

**Приложение № 3**  
**Адаптированные программы учебных дисциплин**  
**адаптационного цикла**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Раменский дорожно-строительный техникум»**

Утверждаю:  
Зам директора по УПР ГБПОУ МО РАДОСТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Померанцева

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине АП.01 «Основы социальной жизни»  
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии: 16199 Оператор электронно–вычислительных  
и вычислительных машин  
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
(срок обучения 1 год 10 месяцев)**

**Автор:** Балаян С.В – преподаватель- олигофренопедагог  
(должность, фамилия, инициалы)

**Рецензент:** Померанцева Н.Н.- зам по УПР  
(должность, фамилия, инициалы)

Одобрена:

методической комиссией

Председатель: Балаян С.В.

Протокол № 1 от 29.08. 2022 г

г. Раменское, 2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины АП.01 Основы социальной жизни по профессии 16199 Оператор электронно –вычислительных и вычислительных машин для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе выпускников специальных (коррекционных) образовательных школ, разработана с учетом требований Общероссийского классификатора профессий рабочих (ОК 016-94) и «Перечня профессий рабочих, должностей служащих по которым осуществляется профессиональное обучение» утв. приказом №757 Минобрнауки РФ от 02.08.2013 года, рабочих программ учебных дисциплин и методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) с учетом их психофизических особенностей.

Разработчик: Балаян Светлана Владимировна, преподаватель высшей квалификационной категории.

Рецензент: Померанцева Н.Н.- зам по УПР

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины ..... 4
2. Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины 6
3. Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины... 12
4. Контроль и оценка результатов освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины

# 1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АП 01 ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АП 01 Основы социальной жизни является частью программы по профессии 16199 Оператор электронно – вычислительных и вычислительных машин, разработана на основе Рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

В программе учитываются индивидуальные особенности обучающегося и специфика усвоения им учебного материала. Рабочая программа направлена на коррекцию недостатков в знаниях обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении дисциплины Основы финансовой грамотности, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

## 1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина АП 01 Основы социальной жизни относится к рабочим программам дисциплин адаптационного цикла.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

**Цель обучения:** практическая подготовка обучающихся с интеллектуальными нарушениями к самостоятельной жизни и трудовой деятельности в ближайшем и более отдаленном социуме.

### Задачи:

- расширение кругозора обучающихся в процессе ознакомления с различными сторонами повседневной жизни;
- формирование и развитие навыков самообслуживания и трудовых навыков, связанных с ведением домашнего хозяйства;
- ознакомление с основами экономики ведения домашнего хозяйства и формирование необходимых умений;
- практическое ознакомление с деятельностью различных учреждений социальной направленности; формирование умений пользоваться услугами учреждений и предприятий социальной направленности;
- развитие умений, связанных с решением бытовых экономических задач;
- формирование социально-нормативного поведения в семье и обществе; усвоение морально-этических норм поведения, выработка навыков общения (в том числе с использованием деловых бумаг);
- коррекция недостатков познавательной и эмоционально-волевой сфер;
- развитие коммуникативной функции речи
- развитие навыков здорового образа жизни; положительных качеств и свойств личности.

Выше перечисленные требования к результатам освоения учебной дисциплины направлены на формирование следующих **общих компетенций**:

Код	Наименование компетенции
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
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

### Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программ воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно - сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Активно применяющий полученные знания на практике	ЛР 19
Способный анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения	ЛР 20

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы социальной жизни», обеспечивает достижение обучающихся следующих *результатов*:

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
<p>- формирование личностных качеств: трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость;</p> <p>- воспитание элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию и использованию электроэнергии, строгое соблюдение правил техники безопасности;</p> <p>- привитие желания и стремления готовить доброкачественную и полезную пищу, творческого отношения к домашнему труду;</p> <p>- развитие художественного вкуса, обоняния, осязания, ловкости, скорости, пространственной ориентировки;</p> <p>- развитие всех познавательных процессов (память, мышление, внимание, воображение, речь).</p>	<p>- освоение способ решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>- активное использование средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;</p> <p>- Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию.</p> <p>- использовать усвоенные Логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, Установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.</p>	<p>- знание способов хранения и переработки продуктов питания;</p> <p>- составление ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания; составление сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;</p> <p>- самостоятельное приготовление известных блюд (холодных и горячих закусок, первых и вторых блюд);</p> <p>- выбор необходимого товара из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками; навыки обращения в различные учреждения и организации;</p> <p>- ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;</p> <p>- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;</p> <p>- знание основных статей семейного бюджета; самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;</p> <p>- самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография).</p>

### 1.5.Количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 109 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 109 часов часа;

лекционные занятия 109;

практические занятия 6 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	109
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	109
в том числе:	
практические	6

Содержание программы учебной дисциплины разрабатывается с учетом требований в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

### Тематический план и содержание учебной дисциплины

#### АД.01 Основы социальной жизни

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов
<b>Раздел 1</b>		<b>10</b>
<b>Личная гигиена и здоровье</b>		
1.1	Здоровый образ жизни — требование современного общества. Значение здоровья в жизни и деятельности человека.	4
1.2	Здоровье и красота. Гигиенические правила.	4
<b>Раздел 2.</b>		<b>10</b>
<b>Охрана здоровья</b>		
2.1	Виды медицинских учреждений.	2
2.2	Виды страховой медицинской помощи.	4
2.3	Документы, подтверждающие нетрудоспособность	4
<b>Раздел 3</b>		<b>15</b>
<b>Транспорт</b>		
3.1	Городской транспорт	3
3.2	Междугородний железнодорожный транспорт	3
3.3	Междугородний автотранспорт.	3
3.4	Водный транспорт	3
<b>Раздел 4</b>		<b>13</b>
<b>Средства связи</b>		
4.1	Почта	3
4.2	Телефонная связь	3
4.3	Интернет-связь.	3
4.4	Денежные переводы	4
<b>Раздел 5</b>		<b>19</b>
<b>Предприятия, организации, учреждения</b>		
5.1	Образовательные учреждения	3
5.2	Местные и промышленные и сельскохозяйственные предприятия.	4
5.3	Социальные организации.	4
5.4	Деловые бумаги, необходимые для приема на работу	4
5.5	Государственные службы	4



<b>Раздел 6 Семья</b>			<b>18</b>
	6.1	Семейный досуг	4
	6.2	Отдых.	4
	6.3	Домашнее хозяйство.	4
	6.4	Будущая семья.	6
<b>Раздел 7 Жильё</b>			<b>23</b>
	7.1	Общие представления о доме	4
	7.2	Планировка жилья	2
	7.3	Кухня, кухонная мебель	4
	7.4	Мебель в жилых помещениях	2
	7.5	Интерьер.	4
	7.6	Уход за жильём	4
	7.7	Ремонтные работы в доме.	3
	Итого – 109		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

. Помещение кабинета Этика и психология общения удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

#### **Оборудование учебного кабинета «Основы социальной жизни»:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-планирующая документация;
- рекомендуемые учебники;
- дидактический материал;
- раздаточный материал.

