

Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Ленинградский комплексный центр реабилитации инвалидов»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

 А. М. Лазько

« 9 » сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

 И. А. Тесля

« 9 » сентября 2019 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
реабилитации инвалидов с нарушением зрения

«Шаг навстречу»

Разработчики: социальный педагог Т.И. Евтенко, инструктор по физической культуре О.Г. Иванушкина, инструктор по труду Е.А. Швец, педагог дополнительного образования М.В. Филоненко

ст. Ленинградская
2019 г.

Пояснительная записка

Одной из наиболее острых проблем в мире является слепота. В результате снижения зрительных функций человек теряет способность в полной мере воспринимать окружающий мир, снижается работоспособность, ухудшается качество жизни

Слепой или слабовидящий человек становится зависимым от окружения, теряет возможность свободного выбора профессии, способа жизни, ухудшается его адаптация к изменениям окружающей среды, возрастает риск возникновения заболеваний

Данная программа реабилитации инвалидов по зрению включает комплекс социально-педагогических, физкультурно-оздоровительных занятий, поэтапная и взаимосвязанная реализация которых способствует восстановлению здоровья, трудоспособности и социальной интеграции слабовидящих. Значимый акцент в программе сделан на развитие мобильности, сенсорного восприятия, овладение навыками ориентировки в пространстве, самообслуживания, домоводства, облегчающие преодоление психологического комплекса неполноценности).

Восстанавливая способности инвалидов к социальному функционированию, к созданию независимого образа жизни, специалисты помогают им определять свои социальные роли, социальные связи в обществе, способствующие их полноценному развитию.

Цель: восстановление и развитие активного социального субъекта, личности, способной к волевым усилиям, трудовой мотивации, саморазвитию.

Задачи:

содействие социально-бытовой адаптации получателя социальных услуг с последующим включением его в окружающую жизнь;

оказание помощи в определении жизненных перспектив и выборе способов их достижения;

повышение физической активности;

развитие творческих, коммуникативных навыков.

Методика и технология реализации:

В общеразвивающую комплексную программу входят следующие модули:

1 модуль «Передвижение» – 18 часов;

2 модуль «Физическая культура и спорт» – 18 часов;

3 модуль «Рукотворенье» – 18 часов;

4 модуль «Буфы от А до Я» – 18 часов.

Каждый из модулей представляет цикл теоретических и практических занятий, разделенных на разделы и темы. Общий объём программы по 4 модулям составляет 72 часа.

Требования к функциональным характеристикам общеразвивающей программы: использование традиционных форм организации обучения: практические и теоретические занятия. Применение наглядных, словесных, игровых и практических методов обучения,

включающих в себя наблюдение, беседы, показ иллюстраций, демонстрация слайдов, игровые упражнения.

Категория обслуживаемых: инвалиды с нарушением зрения.

Форма обучения: очная, групповые и индивидуальная формы организации обучения.

Режим занятий: инвалидам устанавливается индивидуальный режим занятий, не превышающий академический час (45 минут).

Состав исполнителей: педагогические работники учреждения, имеющие высшее и среднее профессиональное образование, образовательный ценз которых подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

Ожидаемые результаты: восстановление социального статуса личности с нарушением зрения, способностей к бытовой, общественной деятельности, обеспечение социальной адаптации в условиях окружающей среды и обществе, достижение самостоятельности и материальной независимости.

Материальное обеспечение, технические средства:

Кабинеты, оборудованные разнообразными средствами обучения: наглядные пособия, книги, компьютеры, ноутбук, мультимедийный проектор, тренажеры, гладильная доска, утюг, клеевые пистолеты, швейная машинка, технические средства реабилитации, кухонная утварь, холодильник, микроволновая печь.

Содержание программы

1. Модуль «Передвижение»

1.1. Раздел «Ориентировка в помещениях»

1.1.1. Приемы передвижения в помещениях и зданиях без трости, с тростью, с использованием имеющегося зрения. Приемы использования трости при изучении помещения.

1.1.2. Приемы защиты тела от столкновений с предметами.

1.2. Раздел «Ориентировка в населенном пункте»

1.2.1. Изучение видов транспорта и маршрутов до дома.

