**Учебно-тематический план**

**программы обучения граждан старшего поколения**

**«Университет третьего возраста»**

**по факультетам:**

**«Информационные технологии и компьютерная грамотность», «Здоровье и физическая активность»,**

**«Правовые знания», «Финансовая грамотность», «Волонтеры серебряного возраста», «Социальный туризм», «Культура и искусство»,**

**«Психология», «Растениеводство», «Творческое развитие личности», «Безопасность жизнедеятельности».**

Сургутский район

**Учебно-тематический план**

**факультет «Информационные технологии и компьютерная грамотность»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема занятия** | | **Форма занятия/**  **вид занятия** | | **Ответственный специалист**  **учреждения/**  **Межведомственное взаимодействие** |
| **Направление «Обучение пользованию цифровыми устройствами»** | | | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | | | |
|  | «Цифровые устройства и носители информации. Цифровой фотоаппарат, видеокамера, сотовый телефон» | | | групповая форма /лекция | | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/  Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | «Обучение навыкам пользования сотовым телефоном» (функции вызова: вызов из телефонной книги) | | |
|  | «Просмотр и копирование информации с внешних носителей. Персональный компьютер, флэш-карта» | | |
| **Практические занятия** | | | | | | |
|  | «Цифровые устройства и носители информации. Цифровой фотоаппарат, видеокамера, сотовый телефон» | | | групповая форма /практикум | | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/  Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | «Обучение навыкам пользования сотовым телефоном» (функции вызова: вызов из телефонной книги) | | |
|  | «Просмотр и копирование информации с внешних носителей. Персональный компьютер, флэш-карта» | | |
| **Направление «Обучение навыкам работы на персональном компьютере»** | | | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | | | |
|  | | «Обучение работе на персональном компьютере. Основы работы с компьютером: устройство компьютера; включение и выключение компьютера; мышь и клавиатура. Техника безопасности при работе на компьютере» | | групповая форма/  /лекция | | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/  Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | | «Обучение навыкам пользования элементами рабочего стола: папки и ярлыки; панель задач, корзина, окна, контекстное меню, панель инструментов, меню Пуск» | |
|  | | «Файловая структура. Понятие файла и папки» (создание и сохранение файла и папки; переименование папки и файла; копирование файлов и папок; работа с корзиной; восстановление случайно удаленного файла или папки). Программа «Проводник» | |
|  | | «Архивация файлов. Компьютерные вирусы. Защита от вирусов. Программы-антивирусы» | |
|  | | «Программа Microsoft Office Word. Работа с текстом. Запуск текстового редактора Word. Окно редактора. Ввод текста. Копирование, перемещение, удаление фрагментов текста. Сохранение документа» | |
|  | | «Форматирование символов, абзацев. Команда «Формат-Шрифт», «Формат-Абзац». Значки панели «Форматирование» | |
|  | | «Подготовка и оформление документа, титульного листа, бланков, создание нумерованных и маркированных списков. Многоуровневые списки, оформление списков» | |
|  | | «Таблицы. Команды меню «Таблица». Оформление таблиц, границы и заливка. Использование таблиц при оформлении документа» | |
|  | | «Вставка картинки, рисунка. Изменение размеров картинки или рисунка» | |
|  | | «Использование автофигур. Оформление надписей с помощью Word Art. Оформление открытки» | |
|  | | «Знакомство с программой Microsoft Office Excel, заполнение таблицы и сохранение данных в Excel» | |
|  | | «Знакомство с программой Microsoft Office Power Point:  -создание презентации;  -изменение порядка слайдов;  -применение шаблонов оформления слайдов;  -эффекты анимации;  -эффекты перехода между слайдами;  -звуковое сопровождение презентации;  -настройка показа слайдов;  -сохранение презентации» | |