#### **Технические средства обучения:**

- Компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- Принтер

Специальное материально-техническое оснащение образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ (обучающихся с ОВЗ и инвалидностью) с интеллектуальными нарушениями (различными формами умственной отсталостью), не имеющих основного общего образования, осваивающих содержание настоящей рабочей программы учебной дисциплины, обеспечивается в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, методическими материалами исполнительных органов государственной власти Российской Федерации, в частности письмом министерства образования и науки Российской Федерации от 18 марта 2014 года

№ 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса», утвержденными министерством образования и науки Российской Федерации 26 декабря 2013 года № 06-2412вн).

### 3.2. Педагогические технологии обучения

В процессе организации образовательной деятельности в рамках настоящей адаптационной учебной дисциплины адаптированной образовательной программы применяются следующие методики и технологии обучения обучающихся с ОВЗ с интеллектуальными нарушениями (различными формами умственной отсталости), не имеющие основного общего образования, обучающимися с ОВЗ с нарушением интеллекта: технология личностно-ориентированного обучения, технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные технологии обучения, технология обучения без принуждения, технология рефлексии, методика объяснительно-иллюстративного обучения, интерактивные технологии обучения, игровые технологии обучения.

### 3.3. Информационное обеспечение образовательного процесса

#### Основные источники:

1. Ваш ребёнок/ Авт. И.И. Гребешева Н.А. Ананьева, С.Г. Грибакин и др./ Под ред. И.И. Гребешевой. – М.: Медицина, 1990г
2. Воронкова В.В., Казакова С.А. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида. Москва: «Владос», 2006г
3. Девяткова Т.А., Кочеткова Л.Л., Петрикова А.Г., Платонова Н.М., Щербакова А.М. Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида. Москва: «Владос», 2003г
4. Искусство быть здоровым. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1990г.
5. Краткая Энциклопедия домашнего хозяйства. /Под редакцией Терехова И.М./ Москва: «Советская энциклопедия», 1990г
6. Кузина Т.А. Программа по социально-бытовой ориентировке для учащихся 5-10 классов в специальной (коррекционной) школе VIII вида // Коррекционная педагогика – 2006.-№2(14)
7. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. Москва: Аркти, 2008г
8. Поскребышева Г. Энциклопедия домашних заготовок: Ароматы лета на зимнем столе. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001г
9. Советы по домоводству/ Сост. Ю.Н.Данилкин – Петрозаводск., 1991г
10. 3000 советов / Сост. Н.П. Кугук. – Краснодар: Кн. изд.- во, 1990 г
11. Усанин А.Е. Пропуск в третье тысячелетие / Усанин А.Е. – Ростов н/Д: ООО Издательство «ФриДом», 2009 г
12. Хозяюшка. Популярная энциклопедия по кулинарии, рукоделию, домашний лечебник / Сост. В. Некрасова, С. Русанов, Л. Струцюк.- Днепропетровск: ОТИП «Днепркнига», 1994г
13. Энциклопедия этикета. – Москва: ОЛМА-ПРЕСС, 2003г
14. Энциклопедия этикета /Сост. О.И. Максименко; Худож. В.И. Сидоренко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ» 2000г
15. программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, 5-9 классы, Москва, «Просвещение» 2011 г., под редакцией В.В. Воронковой.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

С обычным учебником обучающийся с интеллектуальными нарушениями работать не сможет. Поэтому преподаватель создает на основе учебников опорные конспекты, рабочие тетради, в которых материал структурирован и адаптирован таким образом, чтобы он был доступен для обучающегося. Учебный материал адаптирован к специфическим особенностям обучения лиц с интеллектуальными нарушениями

#### **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися, индивидуальных заданий, проектов.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, а также при выполнении индивидуальных работ или в режиме тренировочного тестирования. Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению изучения дисциплины, раздела, его тем с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости рубежный контроль может проводиться в несколько этапов.

Процедура проведения промежуточного контроля для обучающегося с интеллектуальными нарушениями устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины «Основы социальной жизни»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать способы хранения и переработки продуктов питания;</li> <li>- составлять ежедневного и праздничного меню из предложенных продуктов питания;</li> <li>- составлять сметы расходов на продукты питания в соответствии с меню;</li> <li>- выбирать необходимые товары из ряда предложенных в соответствии с его потребительскими характеристиками;</li> <li>- навыки обращения в различные учреждения и организации;</li> <li>- ведение конструктивного диалога с работниками учреждений и организаций;</li> <li>- пользование услугами предприятий службы быта, торговли, связи, медицинской помощи, государственных учреждений и учреждений по трудоустройству для решения практически значимых задач;</li> <li>- знание основных статей семейного бюджета; самостоятельный расчет расходов и доходов семейного бюджета;</li> <li>- самостоятельное заполнение документов, необходимых для приема на работу (заявление, резюме, автобиография)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание мини проектов</li> <li>- тестирование</li> <li>- анкетирование</li> <li>- выполнение творческого задания</li> <li>- выполнение домашнего задания</li> <li>- работа в парах. В группах над созданием мини проектов</li> </ul>

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Раменский дорожно-строительный техникум»**

Утверждаю:  
Зам директора по УПР ГБПОУ МО РАДОСТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Померанцева

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине АП.02 « Основы психологии общения »  
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии: 16199 Оператор электронно–вычислительных  
и вычислительных машин  
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
(срок обучения 1 год 10 месяцев)**

**Автор:** Тагильцева С.О – педагог - психолог  
(должность, фамилия, инициалы)

**Рецензент:** Померанцева Н.Н.- зам по УПР  
(должность, фамилия, инициалы)

Одобрена:

методической комиссией

Председатель: Балаян С.В.

