаватель ГПОУ БМТ Долженко
М.Л.

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) | |
| в том числе: | 42 |
| лекций | 32 |
| практические занятия | 10 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 10 |
| Итоговая аттестация в форме накопительной системы оценивания | |

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 -ВСР | | | 12 | 1-2 |
| Тема 1 Личная гигиена | Содержание | | 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 ВСР № 1 Подготовить 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 | | 1 | |
| | Пр. занятие № 2: Экспресс-оценка состояния своего организма | | | |
| | Самостоятельная работа ВСР № 2:Составить свой распорядок дня | | 1 | |
| Курс 1, семестр 2; 12-лекций, 4-практических,4-ВСР | | | | 1-2 |
| Тема 4 Вредные привычки | Содержание | | 5 | |
| | 1.Понятие «вредные привычки» и их влияние на организм | | 2 | |
| | 2.Административная ответственность за употребление спиртных напитков | | 1 | |
| | Практическое занятие: Пр. занятие № 3 Составление плана и описание мероприятий по избавлению от вредных привычек | | 1 | |
| | Самостоятельная работа | | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| | ВСП № 3 Сделать 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 Составить 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-ячейка общества | 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 «Ознакомится с Семейным кодексом РФ » | 1 | |
| | Итого за 2 семестр | 20 | |
| 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 Составить смету расходов посчитав общую суммы доходов и обязательных платежей семьи на текущий месяц | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося ВСП № 6 «Написать 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, бейсскламбинг, паркур, акрострит, «Собачий кайф» | 1 | |
| | Практическое занятие | | |
| | Пр. занятие №8 Определить вид хобби согласно предложенным характеристикам | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося ВСР № 7 Подготовить рассказ о своем увлечении | 1 | |
| Тема 10 Одежда и обувь. Уход за личными предметами одежды. | Содержание | 3 | <i>1-2</i> |
| | 1.Виды одежды и обуви. Их стили и предназначения. | 1 | |
| | 2.Правила ухода за одеждой и обувью в зависимости от материалов. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося ВСР № 8 Изучить условные обозначения на одежде | 1 | |
| Тема 11 Жилищно-бытовые условия | Содержание | 3 | <i>1-2</i> |
| | 1.Понятие и характеристика жилищно-бытовых условий | 1 | |
| | Практическое занятие | | |
| | Пр. занятие №9 Составление плана безопасного пользования бытовыми электрическими приборами | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося ВСР № 9 Составить перечень телефонов горячей линии | 1 | |
| Тема 12 Сервировка стола | Содержание | 4 | <i>1-2</i> |
| | 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 | |
| | Итого за 3 семестр | 20 | |
| | Всего | 52 | |

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)

3. 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. Социально – бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида: пособие для учителя. – М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 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, 2011. – 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. Денисов А.А. Психология воздействия знаковых систем на половую идентификацию подростков. Дис... канд. Психол. Наук. – М., 2010.
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: | | |
| - З1. Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета | ОК2 | Устный индивидуальный опрос |
| - З2. Виды медицинской помощи, медицинских учреждений, функции основных врачей-специалистов, способы вызова врача на дом, основной состав домашней аптечки, виды доврачебной помощи; | ОК2 ОК4 ОК5 ОК6 | Фронтальный опрос Практическое занятие |
| - З3 Способы распространения и меры профилактики инфекционных | ОК3 | Фронтальный опрос |

| | | |
|---|---------|---|
| заболеваний и заболеваний, передающиеся половым путем | | Практическое занятие |
| -34 Нормы повседневного культурного и сексуального поведения | OK2 | Фронтальный опрос Практическое занятие |
| -35 Правила ухода за одеждой и обувью из различных материалов (кожи, резины, текстильных материалов); | OK3 | Фронтальный опрос Практическое занятие |
| -36 Культурные и обрядовые традиции русского народа | OK2 OK6 | Фронтальный опрос Практическое занятие |
| -37 Основные виды семейных отношений, формы организации досуга и отдыха в семье, семейные традиции | OK2 OK3 | Фронтальный опрос Практическое занятие |

Составитель:

ГПОУ БМТ
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Долженко М.Л.
(инициалы, фамилия)