

**Адаптированная
рабочая программа факультативного предмета
ФП.О1. Домоводство**

2021 г.

Рассмотрено
на инструктивно-методическом совещании
Методист Т.А.Бедная
« 21 » 06 2021 г.



Утверждаю
Директор Е.М.Гончарова
« 21 » 06 2021 г.

Принято
на заседании педсовета
« 22 » 06 2021 г.
Протокол № 7

Содержание

	стр.
1. Паспорт адаптированной рабочей программы факультативного предмета ФП.01 Домоводство	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы факультативного предмета	12

1. Паспорт адаптированной рабочей программы факультативного предмета ФП.01 Домоводство

1.1 Область применения программы

Адаптированная рабочая программа факультативного предмета является частью образовательной программы для профессионального обучения- профессиональной подготовки по профессии **16185 Оператор швейного оборудования**.

1.2 Место предмета в структуре адаптированной основной программы профессионального обучения

Предмет изучается в рамках факультативных предметов.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

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

- следить за санитарным состоянием жилища, разрабатывать интерьер жилого помещения;
- ухаживать за комнатными растениями, составлять букет;
- пользоваться технологическими картами приготовления кулинарных блюд, кулинарными рецептами;
- готовить простые кулинарные блюда;
- оценивать качество продуктов, приобретаемых на предприятиях торговли, сервировать стол;
- ухаживать за внешностью, совершенствовать свой стиль;
- ухаживать за одеждой и обувью.

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

- культуру поведения в семье, основы семейного уюта, принципы ведения домашнего хозяйства;
- санитарно-гигиенические требования к состоянию жилого помещения;
- эргономические, эстетические требования к интерьеру жилого помещения;
- роль комнатных растений и их влияние на микроклимат помещения;
- общие сведения о физиологии питания, безопасные приемы работы на кухне, основные принципы приготовления кулинарных блюд, правила этикета.

- гигиенические требования, правила и средства ухода за внешностью;
- гигиенические и эстетические требования, правила и средства ухода за одеждой и обувью.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы факультативного предмета

Обязательной учебной нагрузки обучающегося 81 час.

2. Структура и содержание программы факультативного предмета

2.1. Объем факультативного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка(всего)	72
в том числе:	
практические занятия	36
Итоговая аттестация	зачет

2.2. Тематический план и содержание факультативного предмета ФП.01 Домоводство

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов
Раздел 1. Введение		
Тема 1.1 Эстетика быта.	Основы семейного уюта. Культура поведения в семье	1
<i>Практическое занятие № 1 Правила общения в семье.</i>	Тренинг позитивного общения в семье.	1
Тема 1.2 Домашний менеджмент.	Принципы организации домашнего хозяйства.	1
<i>Практическое занятие № 2 Планирование домашних дел.</i>	Составление списка домашних дел.	1
Раздел 2. Интерьер и содержание жилища.		
Тема 2.1 Микроклимат жилого помещения.	Микроклимат. Основные показатели микроклимата: температура, влажность, скорость движения воздуха. Освещение искусственное, естественное.	1
Тема 2.2 Уборка жилого помещения.	Санитарное состояние жилья. Ежедневная, еженедельная, генеральная уборка помещения.	1
<i>Практическое занятие № 3. Правила пользования бытовой техникой при уборке квартиры.</i>	Изучение принципа работы и правил безопасного пользования пылесосом.	1
<i>Практическое занятие № 4. Правила уборки жилого помещения.</i>	Изучение приемов эффективной уборки жилого помещения с помощью современных средств и приспособлений.	1

Тема 2.3 Кухня.	Мебель, утварь, посуда и традиционное оформление кухни. Мойка, газовая плита, бытовые электроприборы. Уход за посудой, кухонной мебелью, оборудованием.	1
<i>Практическое занятие № 5 Правила пользования кухонным оборудованием.</i>	Изучение безопасных приемов работы при пользовании бытовой техникой в процессе приготовления пищи.	1
Тема 2.4. Санузел в жилом помещении.	Санитарное состояние ванной комнаты, туалета. Средства бытовой химии.	1
<i>Практическое занятие № 6 Правила ухода за санитарно-техническим оборудованием.</i>	Изучение правил ухода за сантехникой и пользования средствами бытовой химии.	1
Тема 2.5 Интерьер жилища.	Эргономические и эстетические требования к интерьеру жилого помещения.	1
<i>Практическое занятие № 7 Планировка жилого помещения.</i>	Выполнение планировки комнаты в масштабе на бумаге с использованием шаблонов.	1
Тема 2.6 Стили интерьера жилого помещения.	Основные стили интерьера жилого помещения. Виды декорирования.	1
<i>Практическое занятие № 8 Принципы декорирования жилого помещения.</i>	Изучение правил декорирования жилого помещения. Способы украшения комнаты.	1
Раздел 3. Растения в доме.		
Тема 3.1. Комнатные растения. Виды комнатных растений.	Влияние комнатных растений на жизнь и здоровье людей. Эстетическая функция комнатных растений.	1
<i>Практическое занятие № 9. Правила составления букета. Искусство дарить цветы.</i>	Составление букетов по основным правилам флористики.	1
Тема 3.2 Уход за комнатными растениями.	Полив. Подкормка. Пересадка, перевалка. Способы размножения комнатных растений. Уход за срезанными цветами.	1
<i>Практическое занятие № 10 Правила ухода за комнатными растениями.</i>	Изучение способов ухода за комнатными растениями.	1
Раздел 4. Личная гигиена. Косметика.		

