

Автономное учреждение социального обслуживания населения Тюменской области  
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних с. Омутинское»



Утверждаю:  
Директор АУ СО Н ТО  
«СРЦН с. Омутинское»  
Н. Н. Кузнецова

**Программа дополнительного образования**  
**по социально - трудовой адаптации и профессиональному самоопределению для**  
**несовершеннолетних**  
**по направлениям деятельности:**  
**- ознакомление с рабочими профессиями, профессиональное самоопределение**  
**(повар, швея).**

**Программа рассчитана на несовершеннолетних 11 - 17 лет, проходящих**  
**реабилитацию в условиях стационара.**  
**Срок реализации программы: 2018 – 2019 гг.**

с. Омутинское, 2018 г.

## Содержание

|       |                                                            |    |
|-------|------------------------------------------------------------|----|
| I.    | Пояснительная записка.                                     | 3  |
| II.   | Цель, задачи.                                              | 4  |
| III.  | Учебно-тематический план                                   | 4  |
| IV.   | Содержание программы                                       | 4  |
| V.    | Годовой календарный учебный график                         | 6  |
| VI.   | Организационно-педагогические условия реализации программы | 10 |
| VII.  | Планируемые результаты                                     | 10 |
| VIII. | Оценочные и методические материалы                         | 10 |
|       | - Формы контроля;                                          | 10 |
|       | - Условия реализации программы;                            | 11 |
|       | - Литература                                               | 12 |

## **I. Пояснительная записка**

Программа по социально-трудовой адаптации составлена с учетом всех особенностей познавательной деятельности несовершеннолетних, склонных к совершению преступлений и правонарушений, обеспечивает их подготовку к самостоятельной жизни, хозяйственно-бытовому труду, прививает практические навыки и умения ведения домашнего хозяйства. Кроме того, в ходе организации обучения бытовому труду одновременно решаются задачи психомоторики, формирования эмоционально положительного отношения к окружающему, становления навыков коммуникации, желания трудиться, вера в свои силы и возможности.

В программу включены следующие разделы:

1. Личная гигиена. Гигиена труда;
2. Питание. Знакомство с профессией «Повар»;
3. Знакомство профессией «Швея». Мелкий ремонт одежды.

Изучение этих разделов позволяет практически познакомить учащихся с рабочими профессиями, формировать у них трудовые навыки.

Объем знаний, которыми необходимо вооружить несовершеннолетних может быть несколько расширен и углублен или уменьшен в зависимости от уровня имеющихся в данном направлении знаний несовершеннолетних, условий обучения и социума, в котором они проживают.

Важной задачей является обучение большому количеству приемов выполнения того или иного вида работ, т.к. практика показывает, что несовершеннолетние, овладевшие их наибольшим количеством, могут лучше спланировать работу и успешнее ее выполнить.

Формирование навыков, таких как правильное использование приспособлений, кухонного оборудования, электроприборов, выполнение рабочих движений в определенной рабочей позе, быстро и качественно, происходит постепенно, в процессе многократных упражнений на протяжении всего периода обучения. Умение ориентироваться в задании, планировать и контролировать свою работу не вырабатывается у несовершеннолетних автоматически, и поэтому на занятиях социально-трудовой адаптации его надо целенаправленно формировать. Развитие коммуникативных функций речи является неременным условием усвоения курса социально-бытовой адаптации. На занятиях социально-трудовой адаптации преподаватель может успешно

решать эту задачу в словесных описаниях несовершеннолетними бытовых сцен, эпизодов, возникающих на производстве.

Одной из важнейших задач является коррекция и формирование социальных норм поведения. Задача формирования правильного поведения должна решаться в той или иной степени при изучении любой темы. Это может быть и культура взаимоотношений при выполнении групповых работ, уборке рабочего места, разрешение конфликтных ситуаций.