|  | | «Знакомство с сетью интернет:  -навигация в сети интернет;  -понятия «Браузер» и «Провайдер»;  -поиск информации;  -структура сайта, обработка информации» | |
|  | | «Знакомство с электронной почтой:  -структура электронного адреса;  -создание электронного ящика;  -написание и отправка электронного письма;  -чтение и скачивание входящих писем» | |
|  | | «Меры предосторожности при работе в интернете:  -спам, защита от спама;  -компьютерные вирусы, антивирусные программы;  -способы защиты личных данных в сети Интернет» | |
|  | | «Знакомство с интернет-магазинами:  -покупки в сети Интернет с помощью пластиковой карты» (условия, доставка, способы оплаты, платежные терминалы) | |
|  | | «Знакомство с «Социальными сетями» в сети Интернет» | |
|  | | Изучение возможностей при пользовании Единым порталом государственных услуг (ЕПГУ) | |  | |  |
| **Практические занятия** | | | | | | |
|  | | «Обучение работе на персональном компьютере. Основы работы с компьютером: устройство компьютера; включение и выключение компьютера; мышь и клавиатура. Техника безопасности при работе на компьютере» | групповая форма/  практикум | | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/  Приглашенный специалист в рамках соглашения | |
| 26. | | «Обучение навыкам пользования элементами рабочего стола: папки и ярлыки; панель задач, корзина, окна, контекстное меню, панель инструментов, меню Пуск» |
| 27. | | «Файловая структура. Понятие файла и папки» (создание и сохранение файла и папки; переименование папки и файла; копирование файлов и папок; работа с корзиной; восстановление случайно удаленного файла или папки). Программа «Проводник» |
| 28. | | «Архивация файлов. Компьютерные вирусы. Защита от вирусов. Программы-антивирусы» |
| 29. | | «Программа Microsoft Office Word. Работа с текстом. Запуск текстового редактора Word. Окно редактора. Ввод текста. Копирование, перемещение, удаление фрагментов текста. Сохранение документа» |
| 30. | | «Форматирование символов, абзацев. Команда «Формат-Шрифт», «Формат-Абзац». Значки панели «Форматирование» |
| 31. | | «Подготовка и оформление документа, титульного листа, бланков, создание нумерованных и маркированных списков. Многоуровневые списки, оформление списков» |
| 32. | | «Таблицы. Команды меню «Таблица». Оформление таблиц, границы и заливка. Использование таблиц при оформлении документа» |
| 33. | | «Вставка картинки, рисунка. Изменение размеров картинки или рисунка» |
| 34. | | «Использование автофигур. Оформление надписей с помощью Word Art. Оформление открытки» |
| 35. | | «Знакомство с программой Microsoft Office Excel, заполнение таблицы и сохранение данных в Excel» |
| 36. | | «Знакомство с программой Microsoft Office Power Point:  -создание презентации;  -изменение порядка слайдов;  -применение шаблонов оформления слайдов;  -эффекты анимации;  -эффекты перехода между слайдами;  -звуковое сопровождение презентации;  -настройка показа слайдов;  -сохранение презентации» |
| 37. | | «Знакомство с сетью интернет:  -навигация в сети интернет;  -понятия «Браузер» и «Провайдер»;  -поиск информации;  -структура сайта, обработка информации» |
| 38. | | «Знакомство с электронной почтой:  -структура электронного адреса;  -создание электронного ящика;  -написание и отправка электронного письма;  -чтение и скачивание входящих писем» |
| 39. | | «Меры предосторожности при работе в интернете:  -спам, защита от спама;  -компьютерные вирусы, антивирусные программы;  -способы защиты личных данных в сети Интернет» |
| 40. | | «Знакомство с интернет-магазинами:  -покупки в сети Интернет с помощью пластиковой карты» (условия, доставка, способы оплаты, платежные терминалы) |
| 41. | | «Знакомство с «Социальными сетями» в сети Интернет» |
| 42. | | Формирование практических навыков пользования Единым порталом государственных услуг (ЕПГУ) |