1.3. Раздел «Пространственная ориентировка в быту»

1.3.1. Ориентировка в домашней мебели (тумбочке, шкафу, в мебельной стенке и т. д.)

1.4. Раздел «Расширение навыков пространственной ориентировки с учетом различной обстановки»

1.4.1. Передвижение в различных помещениях, не заполненных большим количеством предметов, но имеющих коридоры, повороты, двери, окна, углубления, лестничные клетки, площадки и т. п.

1.5. Раздел «Ориентировка в свободном и замкнутом пространстве»

1.5.1. Передвижение без трости, с ориентировочной тростью, с сопровождающим.

1.6. Раздел «Правила перехода через дорогу»

1.6.1. Виды перекрестков. Определение момента для перехода. Переход подъездных дорог. Подход и посадка в общественный транспорт.

1.7. Раздел «Формирование правильной позы и жестов при обследовании больших предметов»

1.7.1. Правильная поза в положении «сидя», за столом, в кресле, при ходьбе в паре, при самостоятельном передвижении вдоль постоянного ориентира (стены, перилл лестницы).

1.7.2. Правильная поза при чтении и письме, восприятии предметов, обнаружении и обходе препятствий.

1.7.3. Поза при ходьбе в группе людей. Формирование правильного жеста, указывающего направление.

1.8. Раздел «Ориентировка с помощью трости»

1.8.1. Тактильные трости для слепых как средство ориентации на улице. Методика подбора трости, использование трости в открытом пространстве.

1.8.2. Техника ходьбы с тростью, диагональная техника, маятниковая техника.

1.9. Раздел «Совместная ориентировка со зрячими»

1.9.1. Правильное положение незрячего при ходьбе в паре со зрячим, совместная ориентировка.

2. Модуль «Физическая культура и спорт»

2.1. Раздел «Передвижение»

2.1.1. Роль подскоков и их виды.

Понятие подскоков и их виды. Освоение упражнений с использованием подскоков.

2.1.2. Роль ходьбы и виды.

Понятие ходьбы. Ознакомление с видами ходьбы. Освоение упражнений с использованием ходьбы.

2.2. Раздел «Общеразвивающие упражнения»

2.2.1. Общеразвивающие упражнения без использования предметов.

Роль основных упражнений для общего развития. Диагностика и тренировка основных мышц.

2.2.2. Общеразвивающие упражнения с помощью предметов.

Правила последовательного выполнения общеразвивающих упражнений. Освоение упражнений с использованием предметов.

2.1.3. Упражнения на развитие гибкости.

Понятие гибкости. Правила техники безопасности в тренажерном зале. Освоение упражнений на развитие гибкости.

2.1.4. Упражнения на развитие выносливости.

Проведение комплекса разминочных упражнений с гимнастической палкой. Освоение упражнений на развитие выносливости.

2.3. Раздел «Коррекция осанки»

2.3.1. Определение особенностей осанки.

Ознакомление с строением позвоночника. Освоение работы с программой «Тонус».

2.3.2. Упражнения для коррекции осанки с помощью гимнастической палки.

Ознакомление с комплексом упражнений. Освоение упражнений для коррекции осанки с помощью гимнастической палки.

2.3.3. Упражнения для развития правильной осанки с помощью футбола и гантелей.

Ознакомление с основными упражнениями для развития правильной осанки. Освоение комплекса упражнений.

2.3.4. Тренировка навыка правильной осанки.

Понятие правильной осанки. Освоение работы с методом функционального биоуправления.

3.1.5. Упражнения для уменьшения болей при остеохондрозе позвоночника.

Что собой представляет остеохондроз. Причины появления остеохондроза. Освоение упражнений для уменьшения болей при остеохондрозе позвоночника.

2.4. Раздел «Зрительный тренинг»

2.4.1. Улучшение функционирования мышц глаза.

Что собой представляют мышцы глаза. Освоение упражнений для укрепления мышц глаза.

2.4.2. Упражнения для улучшения кровообращения тканей глаза.

Ознакомление с комплексом упражнений. Освоение упражнений для улучшения кровообращения тканей глаза.

4.1.3. Упражнения для развития зрительного восприятия.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений. Освоение комплекса упражнений для развития зрительного восприятия.

