

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора ГБПОУ «ТТТ»  
от «23» мая 2025 г. № 192 о/д

## **АДАптированная программа учебной дисциплины**

**СМ.01 Социально-бытовая ориентировка**

**по профессии 19601 Швея**

г. Троицк, 2025 г.

Адаптированная программа учебной дисциплины СМ.01 Социально-бытовая ориентировка разработана на основе Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС). Выпуск № 46 ЕТКС Выпуск утвержден Постановлением Минтруда РФ от 03.07.2002 Раздел ЕТКС «Швейное производство» §86 Швея, с учетом примерной основной образовательной программы по профессии 29.01.08 Оператор швейного оборудования, утвержденной протоколом ФУМО от 26.07.2022 г. №1, зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» № П-256 от 29.02.2022г.), регистрационный номер 276, примерной программы ПМ.02 Выполнение работ по обработке текстильных изделий из различных материалов.

Организация - разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчики: Калинина А.Н. преподаватель высшей категории

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей и мастеров производственного обучения социально-экономического и естественно-научного профиля

Протокол № 6 от «16» 05 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# **1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СОЦИАЛЬНО-БЫТОВАЯ ОРИЕНТИРОВКА».**

## **1.1. Область применения программы**

Адаптированная программа является частью основной программы подготовки профессионального обучения профессиональной подготовки по профессии 19601 Швея

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в цикл социальной адаптации

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

**В результате освоения дисциплины обучающиеся должны уметь:**

- давать оценку поступков своих и друзей – тактично, справедливо, вежливо;
- правильно вести себя в гостях, в деловых отношениях;
- принимать решения;
- выбрать подарок и подарить его;
- пользоваться столовыми приборами;
- выполнять правила этикета в общественном месте;
- следить за своей внешностью и здоровьем;
- планировать интерьер жилого помещения;
- применять на практике нормы административного и уголовного законодательства;
- применять нормативные правовые акты при разрешении практических ситуаций;
- различать регулярные и нерегулярные источники дохода;

-находить актуальную финансовую информацию из различных источников, осуществлять несложные финансовые расчёты;

- составлять бюджет семьи;

-применять полученные знания для оценки собственных экономических действий в качестве потребителя, налогоплательщика, страхователя, члена семьи и гражданина;

-распознавать финансовые мошенничества, применять инструменты страхования своих действий по управлению бюджетом и личными финансами;

- находить, анализировать и интерпретировать финансовую информацию из различных источников.

#### **Знать:**

- основные понятия дисциплины;

-понятия «деньги», «цена», представление о механизме возникновения денег, характеристика видов и форм денег;

-устройства базовых финансовых институтов, принципов взаимодействия финансовых организаций с гражданами, правил безопасного взаимодействия с ними;

- что такое личный доход и знать пути его повышения;

-принципы финансового планирования, включая планирование накоплений и инвестирования, и управления личными финансами;

- основные правила этикета;

- правила и приемы поиска работы;

- основы трудового права;

- основы правовой и нравственной культуры;

-основные понятия и источники семейного права;

-понятие и источники административного и уголовного права;

- основы брачно-семейных отношений.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **99** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **66** часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>99</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>66</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<b>5</b>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>33</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Социально-бытовая ориентировка.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Я и другие</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 1.1 Общество</b>	Содержание учебного материала		2	
	1	Понятие общества. Сферы жизни общества. Смысл жизни. Осознание собственных целей и стремлений. Взаимодействие людей в обществе.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Работа со словарем.		2	
<b>Тема 1.2 Глобальные проблемы</b>	Содержание учебного материала		1	
	1	Особенности глобальных проблем. Взаимосвязи и взаимодействия современного мира. Решение глобальных проблем.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия.		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Сообщение по теме «Глобальные проблемы современного мира»		2	
	Содержание учебного материала			2
<b>Тема 1.3 Общество и наука.</b>	Содержание учебного материала		1	
	1	Взаимосвязь общества и науки. Развитие науки. Научные открытия.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Конспект по теме «Научные открытия 21 века»		2	

Раздел 2 Человеческие ценности			11		
Тема 2.1 Социальные нормы	Содержание учебного материала		3		
				2	
	1	Понятие социальных норм. Виды и значение социальных норм.		2	
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия.		-		
	Контрольные работы.		-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Сообщение по теме «Правовые нормы»		2		
	Содержание учебного материала		2		
Тема 2.2. Качества. Характер	1	Характер. Черты характера. Положительные качества личности.	2	2	
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия			-	
	Контрольные работы			-	
	Самостоятельная работа обучающихся.			-	
Тема 2.3. Воля. Волевые качества.	Содержание учебного материала		2		
	1	Воля. Волевые качества. Развитие воли.		2	
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия.		-		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся. Презентация по теме «Герои. Подвиги»		2		