**Учебно-тематический план**

**факультет «Здоровье и физическая активность»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Форма занятия/**  **вид занятия** | **Ответственный специалист**  **учреждения/**  **Межведомственное взаимодействие** | |
| **Направление «Третий возраст: особенности и перспективы»** | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | |
| 1. | Особенности функционирования организма в третьем возрасте (возрастные изменения, заболевания) | групповая форма /лекция | Врач–терапевт отделения–интерната малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов (30 койко-мест) специалист по реабилитации инвалидов социально-реабилитационного отделения, медицинская сестра по массажу/  Приглашенный специалист в рамках соглашения | |
| 2. | Центральная нервная система (ЦНС) (функции высшей нервной системы; развитие и коррекция познавательных процессов в пожилом возрасте; особенности памяти в пожилом возрасте) |
| 3. | Болезни нервной системы. Головная боль. Головокружение |
| 4. | Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы в пожилом возрасте. Инфаркт миокарда и инсульт - предотвратимы. Повышенное содержание холестерина в крови. |
| 5. | Необходимость физических упражнений для предотвращения инсульта и инфаркта |
| 6. | Гипертония под контролем |
| 7. | Заболевания органов дыхания в третьем возрасте.  Правильное дыхание путь к здоровью |
| 8. | Гигиена зрения. Заболевание органов зрения |
| 9. | Слуховой аппарат, особенности возрастных изменений |
| 10. | Изменения в работе мочевыделительной системы в пожилом возрасте |
| 11. | Заболевания опорно-двигательного аппарата |
| 12. | Особенности ухода за кожей в пожилом возрасте |
| 13. | Профилактика инфекционных заболеваний. Как уберечь себя и близких? |
| 14. | Вредные привычки и здоровье. Бросить курить? Вы это можете! |
| 15. | Массаж, как техника оздоровительной системы (влияние массажа на состояние здоровья. Показания и противопоказания для выполнения массажа) |
| 16. | Обзорный информационный час посвященный Всемирному дню борьбы со СПИД. Просмотр видеофильма «СПИДу-НЕТ!».«Наркомания и СПИД – роковой дуэт» |
| 17. | Развитие массового спорта и оздоровление населения, нормативные требования по сдаче ГТО для соответствующих возрастных групп |
| **Направление «Витамины и лекарственные препараты»** | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | |
| 18. | Как правильно принимать лекарства | групповая форма /лекция | Врач–терапевт отделения–интерната малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов (30 койко-мест), специалист по реабилитации инвалидов социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения | |
| 19. | Витаминопрофилактика в пожилом возрасте |
| **Направление «Культура здорового питания»** | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | |
| 20. | Пищеварительная система (отклонения в деятельности органов пищеварения в пожилом возрасте; причины, меры профилактики). Правильное питание при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Особенности здорового питания в пожилом возрасте | групповая форма /лекция | Врач–терапевт отделения–интерната малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов (30 койко-мест), специалист по реабилитации инвалидов социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения | |
| 21. | Питание и сахарный диабет |
| 22. | Водноэлектролитные изменения у пожилого человека. Питьевой режим |
| 23. | Боремся с лишним весом |
| **Направление «Физическая активность»** | | | | |
| **Практические занятия** | | | | |
| 24. | Комплекс упражнений, направленных на развитие и коррекцию познавательных процессов в пожилом возрасте | групповая форма/  физические упражнения | Врач–терапевт отделения–интерната малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов (30 койко-мест), специалист по реабилитации инвалидов социально-реабилитационного отделения, психолог социально-реабилитационного отделения, медицинская сестра по массажу/ Приглашенный специалист в рамках соглашения | |
| 25. | Комплекс физических упражнений, направленных на предотвращение инсульта и инфаркта |
| 26. | Профилактика гипертонии: практические советы |
| 27. | Комплекс упражнений для дыхательной системы |
| 28. | Комплекс упражнений направленных на профилактику заболеваний органов зрения |
| 29. | Адаптивная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата |
| 30. | Практические советы по применению массажа как техники, направленной на улучшение состояния здоровья |
| 31 | Практические занятия спортом в пожилом возрасте:  -как поправить осанку в пожилом возрасте;  - какие виды спорта противопоказаны в пожилом возрасте;  -ходьба вместо лекарств;  - закаливание в пожилом возрасте  -адаптивная физкультура в пожилом возрасте;  -как правильно заниматься на тренажерах, в спортивном зале и в домашних условиях. |
| 32. | Практические занятия по подготовке к выполнению установленных нормативных требований ГТО |
| **Направление «третий возраст: особенности и перспективы».** | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | |
| 33. | Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. Скандинавская ходьба, как новое направление в физической культуре. | Групповая форма /лекция | | Инструктор по АФК, специалист учреждения, имеющий профессиональную подготовку по специальности «Инструктор по скандинавской ходьбе» |
| 34. | Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Методы самоконтроля за самочувствием. Объем и интенсивность. |
| **Направление «Физическая активность»** | | | | |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 35. | Виды ходьбы. (ходьба без палок, спортивная ходьба, ходьба по ровной местности, ходьба в гору,ходьба со спусков,ходьба по мягкому и твердому грунту, ходьба по снегу и льду,. | Групповая форма | | Инструктор по АФК, специалист учреждения, имеющий профессиональную подготовку по специальности «Инструктор по скандинавской ходьбе» |
| 36. | Чередование различных способов ходьбы. Ходьба с разной интенсивностью | Групповая форма | |
| **Практическое занятие** | | | | |
| 37. | Упражнения с палками для развития гибкости. Упражнение для развития основных физических качеств. Распределение сил по дистанции. | групповая форма/ практическое занятие | | Инструктор по АФК, специалист учреждения, имеющий профессиональную подготовку по специальности «Инструктор по скандинавской ходьбе» |
| 38. | Техника скандинавской ходьбы (походка, дыхание, осанка)  . | групповая форма/ практическое занятие | |

