

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального  
образования  
«Центр реабилитации слепых» ВОС

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 22.08.2023 г.

Утверждаю  
Генеральный директор ЦРС ВОС  
С. И. Степанов



**Дополнительная общеобразовательная программа**  
(дополнительная общеразвивающая для взрослых)

**«Социальная реабилитация (абилитация)  
инвалидов по зрению»**

Направленность программы: социально-педагогическая  
Категория обучающихся: взрослые инвалиды по зрению  
Срок реализации программы: 2,5 месяца

г. Волоколамск - 2023 г.

## Содержание

### 1. Общие положения

### 2. Целевой раздел

2.1. Пояснительная записка

2.2. Планируемые результаты освоения программы

2.3. Оценка достижения результатов освоения программы

### 3. Содержательный раздел

Программы учебных предметов

3.1. Программа по предмету «Пространственная ориентировка инвалидов по зрению»

3.2. Программа по предмету «Социально-бытовая ориентировка»

3.3. Программа по предмету «Чтение и письмо по системе Брайля»

3.4. Программа по предмету «Основы персонального компьютера»

3.5. Программа по предмету «Адаптивная физическая культура»

3.6. Программа по предмету «Рукоделие»

3.7. Программа по предмету «Деревообработка»

### 4. Организационный раздел

4.1. Общие требования к организации образовательного процесса

4.2. Учебный план

4.3. Условия реализации образовательной программы

4.4. Список рекомендуемой литературы

4.5. Приложения

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для обучающихся взрослых инвалидов по зрению Частного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Центр реабилитации слепых» Всероссийского общества слепых (далее – ЦРС ВОС) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для обучающихся взрослых инвалидов по зрению (далее – Программа) разработана ЦРС ВОС самостоятельно, как образовательным учреждением, имеющим лицензию на осуществление образовательной деятельности.

1.3. В Программе учтены: специфика образовательного процесса, образовательные потребности и запросы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, особенности их психофизического состояния и их возможности.

1.4. Программа является локальным нормативным документом ЦРС ВОС, содержательной основой для разработки учебного плана, рабочих программ преподавателей по учебным предметам.

1.5. Программа включает в себя целевой, содержательный и организационный разделы.

**Целевой** раздел определяет общее назначение, направленность, актуальность Программы, цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы, учитывает особенности образовательного процесса в ЦРС ВОС, способы определения достижения целей и результатов и включает: пояснительную записку, планируемые результаты освоения обучающимися Программы, оценку достижений результатов освоения Программы.

**Содержательный** раздел формулирует содержание дополнительного образования взрослых инвалидов по зрению и включает программы отдельных учебных предметов, ориентированные на достижение личностных и предметных результатов инвалидов по зрению.

**Организационный** раздел устанавливает общие рамки организации образовательного процесса, механизмы реализации компонентов Программы и включает: учебный план ЦРС ВОС для обучающихся по курсу «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению», систему условий реализации Программы.

1.6. ЦРС ВОС, реализующий дополнительную общеобразовательную программу – дополнительную общеразвивающую программу для обучающихся взрослых инвалидов по зрению, обеспечивает ознакомление обучающихся с

Программой, учебными планами, расписанием занятий, с Уставом и другими документами, регламентирующими образовательный процесс в ЦРС ВОС.

1.7. Срок реализации Программы – 2,5 месяца.

1.8. Переработка Программы, внесение изменений и дополнений в ее содержание производится после рассмотрения изменений на заседании Педагогического совета Центра.

## **2. Целевой раздел**

### **2.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению» предназначена для обучения взрослых инвалидов по зрению, как слепых с детства, так и поздноослепших. Данная программа определяет содержание предметов, коррекционных курсов, кружков, секций, других видов и форм учебно-реабилитационного процесса и направлена на удовлетворение образовательных потребностей инвалидов по зрению в интеллектуальном, культурном, физическом совершенствовании, их социализацию и адаптацию, на подготовку к самостоятельной жизни.