Протокол № 1 от 29.08. 2022 г

г. Раменское, 2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины АП.02 « Основы психологии общения » по профессии 16199 Оператор электронно –вычислительных и вычислительных машин для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе выпускников специальных (коррекционных) образовательных школ, разработана с учетом требований Общероссийского классификатора профессий рабочих (ОК 016-94) и «Перечня профессий рабочих, должностей служащих по которым осуществляется профессиональное обучение» утв. приказом №757 Минобрнауки РФ от 02.08.2013 года, рабочих программ учебных дисциплин и методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) с учетом их психофизических особенностей.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....4
2. Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины...6
3. Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....12
4. Контроль и оценка результатов освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....

# **1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АД 02 ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ**

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

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АП.02 « Основы психологии общения » является частью программы по профессии 16199 Оператор электронно – вычислительных

и вычислительных машин, разработана на основе Рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

В программе учитываются индивидуальные особенности обучающегося и специфика усвоения

им учебного материала. Рабочая программа направлена на коррекцию недостатков в знаниях обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей

в освоении дисциплины Основы финансовой грамотности, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

## **1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина АП.02 « Основы психологии общения » к рабочим программам дисциплин адаптационного учебного цикла.

## **1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

- введение обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию общения, отношений, восприятия и понимания людьми друг друга;
- развитие интереса и устойчивого мотива познания себя и окружающего мира, интереса к самому себе, своим возможностям и личностным качествам;
- формирование у подростков нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений;
- применение полученных знаний и умений для развития своей индивидуальности, что связано с пониманием роли индивидуальных различий в восприятии человека, обнаруживающихся в процессе учения, общения, поведения

### **Задачи:**

- мотивировать обучающихся к самопознанию и познанию других людей.
- пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
- учить учащихся распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
- формировать адекватную установку в отношении жизненных трудностей - установку преодоления.
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и педагогом.
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
- корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.
- расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**уметь:** - применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;

- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:** - взаимосвязь общения и деятельности;

- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении; - виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;



- этические принципы общения; источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.  
 Выше перечисленные требования к результатам освоения учебной дисциплины направлены на формирование следующих **общих компетенций**:

Код	Наименование компетенции
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
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

### Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программ воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно -сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

### Личностные результаты

#### реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями

Активно применяющий полученные знания на практике	ЛР 19
Способный анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения	ЛР 20

### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», обеспечивает достижение обучающихся следующих *результатов*:

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</li> <li>- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;</li> <li>- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,</li> <li>- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера,</li> <li>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,</li> <li>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха,</li> <li>- освоение начальных форм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения контролировать собственное агрессивное поведение и правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;</li> <li>- развитие уверенности в себе;</li> <li>- освоение роли конфликтов в жизни человека и умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации;</li> <li>- развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил работы в тренинговой группе;</li> <li>- умения вести конструктивный диалог;</li> <li>- умение определять жизненные цели и задачи;</li> <li>- понимать себя, свои желания, мечты. ценности;</li> <li>- вести конструктивную беседу;</li> <li>- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;</li> <li>- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.</li> </ul>	<p>познавательной и личностной рефлексии,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность слушать собеседника и признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение, свою точку зрения и оценку событий,</li> <li>- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,</li> <li>- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</li> </ul>	<p>других людей,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование понятия индивидуальных и групповых ценностей.</li> <li>- освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;</li> <li>- владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях</li> </ul>
---	---	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1.Количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 109 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 109 часов часа; в том числе:  
лекционные занятия 89;  
практические занятия 20 часов.

### 2.2.Объём учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>109</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>109</b>
в том числе:	
практические	<b>20</b>

Содержание программы учебной дисциплины разрабатывается с учетом требований в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

### Тематический план и содержание учебной дисциплины АД.02 Психология общения

Наименование разделов и	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические работы, самостоятельная работа	Объём часов

тем			в
1	2		3
<b>Тема 1</b> <b>Эмоциональный интеллект</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>46</b>
	1.1	Введение. Место психологии в современном мире	2
	1.2.	Эмоциональный интеллект	4
	1.3.	Закон «Прорыва плотины»	4
	1.4.	Закон скрытности	4
	1.5.	Закон обратного эффекта.	4
	1.6.	Передача чувств «по наследству»	4
	1.7.	Взаимосвязь разума и эмоций.	4
	1.8	Психические состояния и их свойства.	4
	1.9	Настроение.	4
	1.10	Настроение и активность.	4
	1.11	Возрастной аспект состояний: состояние подростка.	4
	1.12	Стресс и стрессоустойчивость	4
	<b>Практическая работа</b>		<b>12</b>
	1	Приемы внешней регуляции	2
	2	Приемы внутренней регуляции	2
	3	Приемы саморегуляции	2
4	Темперамент и профессия	2	
5	Исследование чувств	2	
6	Исследования стресса и тревожности	2	
<b>Тема 2</b> <b>Социальное восприятие: как узнавать другого человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>
	2.1	Как мы получаем информацию о человеке	4
	2.2	Понимание причин поведения людей.	4
	2.3	Впечатление, которое мы производим	4
	2.4	Из чего складывается впечатление о человеке	4
	2.5	Что такое наблюдательная сензитивность	4
	<b>Практическая работа</b>		<b>16</b>
	1	Развиваем наблюдательную сензитивность	4
	2	Учимся понимать жесты и позы	4
	3	Жесты.	4
4	Невербальные признаки обмана	4	
<b>Тема3</b> <b>Психофизиологические особенности человека и работа</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>15</b>
	3.1	Способы восприятия информации	3
	3.2	Способы переработки информации	3
	3.3	Темп работы с информацией	3
	3.4	Контрольные работы и индивидуальные особенности работы с информацией.	2

информацией	3.5	Подготовка к занятиям и индивидуальные особенности работы с информацией	2

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Помещение кабинета Психологии общения удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

#### **Оборудование учебного кабинета «Психология общения»:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- мягкий диван;
- зона релаксации;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-планирующая документация;
- рекомендуемые учебники;
- дидактический материал;
- раздаточный материал.

