

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГКУ СО КК  
«Ленинградский КЦРИ»

 А. М. Лазько

« 9 »  2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК

«Ленинградский КЦРИ»

 И. А. Тесля

« 9 »  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://amalteя-spb.com/index.php?route=product/category&path=75\\_79](http://amalteя-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://mypo3vonok.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](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](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-glaznyh-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](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.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКУ СО КК  
«Ленинградский КЦРИ»

*И. А. Десля* И. А. Десля

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
<b>1. Модуль «Передвижение»</b>					
1.1		<b>Раздел «Ориентировка в помещениях»</b>	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		<b>Раздел «Ориентировка в населенном пункте»</b>	1	1	-
1.2.1.		Изучение видов транспорта и маршрутов до дома.	1	1	-
1.3		<b>Раздел «Пространственная ориентировка в быту»</b>	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		<b>Раздел «Расширение навыков пространственной ориентировки с учетом различной обстановки»</b>	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.			
<b>1.5</b>		<b><i>Раздел «Ориентировка в свободном и замкнутом пространстве»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.5.1.		Передвижение без трости, с ориентировочной тростью, с сопровождающим.	1	-	1
<b>1.6</b>		<b><i>Раздел «Правила перехода через дорогу»</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1.6.1.		Виды перекрестков. Определение момента для перехода. Переход подъездных дорог. Подход и посадка в общественный транспорт.	1	1	-
<b>1.7</b>		<b><i>Раздел «Формирование правильной позы и жестов при обследовании больших предметов»</i></b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
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
<b>1.8</b>		<b><i>Раздел «Ориентировка с помощью трости»</i></b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
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	-
<b>1.9</b>		<b><i>Раздел «Совместная ориентировка со зрячими»</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.9.1.		Правильное положение незрячего при ходьбе в паре со зрячим, совместная ориентировка.	1	-	1
<b>2. Модуль «Физическая культура и спорт»</b>			<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
<b>2.1.</b>	<b>Раздел «Передвижения»</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
2.1.1.		Роль подскоков и их виды	1	-	1
2.1.2.		Роль ходьбы и виды	1	-	1
<b>2.2.</b>	<b>Раздел «Общеразвивающие упражнения»</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>

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
<b>2.3.</b>	<b>Раздел «Коррекция осанки»</b>		<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
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
<b>2.4.</b>	<b>Раздел «Зрительный тренинг»</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
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
<b>2.5.</b>	<b>Раздел «Расслабление»</b>		<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
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
<b>3. Модуль «Рукотворенье»</b>			<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>3.1</b>	<b>Раздел «Декупаж»</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
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
<b>3.2.</b>	<b>Раздел «Ганутель»</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
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
<b>4.Модуль «Буфы от А до Я»</b>			<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>4.1.</b>	<b><i>Раздел «История и буфы».</i></b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
4.1.1.		История появления и развития шитья «Буфы»	1	1	-
4.1.2.		Буфы на подиуме.	1	1	-
<b>4.2.</b>	<b><i>Раздел «Техника выполнения буф».</i></b>		<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
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	-	
<b>4.3.</b>	<b><i>Раздел «Буфы для декора одежды и интерьера»</i></b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
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	-
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>



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

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГКУ СО КК  
 «Ленинградский КЦРИ»  
 И. А. Тееля  
 « 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
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

Инструктор по физической культуре О.Г. Иванушкина, инструктор по рукоделию Е.А. Милова, инструктор по трудовому образованию М.В. Фролова