

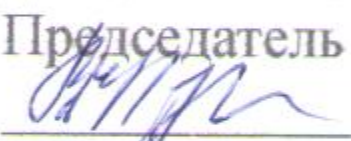
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Большенагаткинский техникум технологии и сервиса»

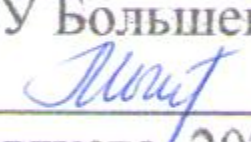
**АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**АД.01 Социально-бытовая адаптация**  
**по профессии 17530 Рабочий зеленого строительства**

с. Большое Нагаткино

2021 г.

Адаптированная программа учебной дисциплины АД.01 Социально-бытовая адаптация разработана в соответствии с профессиональным стандартом Специалист по благоустройству и озеленению территорий и объектов (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 9 сентября 2020 г. №599н)

РЕКОМЕНДОВАНА  
на заседании ЦМК по  
дисциплинам сферы обслуживания  
Председатель ЦМК  
 Нуйкина В.С.  
Протокол заседания ЦМК  
№1 от 31 августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
ОГБПОУ Большенагаткинский ТТиС  
 Мынина О.Ю.  
31 августа 2021 года

**Автор-разработчик:** Наумова Татьяна Николаевна, преподаватель

## Содержание

<b>1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2.Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>6</b>
<b>3.Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>15</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>16</b>

## **Программа**

### **АД.01 Социально-бытовая адаптация**

для профессиональной подготовки рабочих по профессиям:

18545 « Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования»,  
16675 « Повар» и 17530 «Рабочий зеленого строительства»

#### **1.1. Область применения программы.**

Примерная программа учебной дисциплины является частью программы профессионального обучения, для лиц с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих основного общего образования.

Практика показала, что особенности психофизического развития обучающихся с умственной недостаточностью затрудняют их вхождение в социум.

Курс занятий социально-средовой адаптации направлен на подготовку обучающихся к самостоятельной жизни.

Задача ПОУ - вселить в подростка веру в себя, свои силы, научить максимально реализовывать свои физические и духовные возможности, гармонично войти в жизнь и чувствовать себя востребованным в полном смысле слова.

Для этого необходимо создавать условия, т.е. благоприятную социально-педагогическую, коррекционно-развивающую среду, включающую специально организованное пространство и условия для эмоционального, познавательного, коммуникативного развития.

При корректировке программы можно использовать для изучения дистанционно.

#### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Адаптационно-реабилитационный курс.**

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

**Цель программы:** Социальная адаптация детей с ограниченными возможностями

здоровья и интеграция их в общество.

#### **Задачи программы:**

- Формирование умений ориентироваться в окружающем социуме на бытовом уровне.
- Формирование знаний, умений и навыков бытового труда.
- Формировать представления о чистоте и порядке в помещении, на территории дома-интерната.
- Формирование представлений и знаний о нормах культуры поведения, накопление соответствующего опыта.
- Формирование социального поведения, умение адекватно общаться, обращаться за помощью, соблюдая принятые правила приличия.

- Отработка навыков самообслуживания и личной гигиены для достижения возможной степени независимости.
- Развитие и коррекция познавательных функций, эмоционально – волевой сферы.
- Воспитание позитивных качеств личности.
- Воспитание уважительного отношения к труду людей.

#### **Принципы программы:**

- Дидактический принцип возможности и особенности познавательной деятельности умственно отсталых детей.
- Воспитывающая и развивающая направленность обучения.
- Научность и доступность обучения.
- Систематичность и последовательность обучения.
- Связь обучения с жизнью.
- Принцип коррекции в обучении.
- Принцип наглядности.
- Сознательность и активность воспитанников.
- Индивидуальный и дифференцированный подход.
- Прочность знаний, умений и навыков.
- Принцип практической направленности обучения.

#### **Формы работы:**

- Коррекционно – развивающие занятия (индивидуальные, коллективные, групповые).
- Экскурсии.
- Практические работы.
- Моделирование реальной ситуации.
- Совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения).
- Трудовая деятельность.

#### **Методы работы:**

- Практические методы (дидактические игры, упражнения, задания, самостоятельная работа).
- Наглядные методы (натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные).
- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа).

Программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей

развития воспитанников, уровня их знаний, умений. Материал расположен по принципу усложнения и увеличения объема информации.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Общее количество часов-99 часов

#### **Структура и содержание учебной дисциплины**

##### **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы на 1 курс**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>99</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### Тематический план

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические задания, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема № 1 Личная гигиена</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	<b>1</b>	Правила личной гигиены в течение дня. Предметы и средства личной гигиены Уход за кожей рук и лица с помощью косметических средств. Маникюр, принадлежности для маникюра.	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>2</b>	Уход за волосами (мытьё, прическа). Уход за полостью рта	<b>2</b>	
	Знать: последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета ; периодичность и правила чистки ушей; правила освещенности рабочего ме-ста; правила охраны зрения при чтении, просмотре телепередач; правила ухода за кожей рук, ног и ногтями;	Уметь: совершать вечерний туалет в определенной последовательности; выбирать прическу и причесывать волосы; стричь ногти на руках, ногах; стирать индивидуальные личные вещи и содержать их в чистоте; беречь зрение		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
<b>Тема № 2 Медицинская</b>	<b>1</b>	Страховой медицинский полис, порядок получения, его	<b>2</b>	<b>1</b>