**Направленность программы** – социально-педагогическая, социально-психологическая, социально-средовая, социально-бытовая.

**Актуальность программы очевидна.** С потерей зрения человек ощущает отчаяние и неверие в успешность перспективы своей жизни. Рушится весь жизненный уклад, многие выработанные ранее навыки становятся трудновыполнимыми. Невозможность воспринимать окружающий мир старыми привычными способами приводит к депрессии, к конфликтам с окружающим социумом и самим собой. Ослепший человек нуждается в специально организованном обучении и помощи специалистов: тифлопедагогов-реабилитологов, психологов. Обучение инвалидов по зрению по соответствующей образовательной программе позволит сформировать социально-психологические компетенции для успешной социальной адаптации и интеграции инвалидов по зрению в общество.

**Цель программы** – социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению, восстановление (формирование) их личностно-социального статуса, навыков самостоятельной жизни, удовлетворение образовательных потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом совершенствовании.

#### **Задачи:**

- личностные: восстановление личностного, социального статуса инвалида по зрению, формирование общественной активности, культуры общения и поведения в социуме;
- метапредметные: развитие мотивации к обучению, потребности в саморазвитии, самостоятельности, активности;



- образовательные (предметные):

- обучение знаниям, умениям, навыкам, стереотипам поведения, обеспечивающим полноценное участие инвалида по зрению в общепринятых формах социального взаимодействия, способности выполнять социальные роли (образовательные, семейные, профессиональные, общественные и др.);
- формирование компетенций в:
  - самостоятельной пространственной ориентировке и мобильности, самообслуживании и ведении домашнего хозяйства;
- обучение чтению и письму с помощью рельефно-точечного шрифта Брайля, использованию коммуникативно-информационных технологий;
- восстановление (формирование) трудовых навыков;
- формирование культуры самостоятельного, безопасного образа жизни, проведении свободного времени, досуга, навыков адаптивно-двигательной деятельности, занятий физической культурой и спортом.

К освоению дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы допускаются лица с нарушением зрения без предъявления требований к уровню образования.

**Объем и срок освоения программы:** общее количество часов - 360, срок обучения - 10 учебных недель (2,5 месяца).

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся по расписанию, шесть дней в неделю, учебная нагрузка в неделю -36 часов. Продолжительность занятий – 6 часов в день. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями проводятся перемены.

Данная Программа сформирована с учетом контингента обучающихся, представляющего весьма разнородную группу взрослых людей, имеющих различные зрительные нарушения, сопутствующие заболевания, разный стаж слепоты, возраст, психофизические особенности.

Исходя из индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся инвалидов по зрению, организуется соответствующее построение образовательного процесса, выбор условий и методик обучения. Учебный процесс организуется таким образом, чтобы каждый обучающийся с ограниченными возможностями здоровья, независимо от уровня его возможностей и структуры дефекта был вовлечен в учебно-реабилитационную деятельность и чувствовал себя комфортно. Обучение проводится в разновозрастных мужских и женских группах. Возможно индивидуальное обучение для инвалидов с сочетанной патологией и в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Все программы, используемые в учебном процессе, содержат материал, позволяющий достичь обучающимся того уровня знаний, практических навыков, которые необходимы им для успешной реабилитации и социальной адаптации.

## **2.2. Планируемые результаты освоения обучающимися Программы**

Основные планируемые результаты обучения:

- освоение Программы на возможно оптимальном для обучающегося уровне в соответствии со своими потребностями, возможностями и состоянием здоровья;
- овладение знаниями, умениями, навыками, стереотипами поведения, обеспечивающими полноценное участие инвалида по зрению в общепринятых формах социального взаимодействия, способности выполнять социальные роли (образовательные, семейные, профессиональные, общественные и др.);
- восстановление (формирование) навыков самостоятельной жизни: формирование компетенций в самостоятельной ориентировке в пространстве и мобильности, самообслуживании и ведении домашнего хозяйства;
- овладение навыками чтения и письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, специальными средствами общения для слепоглухих, навыками использования коммуникативно-информационных технологий;
- восстановление (формирование) навыков трудовой деятельности;
- формирование социально-психологических компетенций для успешной социальной адаптации и интеграции в общество (восстановление личностно-социального статуса, преодоление депрессивного состояния, чувства неуверенности, беспомощности, вызванного у человека слепотой, возвращение утраченного интереса к жизни);
- овладение навыками культуры общения и поведения в социуме;
- укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры самостоятельного, безопасного образа жизни, навыков адаптивно-двигательной деятельности, занятий физической культурой и спортом, проведении свободного времени, досуга, развитие творческого потенциала.