*Уровни социально-бытовой подготовленности:*

- самостоятелен в решении простейших социально-бытовых проблем, в более сложных случаях нуждается в помощи со стороны;
- самостоятелен в решении основных социально-бытовых проблем, нуждается в помощи только в сложных критических обстоятельствах.

Уровни подготовленности учитываются при ознакомлении с рабочими профессиями.

## **II. Цель и задачи программы**

**Цель:** социально-трудовая адаптация несовершеннолетних, склонных к совершению преступлений и правонарушений, формирование умений и навыков ведения домашнего хозяйства.

**Задачи:**

- Профилактика преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних, в том числе повторных;
- Изучение основ рационального питания;
- Создание условий для профессионального самоопределения несовершеннолетних;
- Освоение навыков работы с кухонным оборудованием, различными инструментами, приспособлениями;
- Изучение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи;
- Приготовление различных блюд из доступных продуктов;
- Освоение навыков работы вязания крючком, вышивания гладью;
- Выполнение ремонта и реставрации одежды;
- Воспитание положительного отношения к домашнему труду.

### 3. Учебно-тематический план - 12 часов

| №<br>п/п | Раздел. Тема занятий                                    | Количество часов |          |          |
|----------|---------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|
|          |                                                         | всего            | теория   | практика |
| 1.       | Вводное занятие. Личная гигиена. Гигиена труда          | 2                | 2        | -        |
| 2.       | Питание. Ознакомление с профессией «Повар»              | 4                | 2        | 2        |
| 3.       | Ознакомление с профессией «Швея». Мелкий ремонт одежды. | 5                | 2        | 3        |
| 4.       | Итоговое тестирование.                                  | 1                | -        | 1        |
|          | <b>ИТОГО</b>                                            | <b>12</b>        | <b>6</b> | <b>6</b> |

### 4. Содержание программы

Программа дополнительного образования по социально-трудовой адаптации и профессиональному самоопределению направлена на несовершеннолетних, склонных к совершению преступлений и правонарушений, проходящих социальную реабилитацию в условиях стационара.

Срок реализации программы месяц. Теоретические занятия – 6 ч., практические занятия – 6 ч. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Введение. Личная гигиена. Гигиена труда. Значение и содержание программы дополнительного образования несовершеннолетних. Изучение материала по личной гигиене: ухода за кожей лица, тела, за волосами, за ногтями.

Изучение гигиены труда рабочих профессий повара, швеи:

- особенности производственных процессов (оборудование, материалы);
- характер организации труда, организация рабочих мест, психологический климат в коллективе;
- санитарные условия труда;
- состояние здоровья работающих.

Питание. Ознакомление с профессией «Повар». Знакомство с профессией повара. Изучение правил безопасности работы на кухне. Изучение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи. Бутерброды и горячие напитки. Сервировка стола. Приготовление вторых блюд и соответствующих к ним гарниров.

Ознакомление с профессией «Швея». Мелкий ремонт одежды. Знакомство с историей швейного дела. Пути получения профессии. Выполнение простых – счётных и

копировальных стежков. Пришивание фурнитуры: пуговиц, крючков и кнопок. Выполнение сложных ручных стежков: косой, петлеобразный и крестообразный стежок. Ручная штопка. **Машинные работы.** Организация рабочего места. Правильная посадка за машиной. Техника безопасности при работе на швейной машине. Основные узлы швейной машины. Пуск и остановка машины. Заправка верхней и нижней ниток. Регулировка частоты стежка. Уход за машиной. Освоение навыков выполнения прямых, ломаных, фигурных строчек на бумаге и ткани. Навыки работы с электрическим утюгом. Техника безопасности при выполнении влажно - тепловой обработки изделия. Выполнение соединительных швов. Выполнение надстрочных, накладных швов. Выполнение отделочных швов. Обработка простых кокеток. Обработка застежки на тесьму – молнию. Обработка низа изделия швами в подгибку. Мелкий ремонт одежды включает работы, не связанные с изменением конструкции и фасона изделия. К ним относятся: пришивка оторванных пуговиц, металлических крючков и петель; восстановление изношенных или обметка новых петель; изготовление и пришивка вешалки; восстановление скрепок в концах прорезных карманов и в других местах одежды; прикрепление оторванных концов листочки кармана к поле; ремонт, изготовление и прикрепление различных шлевок и хлястиков, распоровшихся швов (верх и подкладка); ремонт открытых дыр путем вставки небольших заплат; ремонт нижних краев брюк и пришивка к ним тесьмы, а также чистка и утюжка изделия.