Тема 4.1. Внешность и здоровье.	Здоровый образ жизни. Роль правильного питания, занятий спортом, соблюдения режима труда и отдыха в жизни человека.	1
<i>Практическое занятие № 11 Изучение влияния вредных привычек и неправильного питания на внешность и здоровье.</i>	Изучение информационного материала по вопросам здорового образа жизни.	1
Тема 4.2 Уход за кожей лица и тела.	Типы кожи. Способы и косметические средства ухода за кожей лица и тела в домашних условиях. Уход за кожей в косметических салонах.	1
<i>Практическое занятие № 12. Подбор средств ухода за кожей лица.</i>	Определение типа кожи. Выбор косметических средств и способ ухода за кожей, в зависимости от типа.	1
Тема 4.3 Уход за волосами.	Способы и средства ухода за волосами. Стрижки. Прически. Виды ухода за волосами в салонах-парикмахерских.	1
<i>Практическое занятие № 13. Подбор прически с учетом типа лица и структуры волос.</i>	Подбор причесок по фотографии.	1
Тема 4.4 Уход за ногтями.	Проблемы ногтей на руках и ногах, способы их устранения. Ухоженные ногти.	1
<i>Практическое занятие № 14. Правила выполнения маникюра и педикюра в домашних условиях.</i>	Изучение этапов выполнения маникюра и педикюра в домашних условиях.	1
Тема 4.5 Косметические средства. Декоративная косметика. Макияж.	Назначение и виды косметики, требования безопасности, показатели качества. Правила выполнения макияжа. Форма лица и особенности макияжа. Понятие «цветотип внешности».	1
<i>Практическое занятие № 15. Правила выполнения макияжа, в зависимости от типа лица, возраста, цветотипа внешности.</i>	Определение типа лица и цветотипа внешности. Изучение этапов выполнения макияжа.	1
Раздел 5. Эстетика одежды и обуви.		
Тема 5.1 Виды, функции одежды и обуви.	Бытовая одежда: домашняя, повседневная, выходная, зрелищная, для отдыха. Сезонная одежда и обувь. Головные уборы.	1

<i>Практическое занятие № 16 Правила составления гардероба.</i>	Составление списка предметов гардероба.	1
Тема 5.2 Эстетическая функция одежды. Аксессуары и украшения.	Стиль и мода. Гармония цвета. Виды аксессуаров и украшений, их значение для внешнего облика человека.	1
<i>Практическое занятие № 17 Способы повязывания платков и шарфов.</i>	Выполнение основных приемов повязывания платков и шарфов.	1
Тема 5.3 Уход за одеждой.	Чистка, стирка, влажно-тепловая обработка. Уход за одеждой в соответствии с видом материала. Сезонное хранение.	1
<i>Практическое занятие № 18 Символы на ярлыках одежды.</i>	Расшифровка символов, встречающихся на ярлыках одежды.	1
Тема 5.4 Уход за обувью.	Технология ухода за обувью. Средства ухода за обувью. Сезонное хранение.	1
<i>Практическое занятие №19 Повседневный уход за одеждой и обувью.</i>	Изучение правил повседневного ухода за одеждой и обувью.	1
Раздел 6. Кулинария.		
Тема 6.1 Физиология питания.	Биологическое значение пищи и ее химический состав.	1
<i>Практическое занятие № 20 Определение качества продукта по надписям на упаковке.</i>	Изучение надписей на упаковке продукта (маркировка, штрих код, состав и др.). Правила хранения продуктов.	1
Тема 6.2 Основы рационального питания.	Пищевой рацион. Режим питания. Условия приема пищи.	1
<i>Практическое занятие № 21 Составление меню.</i>	Составления меню в зависимости от возраста, энергетических затрат организма человека.	1
Тема 6.3 Первичная обработка продуктов.	Назначение и правила первичной обработки овощей, круп, рыбы, мяса.	1
Тема 6.4 Способы приготовления пищи.	Тепловая обработка продуктов: варка, жарка, пассирование, бланширование, тушение, запекание. Продолжительность тепловой обработки продуктов.	1