Основные требования к результатам освоения программ по предметам изложены в разделе «Содержание учебных предметов».

## **2.3. Оценка достижений планируемых результатов.**

Оценка личностных и предметных результатов освоения Программы обучающимися осуществляется индивидуально и дифференцированно. Поскольку контингент обучающихся очень разнороден по своему составу и имеет разные возможности: состояние зрения, стаж слепоты, сопутствующие заболевания, возраст, психофизическое развитие, социальный опыт, то преподаватель при оценке качества освоения программ обучения, учитывая индивидуальные особенности и потенциальные возможности обучающихся, может оценивать то, в какой степени обучающийся смог реализовать все свои возможности.

Обучающиеся проходят промежуточную аттестацию по разделам и темам программы и итоговую аттестацию по окончании обучения в форме и сроках, определенных Центром. Обучающиеся могут быть освобождены от аттестации по состоянию здоровья.

Преподаватель самостоятелен в выборе системы оценок, периодичности и форм аттестации обучающихся. Для проведения оценки достижений планируемых результатов и аттестации обучающихся используются следующие формы: дифференцированный зачет, контрольные задания, тестирование, опрос, собеседование, выставка работ, конкурс, соревнование, концерты и др.

Оценочные материалы: вопросы к зачету, тесты, опросники, анкеты и др.

Форма представления результатов: ведомости зачетов, аналитическая справка, диагностические карты, выставки работ, конкурсы, протоколы соревнований, грамоты, сертификаты, итоговый отчет, открытые занятия, мастер-класс, концерт и др.

### **3. Содержательный раздел**

#### **Программы учебных предметов**

#### **3.1. Программа по предмету «Пространственная ориентировка инвалидов по зрению»**

##### **Пояснительная записка.**

Обучение инвалидов по зрению пространственной ориентировке и мобильности является одним из важнейших условий компенсации нарушения зрения, так как всякая деятельность слепого человека связана с его умением ориентироваться, передвигаться в пространстве.

Овладение обобщенными способами ориентировки в пространстве оценивается как средство воспитания самостоятельной активной личности, преодоления изолированности в обществе, условие реализации своих потенциальных возможностей. Опыт работы со взрослыми инвалидами по зрению свидетельствует о том, что слепой с детства и особенно ослепший человек самостоятельно с трудом преодолевает страх пространства и овладевает навыками ориентировки в свободном незнакомом пространстве. Он нуждается в целенаправленном обучении с учетом степени и времени потери зрения, возрастных и индивидуальных особенностях личности.

Настоящая программа является частью курса «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению» и предназначена для обучения пространственной ориентировке взрослых инвалидов по зрению, поздноослепших и слепых с детства. Программа составлена на основе программы «Ориентировка в пространстве инвалидов по зрению», (сост. Стернина Э.М., Феоктистова В.А., Копытина Н.Н., Сорокина М.С.), на основе обобщения положительного опыта преподавателей ориентировки ЦРС ВОС, работ ученых-тифлопедагогов Сверлова В.С., Феоктистовой В.А., Наумова М.Н. и др.

Разработчики программы: преподаватели Центра реабилитации слепых ВОС.

**Главная цель программы** - освоение инвалидами по зрению способов и приемов самостоятельного ориентирования и безопасного передвижения в пространстве.