4.1.4. Упражнения на концентрацию.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений. Освоение комплекса упражнений для развития концентрации.

2.5. Раздел «Расслабление»

2.5.1. Упражнения для расслабления физического и психического состояния организма.

Строение структуры тела. Ознакомление с комплексом упражнений. Освоение упражнений для расслабления физического и психического состояния организма.

2.5.2. Упражнения для релаксации мышц.

Правила выполнения комплекса упражнений. Освоение упражнений для релаксации мышц.

2.5.3. Упражнения для сознательного снижения тонуса различных групп мышц.

Ознакомление с понятием мышечного тонуса. Освоение упражнения для снижения тонуса.

3. Модуль «Рукотворенье»

3.1. Раздел «Декупаж»

3.1.1. Введение в декупаж.

Основные материалы и инструменты. История возникновения техники декупаж. Основные материалы и инструменты. Знакомство с материалами, которые используются в работе.

3.1.2. Приклеивание салфетки классическим способом.

Дизайнерские возможности декупажа. Понятие цвета и цветового круга.

3.1.3. Рамка для фотографии.

Понятие композиции. Декупаж на дереве. Развитие творческой активности, навыков и умения работы с салфеткой.

3.1.4. Кухонная доска.

Создание декоративной разделочной доски в технике прямого декупажа. Подготовка деревянной поверхности (шкурение, шпатлевание, грунтовка), выбор салфеток. Вырезание салфетки с выбранным мотивом.

3.1.5. Коробки для подарка.

Приемы декорирования. Отработка навыка выполнять простейшие элементы вырезания.

3.1.6. Декор вазы.

Декупаж на стекле. Правильная подготовка стеклянной поверхности. Информация по специальным грунтам. Соединение рисунка в одно целое при работе с цилиндрическими поверхностями.

3.1.7. Декупаж свечей.

Обратный декупаж на свечах. Нюансы работы с салфеткой при обратном декупаже.

3.1.8. Тарелка.

Обратный декупаж на стекле. Работа с декупажной картой или распечаткой. Подбор декоративных фонов.

3.1.9. Декупаж цветочного горшка.

Декупаж на пластике, пластмассе. Принципы работы с пластиком.

3.1.10. Панно-триптих «Подсолнухи».

Композиция в декупаже, составление единого рисунка из нескольких фрагментов разных салфеток. Приклеивание фоновой салфетки (орнамент и узор вместо краски).

3.2. Раздел «Ганутель»

3.2.1. Введение в ганутель.

Основные материалы и инструменты. История возникновения техники ганутель. Основные материалы и инструменты. Знакомство с материалами, которые используются в работе.

3.2.2. Скручиваем проволоку в пружину.

Инструктаж по технике безопасности при работе с инструментами и материалами. Формы лепестков, оплетение нитками.

3.2.3. Круговая намотка.

Изучение техники кручения. ТБ при работе с проволокой.

3.2.1. Ирисы.

Скручивание лепестков, соединение их в соцветие, изготовление стебля и листьев.

3.2.2. Орхидея.

Просмотр презентаций. Создание эскизов. Виды лепестков: круглые и острые.

3.2.6. Нежные цветы.

Скручивание проволоки в лепестки, соединение их в соцветие. ТБ при работе с проволокой.

3.2.7. Заколка.

Выполнение лепестков по схеме. Выбор и подготовка необходимого материала. Выполнение выбранной работы. Оформление.

3.2.8. Лилии.

Работа над эскизом будущей цветочной композиции. Подготовка и расчёт длины проволоки. Выполнение цветов и составление композиции.

4. Модуль «Буфы от А до Я»

4.1. Раздел «История и буфы»

4.1.1. История появления и развития шитья «Буфы».

Познакомить с историей развития данного шитья, подбором инструментов и материалов для каждого изделия; подготовкой рабочего места.

4.1.2. Буфы на подиуме.

Познакомить с вариантами применения техники буф в украшении аксессуаров, одежды, интерьеров.

4.2. Раздел «Техника выполнения буф»

4.2.1. Конструктивное построение узора.

Познакомить с правилами расчета ткани; разметки сетчатого орнамента; крепления углов ручными стежками; выполнить пробный образец.

4.2.2. Схема «Вафля».