#### **Технические средства обучения:**

- Компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- Принтер

Специальное материально-техническое оснащение образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ (обучающихся с ОВЗ и инвалидностью) с интеллектуальными нарушениями (различными формами умственной отсталостью), не имеющих основного общего образования, осваивающих содержание настоящей рабочей программы учебной дисциплины, обеспечивается в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, методическими материалами исполнительных органов государственной власти Российской Федерации, в частности письмом министерства образования и науки Российской Федерации от 18 марта 2014 года

№ 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса», утверждёнными министерством образования и науки Российской Федерации 26 декабря 2013 года № 06-2412вн).

#### **3.2. Педагогические технологии обучения**

В процессе организации образовательной деятельности в рамках настоящей

адаптационной учебной дисциплины адаптированной образовательной программы применяются следующие методики и технологии обучения обучающихся с ОВЗ с интеллектуальными нарушениями (различными формами умственной отсталости), не имеющие основного общего образования, обучающимися с ОВЗ с нарушениями интеллекта: технология личностно-ориентированного обучения, технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные технологии обучения, технология обучения безпринуждения, технология рефлексии, методика объяснительно-иллюстративного обучения, интерактивные технологии обучения, игровые технологии обучения.

### **3.3. Информационное обеспечение образовательного процесса** **Основная литература**

1. Ильин Е.П. Психология общения. – СПб.: Питер, 2014
  2. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. П. Ильин.-СПб.: Питер,; 2016.
  3. Шеламова , Г. М. Деловая культура и психология общения :учебное пособие / Г. М. Шеламова .-М.: Академия, 2015.
- Интернет-ресурсы
1. [www.medpsy.ru](http://www.medpsy.ru)
  2. [www.psylib.org.ua](http://www.psylib.org.ua)
  3. [www.flogiston.ru](http://www.flogiston.ru)

### **Дополнительная литература**

1. Богатырева Н. Конфликтогены или как вести себя в конфликте / Н.Богатырева // Управление персоналом. - 2008. - №20. - С.77-81.
2. Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В.Гришина. - СПб.: ПИТЕР, 2008.
3. Канина И.Р. Анализ удовлетворенности населения качеством работы сестринского персонала первичного звена на примере городской поликлиники. / И.Р. Канина// Главная медицинская сестра - № 9. – 2009.- с. 34-38.
4. Купер К. Л., Дейв Ф. Дж., О'Драйсколл М. П.. Организационный стресс., 2007 Надеждина В.И. Психология общения. Как вести себя с подчиненными / В.И. Надеждина .-М.: Харвест , 2007.
5. Романова Н. Н., Филиппов , А. В. Культура речевого общения: этика, прагматика, психология:словарь. /Н. Н. Романова, А. В. Филиппов .-М.: Флинта, 2009.
6. Самойленко В.В. Этические принципы сестринского дела/В.В.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБ 02 ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**4.1. Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися, индивидуальных заданий, проектов.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, а также при выполнении индивидуальных работ или в режиме тренировочного тестирования. Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению изучения дисциплины, раздела, его тем с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости рубежный контроль может проводиться в несколько этапов.

Процедура проведения промежуточного контроля для обучающегося с интеллектуальными нарушениями устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования).

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Оценочные средства (включая задания для самостоятельной работы, вопросы к дифференцированному зачету) доводятся до сведения обучающегося с ОВЗ в доступной для него форме.

#### **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения по компетенциям**

<b>Результаты (освоенные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Умение обосновать с помощью речевых формул сущность и социальную значимость будущей профессии, видение своего места в будущей профессии.	Собеседование, творческая работа, проект.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Умение самостоятельно и/или с помощью преподавателя выполнять творческие работы	Творческие работы

ОК 03 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Своевременно выполнять практические и самостоятельные работы.	Экспертная оценка выполнения практических, самостоятельных работ.
ОК 04 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	выбор и подготовка соответствующих инструментов, материалов, оборудования, средств защиты	самоконтроль в процессе выполнения работы; - оценка качества выполняемых и выполненных работ;
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Умение применять ИКТ в творческой деятельности	Сеть «Интернет», ее использование
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Понимание правил и норм делового этикета.	Деловая игра, собеседование.



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Раменский дорожно-строительный техникум»**

Утверждаю:  
Зам директора по УПР ГБПОУ МО РАДОСТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Померанцева

**АДАптированная рабочая программа  
по дисциплине АД 03 «Коммуникативный практикум»  
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии: 16199 Оператор электронно–вычислительных  
и вычислительных машин  
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
(срок обучения 1 год 10 месяцев)**

**Автор:** Балаян С.В.- преподаватель - олигофренопедагог  
(должность, фамилия, инициалы)

**Рецензент:** Померанцева Н.Н.- зам по УПР  
(должность, фамилия, инициалы)

Одобрена:

методической комиссией

Председатель: Балаян С.В.

Протокол № 1 от 29.08. 2022 г.

г. Раменское, 2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины АД 03 Коммуникативный практикум 16199 Оператор электронно –вычислительных и вычислительных машин для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе выпускников специальных (коррекционных) образовательных школ, разработана с учетом требований Общероссийского классификатора профессий рабочих (ОК 016-94) и «Перечня профессий рабочих, должностей служащих по которым осуществляется профессиональное обучение» утв. приказом №757 Минобрнауки РФ от 02.08.2013 года, рабочих программ учебных дисциплин и методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) с учетом их психофизических особенностей.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Раменский дорожно-строительный техникум» (ГБПОУ МО «РАДОСТ»).

Разработчик: Балаян Светлана Владимировна, преподаватель высшей квалификационной категории.

Рецензент: Померанцева Н.Н.- зам по УПР

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....4
2. Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины...6
3. Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....12
4. Контроль и оценка результатов освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....

# **1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АД 03 КОММУНИКАТИВНЫЙ ПРАКТИКУМ**

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

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АД 03 Коммуникативный практикум является частью программы по профессии 16199 Оператор электронно – вычислительных и вычислительных машин, разработана на основе Рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

В программе учитываются индивидуальные особенности обучающегося и специфика усвоения им учебного материала. Рабочая программа направлена на коррекцию недостатков в знаниях обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении дисциплины Основы финансовой грамотности, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

## **1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина АД 03 Коммуникативный практикум относится к рабочим программам дисциплин адаптационного цикла.