**Учебно-тематический план**

**факультет «Правовые знания»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | | **Тема занятия** | **Форма занятий** | **Ответственный специалист**  **учреждения/**  **Межведомственное взаимодействие** |
| **Направление «Меры социальной поддержки отдельных категорий граждан»** | | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | | |
|  | «Разъяснение Федерального закона от 28 декабря 2013 года №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» | | | групповая форма/  лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, юрисконсульт отделения срочного социального обслуживания/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | «Разъяснение законодательства в части механизма и порядка сдачи документов в «Многофункциональный центр Югры» | | |
|  | «Порядок сдачи документов в «Многофункциональный центр Югры» | | |
|  | «Приемная семья для граждан пожилого возраста» | | |
|  | «Разъяснение вопросов по получению бесплатной юридической помощи жителям в Ханты-Мансийком автономном округе – Югре» | | |
|  | «Права потребителей и их защита» | | |
|  | «Трудоустройство и занятость инвалидов как одна из социальных проблем» | | |
|  | «Проблемы при трудоустройстве инвалидов и методы их решения» | | |
| **Направление «Гражданское право»** | | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | | |
|  | | «Предупреждение и профилактика мошенничества» | | групповая форма/  лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, юрисконсульт отделения срочного социального обслуживания/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | | «Семья и право. Договор дарения» | |
|  | | «Понятие наследственного правопреемства» | |
|  | | «Особенности наследования по закону» | |
|  | | «Наследство по завещанию. Как правильно оформить завещание» | |
|  | | «Понятие и виды сделок. Состав сделки. Недействительность сделки и ее последствия» | |
|  | | «Понятие и содержание права собственности. Формы собственности» | |
|  | | «Возникновение и прекращения права собственности» | |
| **Практические занятия** | | | | | |
|  | | «Семья и право. Договор дарения» | | групповая форма/  практикум | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, юрисконсульт отделения срочного социального обслуживания/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | | «Наследство по завещанию. Как правильно оформить завещание» | |

**Учебно-тематический план**

**факультет «Финансовая грамотность»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Форма занятия/**  **вид занятия** | **Ответственный специалист**  **учреждения/ Межведомственное взаимодействие** |
| **Направление «Банковские услуги»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
| 1 | «Предоставление банковских услуг гражданам пожилого возраста» | групповая/  лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
| 2 | «Знакомство с банковскими картами и возможностями их использования. Виды расчетных карт» (в зависимости от держателя: личные, семейные, корпоративные; в зависимости от цели использования, престижности и уровня сервиса: электронные, классические, золотые, платиновые, элитные, виртуальные) |
| 3 | «Социальные карты как средство оплаты и сохранения финансовых средств. Социально-платежная карта «Югра» - карта для каждого жителя Югры. Коммунальные услуги и платежи с помощью пластиковой карты» |
| 4 | «Обучение пожилых людей правилам пользования банкоматами и электронными устройствами» |
| 5 | «Финансовые операции по онлайн банку» |
| **Практические занятия** | | | |
| 6 | «Обучение пожилых людей правилам пользования банкоматами и электронными устройствами» | групповая форма/  практикум | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
| 7 | «Финансовые операции по онлайн банку» |
| **Направление «Налогообложение физических лиц»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
| 8 | «Что такое налоги и почему их надо платить» | групповая/  лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/ юрисконсульт отделения срочного социального обслуживания/  Приглашенный специалист в рамках соглашения |
| 9 | «Налоговые вычеты, или как вернуть налоги в семейный бюджет» |
| 10 | «Основы налогообложения граждан» |
| 11 | «Налогообложение имущества физических лиц» |
| 12 | «Налогообложение доходов физических лиц в налоговой системе Российской Федерации» |
| 13 | «Транспортный налог физических лиц в РФ» |
| **Направление «Страхование»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
| 14 | «Страховой рынок России. Имущественное страхование как: защитить нажитое состояние» | групповая/  лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
| 15 | «Страхование физических лиц» |
| **Направление «Пенсионное обеспечение»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
| 16 | «Система пенсионного обеспечения в РФ» | групповая/  лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
| 17 | «Виды пенсий в Российской Федерации» |
| 18 | «Определения прожиточного минимума. Потребительская корзина» |