Правильно разметить узор, освоить приёмы крепления углов ручными стежками, выполнить блок – заготовку.

4.2.3. Изготовление игольницы.

Раскроить детали игольницы, красиво сложить края блока – заготовки и соединить детали игольницы стачным швом, наполнить синтепоном.

4.2.4. Схема «Косички».

Правильно разметить узор на х/б ткани, освоить приёмы крепления углов ручными стежками, выполнить блок – заготовку.

4.2.5. Диванная подушка.

Раскроить детали наволочки для подушки из х/б ткани, красиво сложить края блока – заготовки и соединить детали наволочки стачным швом, наполнить синтепоном.

4.2.6. Схема «Соты».

Правильно разметить узор, освоить приёмы крепления углов ручными стежками, выполнить блок – заготовку.

4.2.7. Чехол на телефон.

Раскроить детали чехла, обработать края блока – заготовки, сшить детали стачным швом, вдеть шнурок в верхний край чехла.

4.2.8. Схема «Колос».

Правильно разметить узор на шелковой ткани, освоить приёмы крепления углов ручными стежками, выполнить блок – заготовку.

4.2.9. Моделирование косметички.

Выкроить детали косметички, обработать края срезов, соединить детали изделия, вшить молнию с кисточкой.

4.2.10. Схема «Чешуя».

Правильно разметить узор для круглой подушки-пуф, освоить приёмы крепления углов ручными стежками, выполнить блок – заготовку.

4.2.11. Круглая подушка-пуф с буфами.

Придать подушке должную форму, собрав края по кругу с обеих сторон, выполнить декоративные пуговицы, задекорировать ими отверстия верха и низа подушки.

4.3. Раздел «Буфы для декора одежды и интерьера»

4.3.1. Оборка «Сердце» на атласной ленте.

Правильно разметить узор, освоить приёмы крепления углов ручными стежками, выполнить заготовку для украшения пояса платья.

4.3.2. Буфы на атласных лентах.

Освоить приемы изготовления оборки из ленты с бантовыми складками; украсить оборкой диванную подушку.

4.3.3. Аксессуары с буфами. Сумочка из ткани в горох.

Выкроить детали сумочки, разметить и собрать цветочки с бусинками, вшить подкладку и ручки детской сумочки.

4.3.4. Техника буфы на шторах.

Познакомиться с вариантами драпировки гардин или ламбрекен художественными способами для разных интерьеров и комнат.

4.3.5. Текстильные украшения в технике буфы.

Познакомиться с разнообразием украшений, выполненных в технике «буфы»; разобраться в технике изготовления кулона «Веер»; подтолкнуть к созданию своих украшений с применением подобных схем.

Используемая литература

Основная

1. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.- 2-е издание, переработано и дополнено – Минск: Высшая школа, 1980.- 256 с., ил.
2. Епифанов В. А., Мошков В. Н., Антуфьева Р. И. и др. Лечебная физическая культура: Справочник. Под редакцией В. А. Епифанова. – Москва: Медицина, 1987. – 528 с., ил.
3. Доктор Чарли Коан Победить боль в спине – Москва: ЗАО «Покупки на дом», 2000. – 268 с., ил.
4. Кузьмичева О. А. Методическое пособие ТОНУС «Развитие и восстановление двигательной функции методом функционального биоуправления», - Санкт-Петербург: НПФ «Амалтея»
5. Девяткова Т.А. Социально- бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида: Пособие для учителя/ Т.А. Девяткова. – М.: ВЛАДОС, 2004.- 304с.
6. Методический материал «Оборудование для тренинга с биологической обратной связью (БОС).
7. Сметанкин А. А., Варганова Т. С. И др., Общие вопросы применения метода БОС. – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2008.
8. «Семейный социально-реабилитационный центр: образовательные программы» Сборник методических и учебных материалов / Под. ред. Я. В. Власова. - Самара, 2014. – 120 с.