## **1.3. Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет АД 03 Коммуникативный практикум относится к адаптационному циклу.

## **1.4. Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения учебного предмета**

**В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать/ понимать**

- связь языка и истории, культуры русского и других народов;
- смысл понятий: речевая ситуация, ее компоненты, языковая норма, культура речи;
- основные единицы и уровни языка, их признаки и взаимосвязь;
- орфоэпические, лексические, грамматические.
- нормы речевого поведения в социально – культурной, учебно – научной, официально – деловой сферах общения.

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

- теоретические основы, структуру и содержание процесса деловой коммуникации;
- методы и способы эффективного общения, проявляющиеся в выборе средств убеждения и оказании влияния на партнеров по общению;
- приемы психологической защиты личности от негативных, травмирующих переживаний, способы адаптации;
- способы предупреждения конфликтов и выхода из конфликтных ситуаций;
- правила активного стиля общения и успешной самопрезентации в деловой коммуникации.

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

- толерантно воспринимать и правильно оценивать людей, включая их индивидуальные психологические особенности, цели, мотивы, намерения, состояния;
- выбирать такие стиль, средства, приемы общения, которые бы с минимальными затратами приводили к намеченной цели общения;
- находить пути преодоления конфликтных ситуаций, встречающихся как в пределах учебной жизни, так и вне ее;
- ориентироваться в новых аспектах учебы и жизнедеятельности в условиях профессиональной организации, правильно оценивать сложившуюся ситуацию, действовать с ее учетом;
- эффективно взаимодействовать в команде;

- взаимодействовать со структурными подразделениями образовательной организации, с которыми обучающиеся входят в контакт;
- ставить задачи профессионального и личностного развития.

### 1.5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета « Коммуникативный практикум», обеспечивает достижение обучающихся следующих *результатов*:

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
воспитание уважения к русскому языку, который сохраняет и отражает культурные и нравственные ценности, осознание связи языка и истории	владение всеми видами речевой деятельности: аудированием, чтением (пониманием), говорением, письмом;	сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применение знаний о них в речевой практике;
осознание эстетической ценности, потребности сохранить чистоту русского языка как явления национальной культуры	владение языковыми средствами ; умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения	сформированность умений создавать устные и письменные монологические и диалогические высказывания различных типов и жанров
формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур,	применение навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе речевого общения, образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью;
готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать информацию	владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров;

<p>способность к речевому самоконтролю; оцениванию устных и письменных высказываний с точки зрения языкового оформления, эффективности достижения поставленных коммуникативных задач;</p>	<p>умение извлекать необходимую информацию из различных источников.</p>	<p>владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в неявной и скрытой, основной и второстепенной информации;</p>
		<p>способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать свое отношение к теме, проблеме текста в развернутых аргументированных устных и письменных высказываниях;</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
в том числе:	
практические	<b>10</b>
контрольные работы	

Содержание программы учебной дисциплины разрабатывается с учетом требований в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

### 2.1. Тематический план и содержание учебного предмета АД 04 Коммуникативный практикум

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов
	Раздел 1 Вербальная и не вербальная коммуникация.	
<b>Тема 1.1. Сущность коммуникации в различных сферах.</b>	1. Сущность коммуникации в быту в деловой сфере	4
	2. Функции коммуникации. Образовательная функция коммуникации	4
	3. Функция коммуникации в деловой сфере Устная (вербальная) коммуникация	4
	4. Невербальная коммуникация. Язык жестов и мимики.	3
	5. Самостоятельная работа	2
	6. Письменная коммуникация. Правила написания писем и сообщений.	4
	7. Составление резюме по заданной форме. Составление объявления о поиске работы	4
	8. Практическая работа	2
	9. Какой у тебя стиль общения?	2
	10. Основные требования к речи: темп, артикуляция, произношение, громкость Жесты и мимика в жизни человека	2
	11. Разнообразие языка жестов. Понимаем ли мы язык жестов?	2
	12. Тестирование	2
	13. Деловое общение с психологической точки зрения.	2
	14. Практическая работа.	2
	15. Основные составляющие имиджа делового человека	4
	16. Составление имиджа. Внешний облик, манера поведения, речь. «Имидж- консультант» деловая игра	2
	17. Деловая беседа, как способ передачи информации	2
	18. Самостоятельная работа	2
	19. Составление перечня своих умений	4
	20. Приемы и способы монологического общения.	2

	21	Выступление перед аудиторией	2
	22	Правила эффективного диалога.	4
	23	Общение в группе.	2
	24	Практическая работа	2
		Раздел 2 Моделирование ситуаций, связанных с различными аспектами учебы и жизнедеятельности обучающихся с ОВЗ	
<b>Тема 2.1 Ситуации, связанные с различными аспектами учебы и жизнедеятельности обучающихся с ОВЗ</b>	1	Моделирование ситуации коммуникативного барьера и путей выхода из него.	4
	2	Конфликты как часть жизни людей. Модели поведения в конфликтных ситуациях.	4
	3	Тестирование	4
	4	Как вести себя в конфликтной ситуации.	4
	5	Определение уровня эмоционального и психологического комфорта.	4
	6	Тестирование.	4
	7	Освоение способов психологической защиты. Арт-терапия.	4
	8	Моделирование ситуаций, связанных с различными видами и формами взаимодействия студентов в техникуме.	4
	9	Различные аспекты учебы и жизнедеятельности студентов.	4
	10	Моделирование ситуаций, связанных с различными аспектами учебы и жизнедеятельности студентов с ограниченными возможностями.	4
	11	Практическая работа	2
	12	Активный стиль общения. Самопрезентация как форма коммуникации.	4
	13	Правила активного стиля общения и успешной самопрезентации в деловой Коммуникации.	4