<b>Раздел 3 Финансовая грамотность</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Деньги и их функции</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 История денег. Деньги и их особенности. Функции денег. Денежные купюры.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат по теме «Современные деньги»	2	
<b>Тема 3.2. Финансовая безопасность</b>	Содержание учебного материала	1	
	1 Финансовая безопасность. Финансовая грамотность. Финансовое мошенничество и его виды. Мошенничество в интернете.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Конспект по теме «Основные виды финансового мошенничества»	4	
<b>Тема 3.3. Квест-игра «Копейка рубль бережет»</b>	Содержание учебного материала	1	
	1 Финансы. Решение финансовых задач.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Сообщение по теме «Роль сбережения и инвестирования в экономике и жизни людей»	2	
<b>Тема 3.4 Деловая игра «Финансовая грамотность»</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Финансовая безопасность. Мошенничество финансовое. SMS-мошенничество. Финансовая пирамида. Фишинг. Решение финансовых задач.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Конспект по теме «Финансовые пирамиды и их опасность»	2	
<b>Раздел 4 Этикет в жизни человека.</b>		<b>4</b>	
	Содержание учебного материала	2	

<b>Тема 4.1. Этикет в жизни человека.</b>	1	Этикет и этика. Правила этикета. Умение вести себя в обществе. Золотое правило этики.		2
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся. Ответить на вопросы по теме «Этика и этикет.	2	
<b>Раздел 5 Гигиена человека.</b>			<b>3</b>	
<b>Тема 5.1. Красота внутренняя и внешняя. Красота и здоровье.</b>	1	Красота. Внутреннее и внешнее «Я». Правила ухода за внешностью и своим здоровьем.	1	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся.	-	
<b>Тема 5.2. Мой внешний вид. Личная гигиена.</b>	1	Правила ухода за внешностью и своим здоровьем. Правила личной гигиены и здоровья.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся.	-	
<b>Раздел 6. Моя карьера</b>			<b>7</b>	
<b>Тема 6.1. Моя профессия и Я. Как устроиться на работу.</b>	1	Профессия. Профессиональные ожидания. Правила и приемы поиска работы	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся.	-	
<b>Тема 6.2. Поиск работы. Трудоустройство.</b>	1	Методы поиска работы. О трудоустройстве. Правовые вопросы организации трудоустройства.	2	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся. Работа с нормативными правовыми актами.	2	
<b>Тема 6.3. Карьера. Карьерный рост.</b>	1	Что такое карьера, карьерный рост. Виды и принципы карьерного роста.	1	
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
<b>Раздел 7</b>			<b>14</b>	
<b>Трудовое право.</b>				
<b>Тема 7.1.</b>	1	Трудовое право. Трудовой кодекс. Источники права.	2	
<b>Трудовое право.</b>		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся. Составить схему «Источники права»	2	
<b>Тема 7.2.</b>	1	Понятия и содержание трудового договора. Формы и виды договора. Порядок заключения договоров. Изменение и расторжение договоров.	2	
<b>Трудовой договор.</b>		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся. Изучить образец трудового договора.	2	
<b>Тема 7.3.</b>	1	Рабочее время и время отдыха.	2	
<b>Рабочее время и время отдыха.</b>		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся. Конспект по теме «Нерабочие праздничные дни»	1	
<b>Тема 7.4.</b>	1	Заработная плата. Формы заработной платы. Расчет заработной платы.	2	
<b>Заработная плата.</b>		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся.	-	
<b>Тема 7.5.</b>	1	Понятие дисциплины труда. Методы обеспечения трудовой дисциплины. Дисциплинарные взыскания и их виды.	1	
<b>Дисциплина труда.</b>		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся.	-	
<b>Раздел 8.</b>			<b>5</b>	
<b>Работа и труд.</b>				
<b>Тема.8.1.</b>	1	Торговля. Формы торговли.	2	
<b>Торговля.</b>		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	-	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
Тема.8.2. Бюджет семьи и государства.	1	Понятие бюджет семьи и государства. Экономия бюджета.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Конспект по теме «Бюджет и его особенности»		1	
			6	
Раздел 9 Я среди людей				
Тема 9.1. Мир вокруг меня.	1	Виды предприятий и организаций. Роль предприятий в обществе. Трудовой коллектив. Определение уровня межличностных отношений.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия. Определение уровня межличностных отношений		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
Тема 9.2. Культура трапезы. Питание.	1	Культура трапезы. Правила поведения за столом. Правила сервировки стола. Правила рационального питания.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
Тема.9.3. Мое психологическое состояние.	1	Правила укрепления психологического здоровья. Приемы саморегуляции		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия. Правила укрепления психологического здоровья. Приемы саморегуляции.		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
Раздел 10 Интерьер			7	
Тема 10.1. Культура быта	1	Культура быта. Эстетика жилья.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
Тема 10.2. Интерьер жилого помещения.	1	Понятие интерьера жилища. Цветовая палитра. Планирование интерьера жилого помещения.	1	