Интернет-источники

1. <https://infourok.ru/адаптированнаярабочая программа для слепых>
2. [http://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2015/12/11/рабочая программа по социально-бытовой ориентировке для слабовидящих.](http://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2015/12/11/рабочая программа по социально-бытовой ориентировке для слабовидящих)
3. <https://infourok.ru/adaptirovannaya-rabochaya-programma-dlya-slepih-formy-i-metody-provedeniya-zanyatiy-dlya-slepyh>
4. <http://minsoc74.ru/sites/default/files/основы формирования доступной среды для инвалидов.pdf>
5. <http://paralife.narod.ru/1fis.htm> – Специальные физические упражнения для реабилитации, лечения и профилактики заболеваний.
6. <http://constructor.ru/zdorovie/tekhniki-dyxaniya-i-dyxatelnye-uprazhneniya.html> - Техники дыхания и дыхательные упражнения.
7. http://amalteia-spb.com/index.php?route=product/category&path=75_79 – Комплекс БОС «Тонус».
8. <http://neurotech.ru/article.aspx?article=5> – Тренинг нарушенных функций мышц миографическим методом биологической обратной связи (БОС).
9. <http://blgy.ru/biology8p/breathing> - Дыхание и его значение. Органы дыхания.
10. <http://mypo-zvonok.ru/shejnyj-otdel-pozvonochnika/lechenie-osteoxondroza-shejnogo-otdela-pozvonochnika/ukreplenie-myshc-shei-pri-osteoxondroze.html> - Упражнения для укрепления мышц шеи.

11. http://studopedia.ru/11_184088_uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-mishts-sheynogo-otdela-pozvonochnika.html - Упражнения мышц для укрепления шейного отдела позвоночника.
12. <http://sustaf.ru/uprazhneniya-dlya-plechevogo-sustava.html> - Упражнения для плечевого пояса.
13. <http://tvoisustavy.ru/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-plechevogo-sustava.html> - Упражнения для укрепления плечевого сустава.
14. <http://www.okbody.ru/content/20-fitness/159-uprazhneniya-dlya-razvitiya-gibkosti.html> - Упражнения для развития гибкости.
15. <http://bodybestclub.com/uprazhneniya-na-silu/uprazhneniya-fitness/dlya-razvitiya-gibkosti.html> - Комплекс упражнений для развития гибкости.
16. <http://fizkultura-na5.ru/kompleksy-oru/kompleks-uprazhnenij-dlya-razvitiya-vynoslivosti.html> - Комплекс упражнений для развития выносливости.
17. <http://osoznanie.org/1768-kompleks-uprazhneniy-dlya-ukrepleniya-myshc-zhivota.html> - Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.
18. <http://gymnastics.sgu.ru/content/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshts-bryushnogo-pressa> - Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
19. <http://www.eurolab.ua/fitness-exercise/3451/3481/28588> - Упражнения на укрепление мышц грудной клетки.
20. <http://allrefrs.ru/1-17425.html> - Терминология и упражнения с подскоками.
21. <http://karate-online.org/trenirovka/sp/008.php> - Прыжковые упражнения.
22. <http://sportzal.com/post/2701/> - Оздоровительная ходьба.
23. http://juknn.ru/4_ikt/ufizkl/upr2_1.htm - Упражнения в ходьбе.
24. <http://zdravotvet.ru/gimnastika-dlya-glaz-po-norbekovu-po-zhdanovu-tibetskaya-dlya-detej-i-vzroslyx/> - Гимнастика для глаз.
25. <http://samvizhu.ru/stroenie-glaza/stroenie-osobennosti-innervacii-glaznyx-myshc.html> - Глазные мышцы - строение и основные функции.
26. <http://pamyatplus.ru/razvitie/uprazhneniya-na-koncentraciyu.html> - Упражнения на концентрацию внимания.
27. <http://yourspeech.ru/training/attention/koncentraciya-vnimaniya.html> - Упражнения для развития концентрации внимания.
28. http://www.be-health.info/muscle_relaxation.htm - Расслабление мышц.
29. <http://www.zdobra.ru/lechebnaya-gimnastika/uprazhneniya-dlya-rasslableniya-myshc.html> - Упражнения для расслабления мышц.
- <http://womanadvice.ru/kompleks-uprazhneniy-na-rasslablenie> - Комплекс упражнений на расслабление.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

А. М. Лазько
А. М. Лазько

«9» *сентября* 2019 г.



Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
реабилитации инвалидов с нарушением зрения
«Шаг навстречу»

№ п/п		Название модулей, разделов и тем	Кол-во часов		
Модуль/ Раздел/ тема	Дата проведения		Всего	Теоре- тические занятия	Практи- ческие занятия
1. Модуль «Передвижение»					
1.1		Раздел «Ориентировка в помещениях»	18	10	8
			3	2	1
1.1.1.		Приемы передвижения в помещениях и зданиях без трости, с тростью, с использованием имеющегося зрения. Приемы использования трости при изучении помещения.	2	1	1
1.1.2.		Приемы защиты тела от столкновений с предметами.	1	1	-
1.2		Раздел «Ориентировка в населенном пункте»	1	1	-
1.2.1.		Изучение видов транспорта и маршрутов до дома.	1	1	-
1.3		Раздел «Пространственная ориентировка в быту»	3	2	1
1.3.1.		Ориентировка в домашней мебели (тумбочке, шкафу, в мебельной стенке и т. д.)	2	1	1
1.3.2.		Знакомство со службами быта, учреждениями, организациями куда могут обратиться слепые.	1	1	-
1.4		Раздел «Расширение навыков пространственной ориентировки с учетом различной обстановки»	1	-	1
1.4.1.		Передвижение в различных помещениях, не заполненных большим количеством	1	-	1

		предметов, но имеющих коридоры, повороты, двери, окна, углубления, лестничные клетки, площадки и т. п.			
1.5		<i>Раздел «Ориентировка в свободном и замкнутом пространстве»</i>	2	1	1
1.5.1.		Передвижение без трости, с ориентировочной тростью, с сопровождающим.	1	-	1
1.6		<i>Раздел «Правила перехода через дорогу»</i>	1	1	-
1.6.1.		Виды перекрестков. Определение момента для перехода. Переход подъездных дорог. Подход и посадка в общественный транспорт.	1	1	-
1.7		<i>Раздел «Формирование правильной позы и жестов при обследовании больших предметов»</i>	3	-	3
1.7.1.		Правильная поза в положении «сидя», за столом, в кресле, при ходьбе в паре, при самостоятельном передвижении вдоль постоянного ориентира (стены, перилл лестницы).	1	-	1
1.7.2.		Правильная поза при чтении и письме, восприятии предметов, обнаружении и обходе препятствий.	1	-	1
1.7.3.		Поза при ходьбе в группе людей. Формирование правильного жеста, указывающего направление.	1	-	1
1.8		<i>Раздел «Ориентировка с помощью трости»</i>	3	2	1
1.8.1.		Тактильные трости для слепых как средство ориентации на улице. Методика подбора трости, использование трости в открытом пространстве.	2	1	1
1.8.2.		Техника ходьбы с тростью, диагональная техника, маятниковая техника.	1	1	-
1.9		<i>Раздел «Совместная ориентировка со зрячими»</i>	1	1	1
1.9.1.		Правильное положение незрячего при ходьбе в паре со зрячим, совместная ориентировка.	1	-	1
2. Модуль «Физическая культура и спорт»			18	-	18
2.1.	Раздел «Передвижения»		2	-	2
2.1.1.		Роль подскоков и их виды	1	-	1
2.1.2.		Роль ходьбы и виды	1	-	1
2.2.	Раздел «Общеразвивающие упражнения»		2	-	2