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
<b>Раздел 1. Речевое общение. Речь и речевая деятельность</b>	1.1	Значение речи в жизни людей.	1
	1.2	Функции речи.	1
	1.3	Формы речи (внешняя и внутренняя речь). Внешняя форма речи (устная и письменная речь; их сравнение).	1
	1.4	Виды речевой деятельности. Подготовленная и спонтанная речь (практические упражнения).	1
	1.5	Краткая и развёрнутая речь. Практические упражнения подготовки развёрнутой речи.	1
	1.6	Речь как средство общения. Понятие об общительном и необщительном человеке, контактность как свойство личности.	2
	1.7	Задачи общения (спросить, попросить, отказаться, узнать и т. п.).	1
	1.8	Речевая ситуация. Основные компоненты речевой ситуации.	2
	1.09	Речевой этикет. Выражение приветствия и прощания в устной и письменной формах.	2
	1.10	Тексты поздравления. Правила поведения при устном поздравлении Составление текстов о хороших манерах.	2
	1.11	Тексты приглашения. Устное и письменное приглашения.	1
		Самостоятельная работа.	1
<b>Раздел 2 Высказывание. Текст</b>	2.1	Диалог и монолог — основные формы речевых высказываний.	2
	2.2	Диалог. Составление диалогов в различных ситуациях общения. Письменное оформление диалога.	2
	2.3	Диалог-дискуссия (обсуждение) на темы поведения людей, их поступков	2
	2.4	Монолог. Практические упражнения в составлении монологов.	2
	2.5	Темы широкие и узкие. Основные типы высказываний (повествование, рассуждение, описание).	2
	2.6	Языковые средства связи частей текста. Практические упражнения в ознакомлении со структурой повествовательного текста.	2
	2.7	Составление сложных предложений	4
	2.8	Типы текстов: повествование, описание, рассуждение.	2
		Самостоятельная работа	2
<b>Раздел 3 Стили речи Разговорный стиль речи.</b>	3.1	Составление текстов в разговорном стиле.	2
	3.2	Составление предложений с обращениями. Практические упражнения в составлении различных видов записок в разговорном стиле.	2

	3.4	.Составление писем личного характера на различные темы. Личный дневник. Практические упражнения в оформлении дневниковой записи (об одном дне).	2
<b>Раздел 4 Деловой стиль речи</b>	4.1	Основные признаки делового стиля	2
	4.2	Деловое повествование речи: памятки, инструкции, рецепты. Связь предложений в деловых повествованиях.	1
	4.3	Деловые бумаги: расписка, доверенность, заявление.	1
	4.4	Практические упражнения в составлении заявления о приеме на учебу, работу; материальной помощи; отпуске по уходу (за ребенком, больным)	2
	4.5	Практические упражнения в составлении заявления о вступлении в брак на официальном бланке; доверенности в свободной форме и на бланке.	2
	4.6	Составление доверенности на распоряжение имуществом.	2
	4.7	Оформление бланков почтового перевода, посылки. Деловое описание предмета: объявление о пропаже/находке животного.	2
	4.8	Написание объявлений о покупке/продаже, находке/пропаже предметов (животных) с включением их описания в деловом стиле.	2
	4.9	Редактирование текстов, включающих неоправданное смешение разговорного и делового стилей.	2
	4.10	Составление и запись правил, памяток, инструкций, рецептов по предложенной теме и по опорным словам.	2
	4.11	Составление и запись простых и сложных предложений, используемых в текстах делового стиля. Повествование в деловом стиле: аннотация (без введения термина).	2
	4.12	Характеристика. Составление и запись деловых характеристик.	2
	4.13	Практическое знакомство со структурой и оформлением деловых записок. Составление и запись деловых записок.	2
	4.14	Практическое знакомство с различными видами деловых писем.	1
	4.15	Языковые, композиционные и стилистические различия деловых и личных писем.	1
	4.16	Практические упражнения в оформлении трудового договора на бланке. Оформление служебной записки.	2
	4.17	Практические упражнения в оформлении бланков отправления ценного письма, бандеролей. Практические упражнения в оформлении бланков страхового случая.	2

	4.18	Практические упражнения на формирование навыков работы с документами, опубликованными на сайтах городских служб (УФМС, Пенсионный фонд, порталы городских услуг, доступных Интернет-ресурсов).	2
		Деференцированный зачёт	2

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, которое составляет 76 % аудиторных занятий, широко используются активные и интерактивные формы обучения. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих компетенций обучающихся.

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
1	ТО	Проблемная лекция, компьютерные технологии, мультимедийная презентация, дифференцированное обучение, проблемно-личностный подход
	ПР	Поисковая деятельность учащихся, проблемная деятельность, модульное обучение.

ТО – теоретическое обучение, ПР – практические занятия,

#### 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета «Коммуникативный практикум» требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству учащихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплекс – рабочая программа, календарно-тематический план;

- библиотечный фонд;
- технические средства обучения;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Специальное материально-техническое оснащение образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ (обучающихся с ОВЗ и инвалидностью) с умственной отсталостью (различными формами умственной отсталости, интеллектуальными нарушениями), не имеющих основного общего образования, осваивающих содержание настоящей рабочей программы учебной дисциплины, обеспечивается в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, методическими материалами исполнительных органов государственной власти Российской Федерации, в частности письмом министерства образования и науки Российской Федерации от 18 марта 2014 года № 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации

образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса», утвержденными министерством образования и науки Российской Федерации 26 декабря 2013 года № 06-2412вн).

### **3.3. Педагогические технологии обучения**

В процессе организации образовательной деятельности в рамках настоящей адаптационной учебной дисциплины адаптированной образовательной программы применяются следующие методики и технологии обучения обучающихся с ОВЗ с умственной отсталостью (различными формами умственной отсталости, интеллектуальными нарушениями), не имеющие основного общего образования, обучающимися с ОВЗ с нарушениями интеллекта: технология личностно-ориентированного обучения, технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные технологии обучения, технология обучения без принуждения, технология рефлексии, методика объяснительно-иллюстративного обучения, интерактивные технологии обучения, игровые технологии обучения.