## 5. Годовой календарный учебный график

| № п/п     | Дата проведения | Содержание темы                                                                               | Форма работы      | Наглядность, оборудование | Кол-во часов |
|-----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|--------------|
| <b>1.</b> |                 | <b>Вводное занятие. Личная гигиена. Гигиена труда.</b>                                        | <b>Лекционная</b> |                           | <b>2</b>     |
| 1.1       | 1 занятие       | Изучение материала по личной гигиене: ухода за кожей лица, тела, за волосами, за ногтями.     | Лекционная        | Презентация, ноутбук.     | 1            |
| 1.2.      | 2 занятие       | Гигиена труда. Изучение санитарных требования к внешнему виду рабочих профессий повар и швеи. | Лекционная        | Презентация, ноутбук.     | 1            |
| <b>2.</b> |                 | <b>Питание. Знакомство с профессией «Повар»</b>                                               |                   |                           | <b>4</b>     |
| 2.1.      | 3 занятие       | Знакомство с профессией повара. Пути получения профессии.                                     | Лекционная        | Презентация, ноутбук.     | 1            |
| 2.2.      | 4 занятие       | Правила безопасной работы на кухне. Санитарно-                                                | Лекционная        | Карточки с заданиями,     | 1            |

|           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                            |          |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|           |           | гигиенические требования к приготовлению пищи. Продукты ограниченного и длительного хранения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        | памятки, картинки продуктов.                                                                                               |          |
| 2.3.      | 5 занятие | Сервировка стола. Приготовление вторых блюд и соответствующих гарниров к ним.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Практическая           | Книга рецептов блюд, продукты питания.                                                                                     | 2        |
| <b>3.</b> |           | <b>Ознакомление с профессией «Швея»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                            | <b>5</b> |
| 3.1.      | 6 занятие | История швейного дела. Пути получения профессии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Лекционная             | Презентация, ноутбук.                                                                                                      | 1        |
| 3.3.      | 7 занятие | Выполнение простых – смёточных и копировальных стежков, «назад иголку»<br>Выполнение сложных ручных стежков: косой, петлеобразный и крестообразный стежок. Мелкий ремонт одежды: пришивка оторванных пуговиц, металлических крючков и петель; восстановление изношенных или обметка новых петель; изготовление и пришивка вешалки; восстановление скрепок в концах прорезных карманов и в других местах одежды; прикрепление оторванных концов листочки кармана к поле; ремонт, изготовление и прикрепление различных шлевок и хлястиков, распоровшихся швов (верх и подкладка). | Практическая           | Образцы выполнения стежков, ткань, нитки, иголки, наперсники, игольница.                                                   | 2        |
| 3.4.      | 8 занятие | <b>Машинные работы.</b> Организация рабочего места. Правильная посадка за машиной. Техника безопасности при работе на швейной машине. Основные узлы швейной машины. Пуск и остановка машины. Заправка верхней и нижней ниток. Регулировка частоты стежка. Освоение навыков выполнения прямых,                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Лекционно-практическая | Памятки по безопасному поведению за швейной машиной, утюгом, швейная машина, нитки, ткань, бумага, утюг, гладильная доска. | 1        |