**Учебно-тематический план**

**факультет «Волонтеры серебряного возраста»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Форма занятия/**  **вид занятия** | **Ответственный специалист**  **учреждения/ Межведомственное взаимодействие** |
| **Направление «Оказание помощи несовершеннолетним, состоящим на учёте в органах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
|  | «Основы волонтерской деятельности» | групповая/  лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, юрисконсульт отделения срочного социального обслуживания/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | «Законодательная база по защите прав и законных интересов несовершеннолетних. Правовые услуги» |
|  | «Особенности социальной работы с несовершеннолетни-ми, состоящими на учёте в органиках профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» |
|  | «Организация здорового образа жизни» |
| **Направление «Оказание помощи гражданам пожилого возраста и инвалидам, имеющим тяжёлые ограничения жизнедеятельности, персональными помощниками»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
|  | «Законодательная база по защите прав и законных интересов пожилых людей. Правовые услуги» | групповая форма/  /лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, юрисконсульт отделения срочного социального обслуживания, психолог социально-реабилитационного отделения |
|  | «Особенности социальной работы с пожилыми людьми» |
|  | «Творческая деятельность» |
|  | «Основы компьютерной грамотности для пожилых» |
| **Практические занятия** | | | |
|  | Основы компьютерной грамотности для пожилых» | групповая форма/  практикум | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
| **Направление «Оказание помощи семьям, испытывающим трудности в воспитании детей»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
|  | «Социально-правовая и законодательная основы социальной работы с семьёй и детьми» | групповая форма/  /лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, юрисконсульт отделения срочного социального обслуживания, психолог социально-реабилитационного отделения |
|  | «Особенности социальной работы с семьёй и детьми» |
|  | «Потенциал семьи. Способы преодоления трудностей» |
| **Практические занятия** | | | |
|  | «Особенности социальной работы с семьёй и детьми» | групповая форма/  практикум | Психолог социально-реабилитационного отделения |
| **Направление «Общественные помощники участковых уполномоченных полиции»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
|  | «Основы экологической безопасности. Охрана окружающей среды» | групповая форма/  /лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, юрисконсульт отделения срочного социального обслуживания/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | «Общественный контроль» |
|  | «Работа с различными категориями населения» |
|  | «Роль общественного помощника в сохранении общественного порядка» |
| **Практические занятия** | | | |
|  | «Организационно-деятельностная игра «Я – общественный помощник» | групповая форма/  практикум | Психолог социально-реабилитационного отделения |

**Учебно-тематический план**

**факультет «Социальный туризм»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Форма занятия/**  **вид занятия** | **Ответственный специалист**  **учреждения/ Межведомственное взаимодействие** |
| **Направление «Интерактивная экскурсия по театрам России»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
| 1. | «Большой театр» г. Москва | групповая форма /лекция/  виртуальная экскурсия | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, культорганизатор социально-реабилитационного отделения |
| 2. | «Мариинский театр» г. Санкт – Петербург |
| **Направление «Интерактивная экскурсия по художественным музеям России»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
| 3. | «Государственный Эрмитаж» г.Санкт - Петербург | групповая форма /лекция/  виртуальная экскурсия | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, культорганизатор социально-реабилитационного отделения |
| **Направление «Интерактивная экскурсия по историческим музеям России»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
| 4. | «Государственный исторический музей» г. Москва | групповая форма /лекция  /виртуальная экскурсия | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, культорганизатор социально-реабилитационного отделения |
| 5. | «Музей Г. Р. Державина и русской словесности его времени»  г. Санкт - Петербург |
| 6. | «Музей подводных сил России им. Маринеско» г. Санкт - Петербург |
| 7. | «Историко-археологический музей «Ниеншанц» г. Санкт - Петербург |
| 8. | «Музей-квартира А.С.Пушкина» г. Санкт - Петербург |
| **Направление «Интерактивные экскурсии по природным заповедникам России»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
| 9. | «Алтайский природный заповедник» | групповая форма  /лекция /виртуальная экскурсия | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, культорганизатор социально-реабилитационного отделения |
| **Направление «Посещение учреждений культуры г.Сургута и Сургутского района»** | | | |
| **Практические занятия** | | | |
| 10. | Посещение филармонии г. Сургут | групповая форма  /экскурсия | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, культорганизатор социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
| 11. | Посещение галереи современного искусства «Стерх» г. Сургут. |
| 12. | Посещение краеведческого музея г. Сургут.  Культурно-досуговое просвещение в области искусства в Муниципальном учреждении культуры «Лянторский хантыйский этнографический музей» |
| 13. | Посещение «Муниципального бюджетного учреждения культуры Русскинской музей «Природы и Человека им. А.П. Ядрошникова» |
| 14. | Проведение экскурсий в музеях Боевой и Трудовой славы «Мы - помним, мы – гордимся!» в БУ КЦСОН «Содействие» филиал в г.п. Белый Яр (г.п. Белый Яр) |
| 15. | Посещение МАОУ ДОД «Центр детского творчества» - музей «Русская изба» (г.п. Белый Яр) |
| 16. | Посещение Храма Александра Невского (п. Солнечный)  Посещение Храма Покрова Божией Матери (г.Лянтор)  Посещение Храма Николая Чудотворца (г.п. Белый Яр) |