**Основные задачи программы:**

1. Формирование положительной мотивации к учебной деятельности, потребности к самостоятельной ориентировке в пространстве.
2. Развитие сенсорной сферы, пространственного мышления, навыков рационального использования сохранных анализаторов в пространственной ориентировке.
3. Восстановление у слепого человека состояния душевного равновесия, уверенности в своих силах и возможностях, в своем будущем, воспитание воли и активности в преодолении трудностей.
4. Формирование обобщенных способов ориентировки в замкнутом и свободном пространстве на основе сохранных анализаторов и вспомогательных тифлотехнических средств.
5. Обучение совместному ориентированию и передвижению инвалидов по зрению с сопровождающим.
6. Обучение использованию сформированных знаний, умений и навыков при самостоятельной ориентировке в незнакомом пространстве.

В соответствии с основными задачами и условиями обучения ориентировке программа включает 8 тем, изучение которых рассчитано на 120 учебных часов. Распределение часов по темам является примерным, уточняется преподавателем учебной группы. Порядок изучения тем может варьироваться с учетом степени и времени потери зрения, возрастных и индивидуальных особенностях личности, индивидуальной программы реабилитации (абилитации) инвалида.

**Содержание программы**

Введение

Тема 1. Ориентировка и самостоятельное передвижение слепых в зданиях и помещениях.

Тема 2. Вспомогательные средства ориентировки слепых.

Тема 3. Использование сохранных анализаторов в ориентировке.

Тема 4. Ориентировка и самостоятельное передвижение слепых в замкнутом пространстве (территория).

Тема 5. Совместное передвижение слепого с сопровождающим.



Тема 6. Ориентировка и самостоятельное передвижение слепых в большом пространстве. Ориентировка в городе.

Тема 7. Использование общественного транспорта при ориентировке в большом пространстве.

Тема 8. Перенос сформированных умений и навыков в незнакомое пространство.

Зачетное занятие.

### **Планируемые результаты обучения.**

В результате обучения ориентировке в пространстве слушатели **должны уметь:**

- Использовать осязательные, звуковые, зрительные (при наличии зрения), обонятельные ориентиры при самостоятельной ориентировке в пространстве;
- Работать с макетами, рельефными планами помещений, зданий, отдельных маршрутов, микрорайонов города;
- Переносить сформированные топографические представления на план: составлять план (схему) помещений, маршрутов, изученного пространства после их самостоятельного обследования или на основе словесной информации;
- Свободно ориентироваться на улицах города, в общественных местах, в транспорте;
- Обращаться за помощью к незнакомым людям, к продавцу, кассиру, работникам почты; принимать предложенную помощь от окружающих людей;
- Ориентироваться в незнакомом пространстве на основе словесной и иной информации;
- Переносить имеющиеся навыки ориентировки в незнакомое пространство.

**Должны знать:**

- Основные функции трости;
- Приемы и способы ориентировки с тростью;
- Приемы ходьбы с сопровождающим;
- Приемы ориентировки и правила поведения незрячего человека на улицах города;
- Названия главных улиц города, площадей, их расположение,
- Месторасположение некоторых культурных, торговых, транспортных учреждений города.



### Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Введение	2	2	-
2.	Ориентировка и самостоятельное передвижение слепых в зданиях и помещениях	6	2	4
3.	Вспомогательные средства для ориентировки слепых	6	2	4
4.	Использование сохранных анализаторов в ориентировке	8	2	6
5.	Ориентировка и самостоятельное передвижение слепых в замкнутом пространстве (территория ЦРС)	8	2	6
6.	Совместное передвижение слепого с сопровождающим.	2	1	1
7.	Ориентировка и самостоятельное передвижение слепых в большом пространстве. Ориентировка в городе	50	4	46
8.	Использование общественного транспорта при ориентировке в большом пространстве	28	4	24
9.	Перенос сформированных умений и навыков ориентировки в незнакомое пространство	8	2	6
10.	Зачетное занятие	2		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>120</b>		

### 3.2. Программа по предмету «Социально-бытовая ориентировка»

#### Пояснительная записка

Бытовая самостоятельность инвалидов по зрению – слепых с детства и поздноослепших - важное условие реабилитации и интеграции незрячих в общество. Умение незрячих быть независимым в быту, обслуживать себя и вести домашнее хозяйство положительно сказывается на всей жизни инвалида по зрению, играет огромную роль в создании здорового культурного быта, помогает воспитывать детей, организовывать личную жизнь, свободно общаться с окружающими людьми.