|     |            |                                                                                                                                                                                                                |                     |                                             |           |
|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|-----------|
|     |            | ломанных, фигурных строчек на бумаге и ткани. Уход за машиной. Навыки работы с электрическим утюгом. Техника безопасности при выполнении влажно-тепловой обработки изделия.                                    |                     |                                             |           |
| 3.5 | 9 занятие  | Выполнение соединительных швов. Выполнение надстрочных, накладных швов. Выполнение отделочных швов. Обработка простых кокеток. Обработка застежки на тесьму – молнию. Обработка низа изделия швами в подгибку. | Практическая        | Швейная машина, ткань, нитки, образцы швов. | 1         |
| 4.  | 10 занятие | <b>Итоговое тестирование.</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Практическая</b> | <b>Листы с заданиями.</b>                   | <b>1</b>  |
|     |            | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                   |                     |                                             | <b>12</b> |

## 6. Организационно – педагогические условия реализации программы

Реализация программы рассчитана на 1 месяц обучения – 12 часов, 2 раза в неделю. Реализуется программа на базе АУ СОН ТО «СРЦН с. Омутинское» в тренировочной комнате, оборудованной бытовой техникой и кухонным инвентарем.

Программа включает теоретические и практические занятия. Теоретические занятия сопровождаются наглядными пособиями (плакаты, макеты, образцы), т.е. пособия должны быть не только плакатными, но и предметными.

## 7. Планируемый результат

В результате выполнения данной программы:

- у подростков сформируются трудовые знания, умения и навыки: по безопасности труда, производственной санитарии, электро- и пожарной безопасности;
- несовершеннолетние обучатся практическому применению знаний, умений и навыков работы в быту, полученных при ознакомлении с рабочими профессиями повара и швеи;
- привьются практические умения и навыки ведения домашнего хозяйства;
- дети освоят навыки работы с кухонным оборудованием, различными инструментами и приспособлениями, научатся готовить различные блюда из доступных продуктов, выполнять ремонт и реставрацию одежды.

В целом реализация программы социально-трудовой адаптации и профессиональному самоопределению несовершеннолетних будет способствовать развитию личности несовершеннолетних, самостоятельности, позволит организовать занятость несовершеннолетних, склонных к совершению преступлений и правонарушений.

## **8. Оценочные и методические материалы**

### **Формы контроля:**

- Итоговое тестирование (приложение 1).

### **Условия реализации программы:**

Программа дополнительного образования по социально-трудовой адаптации и профессиональному самоопределению разработана для несовершеннолетних, склонных к совершению преступлений и правонарушений.

Для реализации программы необходимо создать мотивацию и ориентацию на успех, занятия программы должны способствовать достижению каждым ребенком возможного для него трудовой умелости.

Оборудование, применяемое в процессе реализации программы: посуда и кухонный инвентарь; бытовая вытяжка; настольный духовой шкаф; миксер с чашей (2 шт.); весы кухонные настольные; силиконовые формы для выпечки (2 шт.); металлические формы для выпечки (2 шт.); СВЧ печь; мультиварка; электромясорубка; чайник электрический; электроплита; холодильник; бытовые швейные электромеханические машины (6 шт.); оверлок (2 шт.); гладильная доска; утюг.

### **Литература:**

1. Технология. Технологии ведения дома: 5 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Н.В. Синицина, В.Д. Симоненко. – М.: Вентана – Граф, 2015. – 192с.
2. Технология. Технологии ведения дома: 6 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Н.В. Синицина, В.Д. Симоненко. – М.: Вентана – Граф, 2015. – 186с.
3. Технология. Технологии ведения дома: 7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Н.В. Синицина, В.Д. Симоненко. – М.: Вентана – Граф, 2015. – 204с.

### Итоговое тестирование

Тест состоит из 14 вопросов с вариантами ответов и 1 вопроса на соотнесение.

**Инструкция:** К каждому вопросу теста даны четыре варианта ответа. Прочитай вопрос и выбери один правильный вариант.

**1. Кулинарная продукция – это...**

- А) совокупность блюд, кулинарных изделий и кулинарных полуфабрикатов;
- Б) кулинарные изделия и полуфабрикаты;
- В) приготовление пищи;
- Г) совокупность пищевых продуктов, прошедших кулинарную обработку.