**Учебно-тематический план**

**факультет «Культура и искусство»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема занятия** | **Форма занятия/**  **вид занятия** | **Ответственный специалист**  **учреждения/**  **Межведомственное взаимодействие** |
| **Направление «Мировая художественная культура»** | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | |
| 1. 1 | | «Художественные памятники конца эпохи Екатерины Великой и начало XIX века в Русской истории» | групповая форма /лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения, инструктор по труду социально-реабилитационного отделения |
| 1. 2 | | «Торжество русской кисти, или о том, как изменились представления о задачах искусства» |
| **Направление «Декоративно – прикладное искусство»** | | | | |
| **Практические занятия** | | | | |
| 1. 3 | «Батик», технология рисование на ткани | | групповая форма/ лекция/  практикум/ мастер-класс | Инструктор по труду социально-реабилитационного отделения |
| 1. 4 | «Выжигание по ткани» - технология гильоширования | |
| 1. 5 | «Вышивка» - использование вышивки в одежде и аксессуарах | |
| 1. 6 | «Вязание» - технология вязания изделий спицами, крючком и т.д. | |
| 1. 7 | «Фоамиран» - техника обработки фоамирана | |
| 1. 8 | «Декупаж» - техника декорирования в сфере дизайна интерьера | |
| 1. 9 | «Срапбукинг» - технология оформления фотоальбома и открытки | |
| 10 | «Флорийская мозаика» - технология использования кусочков листьев и различных растения для создания художественных картин | |
| 11 | «Виды декоративных росписей в русском народном быте» - виды и стили декоративных росписей | |
| **Направление «Теология»** | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | |
| 12 | «Христианское учение» | | групповая форма/  лекция | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения/  Приглашенный специалист в рамках соглашения |
| 13 | «Мусульманские обычаи, обряды и традиции» | |
| 14 | «Понятие о молитве» | |
| **Направление «Краеведение»** | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | |
| 15 | «Традиции и обычаи народов, населяющих Югру» | | групповая форма /лекция | Культорганизатор социально-реабилитационного отделения |
| 16 | «Современная архитектура и строительство г. Сургута и Сургутского района» | |

**Учебно-тематический план**

**факультет «Психология»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Форма занятия/**  **вид занятия** | **Ответственный специалист**  **учреждения/**  **Межведомственное взаимодействие** |
| **Направление «Психология зрелости»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
|  | «Место пожилых в жизненном цикле» (предвестники старости; возрастные изменения, психосоматика, возможности адаптации к пожилому возрасту) | групповая форма /лекция | Психолог социально- реабилитационного отделения |
|  | «Стили жизни и сферы деятельности пожилых людей» (проблемы периодизации пожилого возраста, предвестники старости, возможности адаптации к пожилому возрасту) |
|  | «Возраст мудрости» |
|  | «Наедине с депрессией» (причины, особенности и её последствия) |
| **Практические занятия** | | | |
|  | «Биологический и психологический возраст. Как измерить?» | групповая форма/ психологический мини-тренинг | Психолог социально-реабилитационного отделения |
| **Направление «Формирование коммуникативных умений и навыков»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
|  | «Отцы и дети. Взаимоотношения со взрослыми детьми» | групповая форма /лекция | Психолог социально-реабилитационного отделения |
|  | «Азбука общения» (вербальные и не вербальные средства общения) |
|  | «Имя человека и его характер» (ономастика, графология) |
|  | «Агрессия – сила разрушительная» (агрессия, виды агрессии и поведение человека в ситуации проявления агрессии) |
| **Практические занятия** | | | |
|  | «Формы поведения в конфликте» (сетка К.Н. Томаса) | групповая форма/ психологический мини-тренинг | Психолог социально-реабилитационного отделения |
|  | «Причины возникновения психоэмоциональных перегрузок» (стресс и пути его преодоления*)* |
| **Направление «Коррекция эмоционального состояния»** | | | |
| **Практические занятия** | | | |
| 12 | «Ты себя уважаешь?*»* | групповая форма / психологический тренинг | Психолог социально-реабилитационного отделения |
| 13 | «Страх одиночества» |
| 14 | «Антистрессовая релаксация» (психологическая установка на позитивное настроение) |
| 15 | «Методы оптимизации психического состояния» |
| 16 | «Самопознание через творчество» (творческие способности, пути реализации) |