<i>Практическое занятие № 22</i> <i>Формы нарезки продуктов.</i>	Изучение форм нарезки овощей и фруктов.	1
<i>Практическое занятие № 23</i> <i>Приготовление салата.</i>	Изучение технологии приготовления салата.	1
Тема 6.5 Холодные закуски.	Бутерброды. Салаты. Холодные закуски из рыбы, мяса, яиц, творога.	1
<i>Практическое занятие № 24</i> <i>Приготовление холодной закуски.</i>	Изучение технологии приготовления холодной закуски. Способы оформления праздничных блюд.	1
Тема 6.6 Первые блюда.	Важность первых блюд для пищеварения. Классификация первых блюд. Виды бульонов, правила варки. Заправочные супы.	1
<i>Практическое занятие № 25</i> <i>Полуфабрикаты для варки, жарки, припускания.</i>	Изучение последовательности выполнения работ по разделке рыбы, курицы, мяса.	1
<i>Практическое занятие № 26</i> <i>Приготовление супа.</i>	Изучение технологии приготовления супа.	2
Тема 6.7 Каши и гарниры.	Значение вторых горячих блюд в питании человека. Блюда и гарниры из овощей, круп, бобовых и макаронных изделий.	1
Тема 6.8. Вторые горячие блюда из мяса и рыбы.	Горячие блюда из мяса и рыбы. Соусы. Пряности и приправы.	1
<i>Практическое занятие № 27</i> <i>Приготовление второго горячего блюда.</i>	Изучение технологии приготовления второго горячего блюда.	2
Тема 6.9 Сладкие блюда, напитки.	Виды десертов. Напитки холодные, горячие.	1
Тема 6.10 Изделия из теста.	Виды теста. Разрыхлители. Виды изделий из теста.	1
<i>Практическое занятие № 28</i> <i>Приготовление десерта.</i>	Изучение технологии приготовления десерта.	2
Тема 6.11 Заготовка продуктов.	Роль запасов в экономном ведении домашнего хозяйства. Способы приготовления домашних запасов.	1
<i>Практическое занятие № 29</i> <i>Подготовка продукта к длительному хранению.</i>	Изучение технологии приготовления квашеной капусты.	1
Тема 6.12 Детское и диетическое питание.	Правила питания для детей разного возраста. Виды блюд для детского питания. Принципы диетического питания.	1

<i>Практическое занятие № 30</i> <i>Приготовление блюда для ребенка раннего возраста.</i>	Изучение технологии приготовления блюда для детского питания.	1
Тема 6.13 Сервировка стола	Предметы сервировки стола. Варианты сервировки стола.	1
Тема 6.14 Правила этикета при приеме пищи.	Декоративные элементы оформления праздничного стола. Правила подачи блюд. Застольный этикет.	1
<i>Практическое занятие № 31</i> <i>Выполнение сервировки праздничного стола.</i>	Сервировка праздничного стола в масштабе на бумаге, с использованием шаблонов.	1
<i>Практическое занятие № 32</i> <i>Декорирование стола.</i>	Изучение способов сложения салфеток из ткани и бумаги.	1
Тема 6.15 Семья и праздники.	Виды праздников. Семейные праздники. Способы проведения праздников.	1
<i>Практическое занятие № 33</i> <i>Подготовка к семейному празднику.</i>	Разработка плана организации семейного праздника.	1
Диспут на тему: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома»	Притчи о семье и доме.	2
Всего		72

3. Условия реализации адаптированной рабочей программы факультативного предмета

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация адаптированной рабочей программы предмета требует наличия учебного кабинета теоретического обучения, кабинета, оснащенного кухонным оборудованием.

Оборудование учебного кабинета: учебные пособия, карточки-информаторы, персональный компьютер и система мультимедиа.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

В целях изучения и систематизации учебного материала по изучаемому предмету рекомендованы следующие **основные источники** информации:

1. Виес Ю. Платки, шарфы, шали. 70 оригинальных способов повязывания. - Минск: Современ.шк., 2008. - 80 с.
2. Для вас, сударыни . – Самара: Изд-во «АВС», 1997. - 624 с.
3. Ермакова В.И. Основы кулинарии: Учеб. пособие для учащихся 8-11 кл. сред. шк. - М.: Просвещение, 1993. - 192 с.
4. Жуковская В.И. Маленькая домашняя энциклопедия. - М.: О-во «Знание» России, 1992. - 256 с.
5. Клейменова Т.И. Питательные вещества в жизнедеятельности человека /Под ред. В.Н. Куценко.- Курск : Изд-во «ГЕКБУС», 1998. - 44 с.
6. Нашим женщинам. /Сост.: Ратмирова С. Г. и др. – Воронеж: «Центрально-Черноземное книжное издательство», 1974 г. - 344 с.
7. Секреты красоты / сост. Посыпаева Т.В..- Донецк: «Информсервис», 1991г. - 84 с.
8. Тавлинова Г.К. Цветоводство . - Ленинград: Лениздат, 1970. – 576с.