**2. По виду используемого сырья блюда, кулинарные изделия и полуфабрикаты разделяют на:**

- А) отварные, припущенные, жареные;
- Б) закуски, супы, напитки;
- В) овощные, мясные, рыбные;
- Г) отварные, припущенные, пропаренные.

**3. Как называют повара на судне?**

- А) кок;
- Б) повар I класса;
- В) кулинар;
- Г) матрос.

**4. К корнеплодам относят:**

- А) морковь, картофель, батат;
- Б) морковь, свекла, репа;
- В) морковь, свекла, кабачки;
- Г) свекла, кабачки, томаты.

**5. Как называется искусство фигурной резьбы по овощам и фруктам?**

- А) картинг;
- Б) карвинг;
- В) дайвинг;
- Г) сайдинг.

**6. Температура подачи горячих блюд составляет:**

- А) 50 °С;

Б) 14 °С;

В) 75 °С.

Г) 40 °С.

**7. К заправочным супам относят:**

А) щи, борщи, рассольники;

Б) окрошка, уха, солянка;

В) уха, свекольник, щи зеленые с яйцом.

Г) щи, Уха.

**8. Выбери правило безопасного поведения на кухне:**

А) можно оставлять нагревательные приборы без присмотра на некоторое время

Б) включать и выключать электроплиту надо сухими руками, держась за шнур.

В) следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части

Г) открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует вилкой или любым другим ножом.

**9. Ткань, окрашенная в один цвет, называется:**

А) окрашенная;

Б) однотонная;

В) отбелённая;

Г) цветная.

**10. В машинной игле ушко находится:**

А) в середине иглы;

Б) рядом с остриём;

В) там же, где у швейной иглы.

Г) в машинной игле нет ушка.

**11. В бытовой швейной машине имеются регуляторы:**

А) высоты стежка;

Б) ширины стежка;

В) натяжения верхней нити;

Г) натяжение средней нити.

**12. К простым ручным швам относится:**

А) косой;

Б) сметочный;

В) петлеобразный;

Г) крестообразный.

**13. К сложным ручным стежкам относится:**

А) сметочный;

Б) крестообразный;

В) копировальный;

Г) стежок «назад иголку».

**14. К соединительным швам относятся:**

А) стачной;

- Б) петлеобразный
- В) сметочный
- Г) шов вподгибку.

**15. Посмотри на изображение, данное ниже. На левой стороне изображена швейная машина, на правой стороне – из каких деталей она состоит.**

**Инструкция:** На изображении цифры перепутаны. Исправь цифры, соотнося написанные детали машины с правой стороны с изображением.

## Устройство швейной машины



1. Маховое колесо
2. Моталка
3. Рукав
4. Платформа
5. Регулятор строчки
6. Стойка рукава
7. Клавиша обратного хода машины
8. Иглодержатель
9. Игольная пластина
10. Лапка
11. Рычаг подъёма лапки

### Ключ к тесту:

16-18 правильных ответов – **высокий уровень**, характеризуется сформированностью трудовых знаний, умений и навыков. Дети освоили навыки работы с кухонным оборудованием, различными инструментами, научились готовить блюда из доступных продуктов, выполнять ремонт и реставрацию одежды, умеют запускать и останавливать швейную машину, работать на ней.

15-8 правильных ответов – **средний уровень**, характеризуется сформированностью трудовых знаний, умений и навыков. Дети освоили навыки работы с кухонным оборудованием, частично научились пользоваться электроприборами. Умеют запускать и останавливать швейную машину, выполнять работу на ней затрудняются.

от 7 и ниже правильных ответов – **низкий уровень**, характеризуется несформированностью трудовых знаний, умений и навыков. Дети тяжело осваивают навыки работы с кухонным оборудованием, инструментами и приспособлениями, не умеют запускать или останавливать швейную машину и работать на ней, выполнять мелкий ремонт одежды