**Учебно-тематический план**

**факультет «Растениеводство»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Тема занятия** | **Форма занятия/**  **вид занятия** | **Ответственный специалист**  **учреждения/**  **Межведомственное взаимодействие** |
| **Направление «Растениеводство»** | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | |
|  | «Что нужно знать начинающему цветоводу» (основные правила цветоводства) | | групповая форма /лекция | Специалист социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | «Уход за растениями: освещение, свежий воздух, влажность и температурный режим» | |
|  | «Достоинства комнатных растений. Паспорт комнатных растений» | |
|  | «Разновидность комнатных растений» | |
|  | «Неприхотливые комнатные растения» | |
|  | «Декоративные комнатные растения» | |
|  | «Средства защиты растений и удобрение комнатных растений» | |
|  | «Размножение комнатных растений» | |
|  | «Подготовка дачного участка к зимовке. Как сберечь плодово-ягодные растения от морозов и грызунов» | |
|  | «Особенности хранения луковичных и клубневых цветов» | |
|  | «Астрология комнатных растений» | |
|  | «Растения – кондиционеры (хлорофитум хохлатый, эпипремнум перистый, аспарагус, монстера, молочай, красула древовидная)» | |
|  | «Растения – лекари» (лекарственные свойства, особенности ухода за растениями) | |
|  | «Опасные для здоровья комнатные растения» | |
|  | «Совместимость комнатных растений» | |
|  | «Лекарственные растения нашей местности. Особенности сбора и хранения» | |
| **Практические занятия** | | | | |
|  | «Уход за растениями: освещение, свежий воздух, влажность и температурный режим» | | групповая форма / мастер-класс | Специалист социально-реабилитационного отделения/ Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | «Размножение комнатных растений» | |

**Учебно-тематический план**

**факультет «Творческое развитие личности»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Форма занятия/**  **вид занятия** | **Ответственный специалист**  **учреждения/**  **Межведомственное взаимодействие** |
| **Направление «Мировая художественная культура»** | | | |
| **Теоретические занятия** | | | |
| 1 | Творчество, его виды. Памятники архитектуры - наследие предков | групповая форма /лекция | Инструктор по труду социально-реабилитационного отделения |
| 2 | Мелодия — душа музыки. Природа и музыка. |
| 3 | Скульптура и живопись. Виды и стили декоративных росписей. По мотивам народного творчества. |
| 4 | Литература как искусство слова. Театр. Образ театрального героя. Эскиз куклы |
| 5 | «Её Величество Книга». Знакомство со структурой книги. Библиотеки России. Крупнейшие книжные центры (презентация). |
| **Направление «Технология»** | | | |
| **Практические занятия** | | | |
| 6 | Материаловедение. Виды ручных швов. ВТО (влажно тепловая обработка) Машиноведение. Машинные швы. | групповая форма/ мастер-класс | Инструктор по труду социально-реабилитационного отделения |
| 7 | Снятие мерок для шитья. Что такое прибавки?  Особенности конструирования и технология изготовления набора для кухни (фартук и прихватка) |
| 8 | Раскрой и пошив комплекта постельного белья |
| 9 | Особенности конструирования и технология изготовления поясного изделия. |
| 10 | Особенности конструирования и технология изготовления плечевого изделия. |
| 11 | Ремонт швейных изделий. |
| **Направление «Декоративно – прикладное искусство»** | | | |
| **Практические занятия** | | | |
| 12 | «Печворк» - техника выполнения изделия из лоскутов ткани. | групповая форма/ мастер-класс | Инструктор по труду социально-реабилитационного отделения |
| 13 | «Вышивание» - технология вышивания различными стилями (гладь, крестик, полукрестик, гобеленовый стежок и т.д.) |
| 14 | «Утилитарное рукоделие» - технология работы с бросовым материалом |