Настоящая программа по предмету «Социально-бытовая ориентировка (самообслуживание и домоводство)» является частью курса «Социальная

реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению». Программа разработана на основе Программы «Обучение инвалидов по зрению самообслуживанию и домоводству», составители Горкина Л.М., Кадар Л. Н., Хренова В.П.

Разработчики программы преподаватели Центра реабилитации слепых.

**Цель программы** – дать незрячим необходимый минимум знаний, умений и навыков, обеспечивающий им самостоятельное обслуживание себя в быту и ведение домашнего хозяйства.

**Основные задачи программы:**

- 1.Формирование положительной установки и мотивации к обучению, потребности к самостоятельности в быту.
2. Формирование у слепого человека состояния душевного равновесия, уверенности в своих силах и возможностях.
- 3.Развитие познавательных интересов, сенсорных и моторных навыков, волевой и эмоциональной сферы.
- 4.Формирование навыков рационального построения своего быта, приемов самообслуживания и ведения домашнего хозяйства без зрительного контроля, с помощью осязания, обоняния, слуха.
5. Формирование самостоятельных действий по уходу за одеждой и обувью, умений и навыков ремонта одежды, простейших навыков шитья на швейной машинке.
- 6.Формирование у слепых самостоятельных действий по приготовлению пищи, сервировке стола и культуры поведения за столом.
- 7.Обучение пользованию бытовыми тифлоприборами, приспособлениями и современной бытовой техникой, доступной для слепых.

Основной организационной формой обучения домоводству и самообслуживанию в Центре реабилитации слепых являются групповые занятия по учебному расписанию. Программа рассчитана на 70 учебных часов (7 часов в неделю). В программу включены как теоретические, так и практические занятия. Преподаватель может вносить изменения в распределении часов по темам программы, а также исключать те темы программы, которыми обучающийся владеет.

**Содержание программы**

Введение.

Тема 1. Знакомство с бытовыми тифлоприборами. Пользование часами для слепых и слабовидящих. Распознавание денег.

Тема 2. Формирование у незрячих самостоятельных действий по уходу за одеждой и обувью, уходу за жилищем.

Тема 3. Формирование умений и навыков по починке одежды и белья, шитью на швейной машинке

Тема 4. Формирование у незрячих самостоятельных действий по приготовлению пищи, сервировке стола.

Зачетное занятие.

**Планируемые результаты обучения.**

В результате обучения самообслуживанию и домоводству слушатели должны **уметь:**

- применять бытовые тифлоприборы, пользоваться современной бытовой техникой без контроля зрения;
- пользоваться различными видами часов, владеть способами распознавания денег;
- ухаживать за жилищем;
- следить за своим внешним видом, уметь привести свою одежду и обувь в порядок (чистить одежду и обувь, стирать личные вещи, гладить, складывать белье и одежду, распознавать одежду);
- вдевать нитку в иголку, пришивать пуговицы, кнопки, крючки, петли;
- производить мелкий ремонт одежды и белья при помощи ручных швов;
- пользоваться ручной швейной машинкой при ремонте одежды;
- безопасно нарезать хлеб, сырые и вареные овощи, мясо, рыбу и др.;
- готовить простейшие блюда, которые предусмотрены программой;
- определять качество продуктов, готовность блюд;
- сервировать стол, пользоваться столовыми приборами, ухаживать за кухонной посудой.