### **3.4 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Для обучающихся**

1. Антонова Е.С. Русский язык: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Е. С. Антонова, Т. М. Воителева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020.
2. Воителева Т.М. Русский язык и культура речи: дидактические материалы: учеб.пособ. для студ. сред. проф. учеб. заведений. - М., 2021.
3. Горшков А.И. Русская словесность. От слова к словесности. 10-11 классы. Учебник для общеобразоват. Учрежд. - М., 2021.
4. Львова С.И. Таблицы по русскому языку. - М., 2021.
5. Солганик Г.Я. От слова к тексту. - М., 2021.
6. Шанский Н.М. Лингвистические детективы. - М., 2020.
7. Шклярова Т.В. Справочник по русскому языку для школьников и абитуриентов. - М., 2021.
8. Энциклопедия для детей: Т. 10: Языкознание. Русский язык. - М., 2021

##### **Для преподавателей**

1. Антонова Е.С. Тайны текста. М., 2020.
2. Архипова Е.В. Основы методики развития речи учащихся. - М., 2020.
3. Блинов Г.И. Упражнения, задания и ответы по пунктуации: Книга для учителей. - М., 2021.
4. Валгина Н.С. Трудности современной пунктуации. - М., 2020.
5. Валгина Н.С. Теория текста. - М., 2021.
7. Обучение русскому языку в школе / Под ред. Е.А. Быстровой. - М., 2022.
8. Развитие речи. Выразительные средства художественной речи / Под ред. Г.С. Меркина, Т.М. Зыбиной. - М., 2020.
9. Розенталь Д.Э. Справочник по русскому языку. Практическая стилистика. - М.,

2020.

10. Русские писатели о языке: Хрестоматия / Авт.-сост. Е.М. Виноградова и др.; под ред. Н.А. Николиной. - М., 2020.
11. Сборник нормативных документов. Русский язык / Сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. - М., 2021.
12. Цейтлин С.Н. Язык и ребенок: Лингвистика детской речи. - М., 2020.
13. Штрекер Н.Ю. Современный русский язык: Историческое комментирование. М., 2021.

## Словари

1. Горбачевич К.С. Словарь трудностей произношения и ударения в современном русском языке. – СПб, 2020.
2. Горбачевич К.С. Словарь трудностей современного русского языка. - СПб. 2021.
3. Граудина Л.К., Ицкович В.А., Катлинская Л.П. Грамматическая правильность русской речи. Стилистический словарь вариантов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2022.
4. Лекант П.А. Орфографический словарь русского языка. Правописание, произношение, ударение, формы. - М., 2021.
5. Лекант П.А., Леденева В.В. Школьный орфоэпический словарь русского языка. - М., 2020.
6. Львов В.В. Школьный орфоэпический словарь русского языка. - М., 2020.
7. Новый орфографический словарь-справочник русского языка / Отв. Ред. В.В. Бурцева. - 3-е изд., стереотипн. - М., 2021.
8. Ожегов С.И. Словарь русского языка. Около 60 000 слов и фразеологических выражений. - 25-е изд., испр. и доп. / Под общей ред. Л.И. Скворцова. - М., 2021.
9. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. - М., 2020.
10. Семенюк А.А., Матюшина М.А. Школьный толковый словарь русского языка. - М., 2021.

## Интернет-ресурсы

1. Центр тестирования и развития [Электронный ресурс]: Гуманитарные технологии. Профорientация: Кем стать. URL: <http://www.proforientator.ru/> (дата обращения: 23.01.2013).
2. Academia [Электронный ресурс]: Издательский центр «Академия». [www.academiamoscow.ru](http://www.academiamoscow.ru) (дата обращения: 23.01.2013).
3. Школьный психолог [Электронный ресурс]. URL: <http://psy.1september.ru/> (дата обращения: 23.01.2013).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные темы, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
-толерантно воспринимать и правильно оценивать людей, включая их индивидуальные психологические особенности, цели, мотивы, намерения, состояния;	тестирование

- находить пути преодоления конфликтных ситуаций, встречающихся как в пределах учебной жизни, так и вне ее;	домашние работы
- выбирать такие стиль, средства, приемы общения, которые бы с минимальными затратами приводили к намеченной цели общения;	письменные работы, домашние задания
- ориентироваться в новых аспектах учебы и жизнедеятельности в условиях про - фессиональной организации, правильно оценивать сложившуюся ситуацию, действовать с ее учетом;	домашняя работа
- эффективно взаимодействовать в команде;	домашние задания, творческие работы,
- ставить задачи профессионального и личностного развития;	домашние задания
<b>Знания:</b>	
— теоретические основы, структуру и содержание процесса деловой коммуникации;	Индивидуальные задания
— методы и способы эффективного общения, проявляющиеся в выборе средств убеждения и оказании влияния на партнеров по общению;	Индивидуальные задания
— приемы психологической защиты личности от негативных, травмирующих, травмирующих переживаний, способы адаптации;	Индивидуальные задания
— способы предупреждения конфликтов и выхода из конфликтных ситуаций;	Индивидуальные задания

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, а также при выполнении индивидуальных работ или в режиме тренировочного тестирования. Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению изучения дисциплины, раздела, его тем с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости рубежный контроль может проводиться в несколько этапов.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающегося с интеллектуальными нарушениями устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования).

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Оценочные средства (включая задания для самостоятельной работы, вопросы к дифференцированному зачету) доводятся до сведения, обучающегося с ОВЗ в доступной для него форме.

## Формы и методы контроля и оценки результатов обучения по компетенциям

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Умение обосновать с помощью речевых формул сущность и социальную значимость будущей профессии, видение своего места в будущей профессии.	Собеседование, творческая работа, проект.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Умение самостоятельно и/или с помощью преподавателя выполнять творческие работы	Творческие работы
ОК 03 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Своевременно выполнять практические и самостоятельные работы.	Экспертная оценка выполнения практических, самостоятельных работ.
ОК 04 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	выбор и подготовка соответствующих инструментов, материалов, оборудования, средств защиты	самоконтроль в процессе выполнения работы; - оценка качества выполняемых и выполненных работ; - исправления устранимых дефектов
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Умение применять ИКТ в творческой деятельности	Сеть «Интернет», ее использование
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Понимание правил и норм делового этикета.	Деловая игра, собеседование.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Раменский дорожно-строительный техникум»**

Утверждаю:  
Зам директора по УПР ГБПОУ МО РАДОСТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Померанцева

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине АД.04 «Адаптивная физическая культура»  
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии: 16199 Оператор электронно-вычислительных  
и вычислительных машин  
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
(срок обучения 1 год 10 месяцев)

**Автор:** Гайко Ю.М.- преподаватель  
(должность, фамилия, инициалы)

**Рецензент:** Померанцева Н.Н.- зам по УПР  
(должность, фамилия, инициалы)

Одобрена:  
методической комиссией

Председатель: Балаян С.В.