**Учебно-тематический план работы**

**факультет «Безопасность жизнедеятельности»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Форма занятия/**  **вид занятия** | **Ответственный специалист**  **Учреждения/ Межведомственное взаимодействие** |
| **Теоретические занятия** | | | |
|  | Пожарная безопасность.  Причины возникновения пожара. Действия граждан при возникновении пожара. Последствия пожара – восстановление документов, имущества, реабилитация. Защитим свое жилье от пожара. | групповая форма / лекция, беседа, | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения,  психолог социально-реабилитационного отделения, врач–терапевт отделения–интернат малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов (30 койко-мест), специалист по реабилитации инвалидов социально-реабилитационного отделения / Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | Правила эвакуации из горящего здания/задымленного здания. |
|  | Электробезопасность. Действие электрического тока на организм человека. Электрический удар.  Правила использования бытовых приборов в повседневной жизни. Электричество на улице: чего нужно опасаться. Использование энергосберегающих устройств. Преимущества и недостатки энергосберегающих ламп |
|  | Способы защиты человека от поражения электрическим током. Оказание первой помощи пострадавшему от электрического тока. |
|  | Терроризм.  Терроризм глобальная проблема 21 века: действия при обнаружении бесхозных, подо-зрительных предметов, подозрительных лиц.  Виды терроризма, правила поведения в экстренной ситуации.  Телефонный терроризм. Психологический терроризм в семье.  Психологический терроризм в обществе. |
|  | Осторожно мошенничество.  Мошенничество, как социальный феномен.  Способы защиты от мошенников.  Умение распознать мошенничество.  Телефонное мошенничество. |
|  | Пищевая безопасность.  Что такое ГМО. Генно-модифицированные продукты, их виды.  Как оценить качество стандартного продуктового набора. Правила прочтения этикеток. Пищевые отравления. Первая помощь. |
|  | Эргономика жилья. Мой дом – моя крепость. Мебель удобная и комфортная. |
|  | [Меры предупреждения травматизма](http://www.e-reading.club/chapter.php/99164/40/Zhidkova%2C_Tkachenko%2C_Alekseev_-_Bezopasnost%27_zhiznedeyatel%27nosti__konspekt_lekciii.html) в пожилом возрасте. |
|  | «Улица полна неожиданностей» (дорожно-транспортный травматизм). |
|  | Искусство сказать «НЕТ». |
|  | Рациональное питание – основа здоровья.  Основы пищевой безопасности в бытовых условиях. Секреты приготовления некоторых продуктов. |
|  | Дары леса: будьте осторожны! Инструктаж по технике безопасности при посещении леса, парка. |
|  | Сумеем обустроить свой дом уютно и безопасно.  Вещи, которые нас окружают: практика безопасного использования |
|  | Инструктаж по безопасности при работе с колюще-режущими предметами, клеем, красками при работе рукоделием |
| **Практические занятия** | | | |
|  | Оказание первой доврачебной помощи: [при кровотечении](http://www.e-reading.club/chapter.php/99164/43/Zhidkova%2C_Tkachenko%2C_Alekseev_-_Bezopasnost%27_zhiznedeyatel%27nosti__konspekt_lekciii.html)[, способы временной остановки кровотечения](http://www.e-reading.club/chapter.php/99164/44/Zhidkova%2C_Tkachenko%2C_Alekseev_-_Bezopasnost%27_zhiznedeyatel%27nosti__konspekt_lekciii.html), [при ранах](http://www.e-reading.club/chapter.php/99164/47/Zhidkova%2C_Tkachenko%2C_Alekseev_-_Bezopasnost%27_zhiznedeyatel%27nosti__konspekt_lekciii.html), [при солнечном ударе](http://www.e-reading.club/chapter.php/99164/49/Zhidkova%2C_Tkachenko%2C_Alekseev_-_Bezopasnost%27_zhiznedeyatel%27nosti__konspekt_lekciii.html)[, при ожогах, обморожениях](http://www.e-reading.club/chapter.php/99164/50/Zhidkova%2C_Tkachenko%2C_Alekseev_-_Bezopasnost%27_zhiznedeyatel%27nosti__konspekt_lekciii.html), п[ри отравлении](http://www.e-reading.club/chapter.php/99164/51/Zhidkova%2C_Tkachenko%2C_Alekseev_-_Bezopasnost%27_zhiznedeyatel%27nosti__konspekt_lekciii.html). | групповая форма / инструктаж  просмотр видеофильма,  тренировочные действия  инструктаж | Специалист по социальной работе социально-реабилитационного отделения,  психолог социально-реабилитационного отделения, врач–терапевт отделения–интернат малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов (30 койко-мест), специалист по реабилитации инвалидов социально-реабилитационного отделения / Приглашенный специалист в рамках соглашения |
|  | Действия граждан при возникновении пожара. |
|  | Действие электрического тока на организм человека. Электрический удар. |