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия. Планирование интерьера жилого помещения.		1	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
<b>Тема.10.3. Дизайн и его виды.</b>	1	Что такое дизайн. Виды дизайна.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Презентация по теме «Дизайн и его виды»		1	
<b>Раздел 11. Моя семья.</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 11.1. Семья и брак.</b>	1	Понятие семьи и брака. Современная семья.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
<b>Тема 11.2. Семейный кодекс.</b>	1	Семейный кодекс. Брачно-семейные отношения. Условия заключения брака.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучение статей Семейного Кодекса.		2	
<b>Тема 11.3. Права и обязанности родителей и детей.</b>	1	Семейный кодекс. Права и обязанности родителей и детей.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
<b>Раздел 12. Закон и ответственность</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 12.1. Ответственность и свобода</b>	1	Понятие свободы и ответственности. Основы правовой и нравственной культуры.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
<b>Тема 12.2 Моя ответственность</b>	1	Административный кодекс. Правонарушения. Виды наказаний.	3	

перед законом.	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
Тема 12.3. Преступление и ответственность.	1	Уголовный кодекс. Преступления. Виды наказаний.	3	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся.		-	
			99	

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

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

Учебный кабинет

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству студентов - 25;
- доска;
- информационно-коммуникативные средства;
- библиотечный фонд;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

- автоматизированное рабочее место преподавателя.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Нормативно-правовые акты

1. Административный кодекс РФ.
2. Семейный Кодекс РФ.
3. Трудовой кодекс РФ.
4. Уголовный Кодекс РФ

##### **3.2.1 Основные печатные издания**

1. Психология общения: этика, культура и этикет делового общения: учебник для СПО/ Л.И. Чернышова. - М.: Издательство Юрайт, 2024. - 158 с.
2. Николюкин С.В. Правовое обеспечение профессиональной деятельности: учебник и практикум для СПО / С.В. Николюкин. - Москва : Издательство Юрайт, 2024г. - 248 с.
3. Корнеева, И.Л. Семейное право: учебник и практикум для СПО/ И.Л. Корнеева. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024г. - 285 с.
4. Финансовая грамотность: 10-11 классы: учебник для СПО/ А.В. Фрицлер, Е.А. Тарханова. - 2-е изд..- М.: Издательство Юрайт, 2024. - 139 с.

### 3.2.2 Основные электронные издания

1. <https://veryimportantlot.com/ru/news/blog/interer>
2. <https://info.wikireading.ru/281222>
3. <https://veryimportantlot.com/ru/news/blog/dizajn>
4. <https://моифинансы.пф/materials/seriya-videourokov-finansovaya-gramota/>

### 3.2.3 Дополнительные источники

1. Елисеева, Л. Я. Педагогика и психология планирования карьеры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 242 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11411-9.
2. Зуб, А. Т. Управленческая психология: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Т. Зуб. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 372 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-8432-3.
3. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. В. Химик [и др.] ; ответственный редактор В. В. Химик, Л. Б. Волкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07792-6.
4. Колышкина, Т. Б. Деловая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Б. Колышкина, И. В. Шустина. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 145 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15388-0.



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения</b>	<p>Текущий контроль: практические занятия самостоятельная работа</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия; тестирование;</p> <p>Итоговый контроль зачет</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку поступков своих и друзей – тактично, справедливо, вежливо;</li> <li>- правильно вести себя в гостях, в деловых отношениях;</li> <li>- принимать решения;</li> <li>- выбрать подарок и подарить его;</li> <li>- пользоваться столовыми приборами;</li> <li>- выполнять правила этикета в общественном месте;</li> <li>- следить за своей внешностью и здоровьем;</li> <li>- планировать интерьер жилого помещения;</li> <li>- составлять бюджет семьи.</li> </ul>	
<b>Знания</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия дисциплины;</li> <li>- основные правила этикета;</li> <li>- правила и приемы поиска работы;</li> <li>- основы трудового права;</li> <li>- основы правовой и нравственной культуры;</li> <li>- основы брачно-семейных отношений.</li> </ul>	