Протокол № 1 от 29.08. 2022 г



Рабочая программа учебной дисциплины АД.04 Адаптивная физическая культура 16199 Оператор электронно –вычислительных и вычислительных машин для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе выпускников специальных (коррекционных) образовательных школ, разработана с учетом требований Общероссийского классификатора профессий рабочих (ОК 016-94) и «Перечня профессий рабочих, должностей служащих по которым осуществляется профессиональное обучение» утв. приказом №757 Минобрнауки РФ от 02.08.2013 года, рабочих программ учебных дисциплин и методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) с учетом их психофизических особенностей.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Раменский дорожно-строительный техникум» (ГБПОУ МО «РАДОСТ»).

Разработчик: Балаян Светлана Владимировна, преподаватель высшей квалификационной категории.

Рецензент: Померанцева Н.Н.- зам по УПР

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2.Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины...6	
3.Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....12	
4.Контроль и оценка результатов освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АД 04 Адаптивная физическая культура является частью адаптированной образовательной программы профессионального образования, направленной на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## 1.2. Место учебного предмета в учебном плане.

Дисциплина АД 04 Адаптивная физическая культура относится к рабочим программам дисциплин адаптационного учебного цикла.

## 1.3 Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения учебного предмета

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 109 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 109 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объём учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	109
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	109
в том числе:	
практические	
Дифференцированный зачет	

### 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета АД 04 Адаптированная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объём часов
1	2	3
<b>Введение</b> <b>Техника безопасности</b>	Цели и задачи дисциплины. Основные требования к спортивной форме. Структура дисциплины. Критерии оценки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. О врачебном контроле	<b>2</b>
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>30</b>
<b>Тема 1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	<b>10</b>
	1   Техника бега на короткие дистанции с низкого, высокого старта	
	2   Техника бега на средние дистанции	
<b>Тема 2.</b> Прыжки в длину	Содержание учебного материала	<b>6</b>
	1   Техника прыжка в длину с места	
	Практическая работа	
	1. Прыжки в длину с места на технику выполнения 2. Прыжки в длину на результат	4 2
<b>Тема 3.</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>
Техника метания малого мяча	1   Техника метания малого мяча с места и с разбега	
	Тематика практических работ	
	1. Метание мяча с места из-за головы 2. Метание мяча с трех шагов 3. Выполнение метания мяча на дальность броска	4 4 2
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		

	Тематика практических работ		
	1. Акробатика: упражнения в равновесие, выпады кувырки		4
	2. Силовая гимнастика		4
	3. Атлетическая гимнастика		4
	4. Комплексы упражнений для развития отдельных мышечных групп		4
	5. Круговая тренировка из 3-4 станций		4
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>			
<b>Тема 3.1 Волейбол</b>	Содержание учебного материала		<b>3</b>
	1   Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками		<b>6</b>
	Тематика практических работ		
<b>Тема 3.2</b>	Содержание учебного материала		<b>1</b>
<b>Баскетбол</b>	1   Техника выполнения ведения мяча на месте и в движении, передачи и ловля мяча		<b>6</b>
	Тематика практических работ		
	1. Ведение мяча с чередованием рук, ведение мяча «змейкой»		4
	2. Передача мяча от груди на месте и в движении		4
	3. Штрафной бросок		4
	4. Броски мяча со средних расстояний		4
<b>Раздел 4 ППФП</b>			
	Содержание учебного материала		<b>24</b>
	1   Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп		
	Тематика практических работ		
	1. Упражнения для развития шеи и рук		4
	2. Упражнение для развития мышц туловища и пресса		4
	3. Круговая тренировка 3-4 станции		4
	4. Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах		4
	5. Упражнения в парах		4

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала спортивного инвентаря и оборудования и стадиона.

Спортивный зал

игровой кабинет

преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Стадион (Площадка)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

#### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

*Гимнастика*

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая  
Гантели наборные  
Коврик  
гимнастический Маты  
гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
*Легкая атлетика*  
Флажки разметочные на опоре  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
Рулетка измерительная (10м; 50м)  
*Спортивные игры*  
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола Мячи футбольные  
Компрессор для накачивания мячей  
Технические средства обучения:  
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Специальное материально-техническое оснащение образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ (обучающихся с ОВЗ и инвалидностью) с интеллектуальными нарушениями (различными формами умственной отсталости), не имеющих основного общего образования, осваивающих содержание настоящей рабочей программы учебной дисциплины, обеспечивается в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, методическими материалами исполнительных органов государственной власти Российской Федерации, в частности письмом министерства образования и науки Российской Федерации от 18 марта 2014 года № 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса», утверждёнными министерством образования и науки Российской Федерации 26 декабря 2013 года № 06-2412вн).

### **3.2. Педагогические технологии обучения**

В процессе организации образовательной деятельности в рамках настоящей адаптационной учебной дисциплины адаптированной образовательной программы применяются следующие методики и технологии обучения обучающихся с ОВЗ с умственной отсталостью (различными формами умственной отсталости, интеллектуальными нарушениями), не имеющие основного общего образования, обучающимися с ОВЗ с нарушениями опорно-двигательного аппарата: технология личностно-ориентированного обучения, технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные технологии обучения, технология обучения без

принуждения, технология рефлексии, методика объяснительно-иллюстративного обучения, интерактивные технологии обучения, игровые технологии обучения.

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

М.Я.Виленский, А.Г.Горшков Физическая культура: учебник для студентов среднего профессионального образования. Рекомендовано для освоения профессий из списка ТОП-50, Москва 2019 г.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2020г.

##### Дополнительные источники:

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020..

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019..

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

##### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>-осуществлять творческое сотрудничество коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</b> для:</p> <p>-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p>	<p><i>Реферат, практические занятия</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p><i>Реферат, практические занятия</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p>
<p>-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <p>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p><i>Реферат занятия</i></p>



## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых;
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 60 м;
  - метание малого мяча (техника выполнения)
  - бег: юноши — 1 км, девушки — 500 (без учета времени)