<b>помощь</b>	<b>2</b>	Листок нетрудоспособности. Порядок его получения. Женская консультация, ее назначение и порядок записи на прием.	<b>2</b>	
		<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-порядок вызова экстренной помощи</li> <li>-профилактические меры</li> <li>-назначение страхового медицинского полиса.</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ухаживать за больным в домашних условиях</li> <li>-пользоваться услугами страховой</li> <li>-сообщать четкую информацию по гужбы</li> </ul>	
<b>Тема № 3 Вредные привычки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Вред курения Вред алкоголя	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Вред наркотиков	<b>2</b>	
		<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о вреде алкоголя</li> <li>-о вредном воздействии алкоголя и наркотиков на организм человека</li> <li>- о социальных последствиях, к которым приводят вредные привычки</li> <li>-о способах борьбы с вредными привычками</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обращаться за помощью к старшим и в медучреждение</li> </ul>	



<b>Тема № 4 Жилище</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>11</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Мебель, оборудование, интерьер кухни. Санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Кухонные электроприборы, их использование, уход за ними	<b>2</b>	
	<b>3</b>	<b>Правила техники безопасности при работе с электроприборами</b>	<b>1</b>	
	<b>4</b>	Сухая и влажная уборка помещения	<b>2</b>	
	<b>5</b>	Борьба с вредными насекомыми. Средства борьбы, меры безопасности	<b>2</b>	
	<b>6</b>	Оформление жилища к праздникам	<b>2</b>	
	Знать: -санитарно-гигиенические требования к состоянию кухни -правила техники безопасности при работе с электроприборами -средства и способы борьбы с вредными насекомыми	Уметь: -пользоваться бытовыми приборами -производить уборку кухни -покупать предметы оформления жилья к различным праздникам		
<b>Тема № 5 Одежда и обувь</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Виды одежды и головных уборов, их назначение	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Повседневный уход за одеждой	<b>2</b>	

	<b>3</b>	Виды обуви, их назначение	<b>2</b>	
	<b>4</b>	Повседневный уход за обувью	<b>2</b>	
		Знать: -способы ухода за одеждой -правила чистки обуви -правила подбора одежды и обуви	Уметь: -ухаживать за одеждой -чистить обувь -выбирать одежду и обувь при покупке	
<b>Тема № 6 Служба быта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Виды ателье. Стоимость услуг в ателье	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Химчистка вещи, которую нужно сдавать в химчистку	<b>2</b>	
		Знать: -порядок сдачи и получения вещей в ателье -стоимость услуг	Уметь: -сдавать вещи в химчистку и ателье	
<b>Тема № 7 Средства связи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Сотовая связь. Назначение, стоимость услуг.	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Интернет, стоимость услуг	<b>2</b>	
	<b>3</b>	<b>Правила пользования интернетом. «Полезные» сайты</b>	<b>2</b>	

	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-назначение, стоимость услуг сотовой связи</li> <li>-назначение, стоимость услуг интернета</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-пользоваться интернетом, «полезными» сайтами</li> </ul>		
<b>Тема № 8 Транспорт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Общегородской транспорт. Оплата в городском транспорте. Правила поведения в транспорте	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Маршруты района. Варианты маршрутов. Порядок приобретения билетов	<b>2</b>	
	<b>3</b>	Такси. Вызов такси	<b>2</b>	
	<b>4</b>	Правила дорожного движения	<b>2</b>	
	<p style="text-align: center;">Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-виды общегородского транспорта</li> <li>-порядок оплаты проезда</li> <li>-основные маршруты района</li> <li>-правила проезда в такси</li> <li>-правила дорожного движения</li> <li>-правила поведения в общественном транспорте</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оплатить проезд</li> <li>-пользоваться основными и дополнительными маршрутами от дома к различным учреждениям</li> <li>-получать необходимую информацию от прохожих и от работников транспорта</li> <li>-пользоваться такси</li> </ul>		
<b>Тема № 9 Культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>11</b>	<b>1</b>

<b>общения</b>	<b>1</b>	Поведение в музее, кино, театре	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Прием гостей. Подготовка к приему гостей	<b>2</b>	
	<b>3</b>	Правила поведения в гостях	<b>2</b>	
	<b>4</b>	Поведение за столом при приеме пищи	<b>2</b>	
	<b>5</b>	Формы обращения к старшим и сверстникам при встрече и расставании	<b>1</b>	
	<b>6</b>	Формы обращения с просьбой к сверстникам и старшим	<b>2</b>	
	Знать: -правила приема гостей и поведения в гостях -правила поведения за столом при приеме пищи -правила поведения в музее, театре, кино	Уметь: -выполнять правила приема гостей и поведения в гостях -выбрать правильный подарок на день рождения		
<b>Тема № 10 Бюджет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Источники семейного бюджета. Необходимые ежемесячные платежи.	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Планирование расходов на месяц.	<b>2</b>	
	<b>3</b>	Сбережения. Лотереи, целесообразность участия в них	<b>2</b>	
	<b>4</b>	Виды вкладов. Их преимущества и недостатки Кредит. Банковские ссуды, их виды, условия	<b>2</b>	