2.2.1.		Общеразвивающие упражнения без использования предметов	1	-	1
2.2.2.		Общеразвивающие упражнения с помощью предметов	1	-	1
2.2.3.		Упражнения на развитие гибкости	1	-	1
2.2.4.		Упражнения на развитие выносливости	1	-	1
2.3.	Раздел «Коррекция осанки»		5	-	5
2.3.1.		Определение особенностей осанки	1	-	1
2.3.2.		Упражнения для коррекции осанки с помощью гимнастической палки	1	-	1
2.3.3.		Упражнения для развития правильной осанки с помощью фитбола и гантелей	1	-	1
2.3.4.		Тренировка навыка правильной осанки	1	-	1
2.3.5.		Упражнения для уменьшения болей при остеохондрозе позвоночника	1	-	1
2.4.	Раздел «Зрительный тренинг»		4	-	4
2.4.1.		Улучшение функционирования мышц глаза.	1	-	1
2.4.2.		Упражнения для улучшения кровообращения тканей глаза.	1	-	1
2.4.3.		Упражнения для развития зрительного восприятия	1	-	1
2.4.4.		Упражнения на концентрацию	1	-	1
2.5.	Раздел «Расслабление»		3	-	3
2.5.1.		Упражнения для расслабления физического и психического состояния организма	1	-	1
2.5.2.		Упражнения для релаксации мышц	1	-	1
2.5.3.		Упражнения для сознательного снижения тонуса различных групп мышц	1	-	1
3. Модуль «Рукотворенье»			18	2	16
3.1	Раздел «Декупаж»		10	1	9
3.1.1.		Введение в декупаж.	1	1	-
3.1.2.		Приклеивание салфетки классическим способом.	1	-	1
3.1.3.		Рамка для фотографии.	1	-	1
3.1.4.		Кухонная доска.	1	-	1
3.1.5.		Коробки для подарка.	1	1	1
3.1.6.		Декор вазы.	1	-	1
3.1.7.		Декупаж свечей.	1	-	1
3.1.8.		Тарелка.	1	-	1
3.1.9.		Декупаж цветочного горшка.	1	1	-
3.1.10		Панно-триптих «Подсолнухи».	1	-	1
3.2.	Раздел «Ганутель»		8	1	7
3.2.1.		Введение в ганутель.	1	1	1

3.2.2.		Скручиваем проволоку в пружину.	1	-	1
3.2.3.		Круговая намотка.	1	-	1
3.2.4.		Ирисы.	1	-	1
3.2.5.		Орхидея.	1	-	1
3.2.6.		Нежные цветы.	1	-	1
3.2.7.		Заколка.	1	-	1
3.2.8.		Лилии.	1	-	1
4.Модуль «Буфы от А до Я»			18	5	13
4.1.	<i>Раздел «История и буфы».</i>		2	2	-
4.1.1.		История появления и развития шитья «Буфы»	1	1	-
4.1.2.		Буфы на подиуме.	1	1	-
4.2.	<i>Раздел «Техника выполнения буф».</i>		11	1	10
4.2.1.		Конструктивное построение узора.	1	1	-
4.2.2.		Схема «Вафля».	1	-	1
4.2.3.		Изготовление игольницы.	1	-	1
4.2.4.		Схема «Косичка».	1	-	1
4.2.5.		Диванная подушка.	1	-	1
4.2.6.		Схема «Соты».	1	-	1
4.2.7.		Чехол на телефон.	1	-	1
4.2.8.		Схема «Колос».	1	-	1
4.2.9.		Моделирование косметички.	1	-	1
4.2.10.		Схема «Чешуя».	1	-	1
4.2.11.		Круглая подушка – пуф с буфами.	1	-	
4.3.	<i>Раздел «Буфы для декора одежды и интерьера»</i>		5	2	3
4.3.1.		Оборка «Сердце» на атласной ленте.	1	-	1
4.3.2.		Буфы на атласных лентах.	1	-	1
4.3.3.		Аксессуары с буфами. Сумочка из ткани в горох.	1	-	1
4.3.4.		Техника буфы на шторах.	1	1	-
4.3.5.		Текстильные украшения в технике буфы.	1	1	-
ИТОГО			72	17	55

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора ГКУ СО КК
 «Ленинградский КЦРИ»
 А. М. Лазько
 « 9 » *сентября* 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГКУ СО КК
 «Ленинградский КЦРИ»
 И. А. Тесля
 « 9 » *сентября* 2019 г.

Учебный план
 дополнительной общеразвивающей программы
 реабилитации инвалидов с нарушением зрения
 «Шаг навстречу»

№ п/п	Название модулей	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Модуль «Передвижение»	18	10	8
2.	Модуль «Физическая культура и спорт»	18	-	18
3.	Модуль «Рукотворенье»	18	2	16
4.	Модуль «Буфы от А до Я»	18	5	13
Всего:		72	17	55

Выполнен социальный педагог Г.И. Ефремов, инструктор по физической культуре О.Г. Иванушкина, инструктор по плаванию Е.А. Шванц, педагог дополнительного образования М.В. Физькина