	<b>5</b>	Оплата коммунальных услуг. Обязательные платежи	<b>2</b>	
		Знать: -источники семейного бюджета -необходимые ежемесячные платежи -виды вкладов, их преимущества и недостатки -порядок оформления вклада в Сбербанке	Уметь: -планировать расходы на месяц -вести тетрадь прихода и расходования средств семейного бюджета	
<b>Тема № 11 Торговля</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Оптовая и розничная торговля продовольственными и промышленными товарами	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Основные виды магазинов. Плодоовощные базы	<b>2</b>	
	<b>3</b>	Правила поведения в магазине	<b>2</b>	
	<b>4</b>	Виды продуктов	<b>2</b>	
	<b>5</b>	Порядок покупки товаров в продовольственном магазине	<b>2</b>	
	<b>6</b>	<b>Выбор продуктов</b>	<b>2</b>	
		Знать: -отделы рынка -выбор продуктов -отличие рыночной торговли от магазинной	Уметь: -выбирать продукты -следить за правильностью отпуска товара и подсчета его стоимости	
<b>Тема № 12 Семья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Состав семьи. Отношения между членами семьи.	<b>4</b>	

	<b>2</b>	Обязанности детей по отношению к родителям.	<b>4</b>	
	<b>3</b>	Помощь младшим членам семьи	<b>2</b>	
	Знать: -состав семьи, обязанности ее членов		Уметь: -помогать родителям -ухаживать за младшими сестрами и братьями	
<b>Тема № 13 Питание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	Продукты. Их виды	<b>2</b>	
	<b>2</b>	Взаимозаменяемость продуктов с целью экономии средств	<b>2</b>	
	<b>3</b>	Использование полуфабрикатов для приготовления	<b>2</b>	
<b>Дифференцир. зачет</b>			<b>1</b>	
<b>Всего:</b>	Обязательная учебная нагрузка		<b>99</b>	

## **По окончании курса обучения учащийся должен:**

Знать:

- правила личной гигиены, предметы и средства личной гигиены.
- санитарно-гигиенические правила пользования маникюрными принадлежностями
- косметические средства для макияжа
- средства по уходу за волосами, полостью рта
- причины возникновения инфекционных и венерических заболеваний, профилактические

меры

- основные лекарства и пищевые добавки
- порядок вызова экстренной помощи
- назначение страхового медицинского полиса, порядок его получения
- назначение листка нетрудоспособности, порядок его получения и

предъявления по месту

- работы и учёбы
- о вредном воздействии алкоголя и наркотиков на организм человека
- о социальных последствиях, к которым приводят вредные привычки
- о способах борьбы с вредными привычками

93

- правила техники безопасности при работе с электроприборами
- средства и способы борьбы с вредными насекомыми
- символику и традиции праздников
- способы ухода за одеждой и обувью
- правила подбора одежды и обуви
- назначение, стоимость услуг сотовой связи, интернета
- порядок сдачи и получения вещей в ателье
- виды общегородского транспорта
- порядок оплаты проезда
- основные маршруты района
- правила дорожного движения
- правила поведения в общественном транспорте
- правила приема гостей и поведения в гостях
- правила поведения за столом при приеме пищи
- правила поведения в музее, театре
- о кредитах, ссудах, налоговых льготах
- отличие рыночной торговли от магазинной
- способы определения правильности отпуска товара и подсчета его стоимости
- состав семьи, обязанности ее членов

- взаимозаменяемость продуктов
- правила приготовления полуфабрикатов

Уметь:

- ухаживать за ногтями, волосами, кожей лица
- выполнять несложный макияж и удалять его с помощью косметических средств
- ухаживать за волосами, делать несложные прически
- ухаживать за полостью рта
- ухаживать за больным в домашних условиях
- пользоваться услугами страховой медицины
- пользоваться бытовыми приборами
- покупать предметы оформления жилья к различным праздникам
- ухаживать за одеждой, обувью
- выбирать одежду и обувь при покупке
- пользоваться интернетом, «полезными» сайтами
- пользоваться основными и дополнительными маршрутами от дома к различным учреждениям
- получать необходимую информацию от прохожих и от работников транспорта
- выполнять правила приема гостей и поведения в гостях
- выбрать правильный подарок на день рождения
- составить приблизительный расчет расходов бюджета семьи
- следить за правильностью отпуска товара и подсчета его стоимости
- помогать родителям ухаживать за младшими сестрами и братьями
- заменять продукты с целью экономии и их пищевой ценности
- использовать полуфабрикаты для приготовления пищи
- покупать продукты на оптовом рынке



## Библиографический список

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.  
94
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 с. \_\_