**Должны знать:**

- правила техники безопасности на уроках домоводства, при работе с режущими и колющими инструментами, при работе на кухне, при шитье вручную и на швейной машинке;
- приемы и способы ухода за одеждой и обувью, жилищем;
- способы пришивания пуговиц, петель, крючков, кнопок;
- виды простейших ручных и машинных швов, их применение;
- правила рационального питания, технологию приготовления блюд, предусмотренных программой.

### Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение	2	-	2
2.	Знакомство с бытовыми тифлоприборами. Пользование часами. Распознавание денег.	2	1	3
3.	Формирование у незрячих самостоятельных действий по уходу за одеждой и обувью, уходу за жилищем.	3	12	15
4.	Формирование умений и навыков по починке одежды и белья, шитью на швейной машинке	4	26	30
5.	Формирование у незрячих самостоятельных действий по приготовлению пищи, сервировке стола.	4	14	18
6.	Зачетное занятие			2
	<b>ИТОГО:</b>			<b>70</b>

### 3.3. Программа по предмету «Чтение и письмо по системе Брайля»

#### Пояснительная записка.

Программа по предмету «Чтение и письмо по системе Брайля» является частью программы «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению и составлена на основе анализа предыдущих программ обучения чтению и письму по системе Брайля взрослых слепых и опыта работы преподавателей Центра реабилитации слепых. Разработчики программы - преподаватели Хлебникова Т.А., Копытин Н.Н.

Программа рассчитана на лиц, недавно потерявших зрение и утративших возможность читать плоскочечатный текст и писать по-зрячему. Другой категорией, подлежащей обучению, являются слабовидящие, имеющие заболевания, которые могут привести к слепоте, а значит, к потере возможности пользоваться при чтении обычным плоскочечатным шрифтом. Третью группу потенциальных учащихся составляют выпускники коррекционных школ для слепых детей, не овладевшие системой Брайля в необходимой степени в силу значительного снижения интеллекта или в результате глубокой педагогической запущенности.

**Цель обучения по данной программе** – сформировать устойчивые умения и навыки письма и чтения рельефно-точечным шрифтом Брайля литературного текста и математических выражений.

#### **Основные задачи программы:**

- сообщение обучающимся определенных теоретических знаний: знакомство с историей развития письменности слепых, с рельефно-точечным шрифтом Брайля;
- изучение букв, знаков препинания, цифр, знаков математической записи системы Брайля;
- знакомство с письменными принадлежностями для письма по Брайлю, тифлотехническими средствами, брайлевской шестиклавишной печатной машинкой;
- формирование навыков чтения и письма по Брайлю.

Программа рассчитана на 80 часов теоретических и практических занятий, из расчета 8 часов в неделю в форме поурочных занятий. Программа включает 4 основных раздела:

- знакомство с системой Брайля;
- изучение букв, знаков препинания, цифр;
- знаки математической записи, печатание на брайлевской шестиклавишной печатной машинке;
- послебукварное чтение и письмо.

Программа построена с учетом особенностей развития осязательной сенсорики, сопутствующих дефектов, интеллектуального развития, уровня образования, возрастных особенностей обучающихся. В целях эффективности обучения чтению и письму по системе Брайля используется система наглядных средств обучения: рельефно – графические пособия, модели, письменные принадлежности специального назначения, букварь, тифлотехнические устройства механического действия (прибор прямого чтения и письма, пишущая шестиклавишная машинка и т.п.).

#### **Планируемые результаты обучения.**

По окончании обучения слушатели должны знать:



- обозначения букв, знаков препинания и других рельефно-точечных символов, изученных в данном курсе;

**должны уметь:**

- читать короткие тексты, напечатанные межстрочным шрифтом;
- писать на брайлевском приборе;
- печатать на шестиклавишной брайлевской машинке.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов теория/практика
I. Вводное занятие. Знакомство с системой Брайля		3/1
II. Изучение букв, знаков препинания, цифр – 4/54		
1	Буквы А, М, У	1/1
2	Буквы К, Л	0/2
3	Буква Р, литературная точка	0,5/1,5
4	Буква И, запятая, тире, дефис, перенос	1/1
5	Буква Ш, цифры 1 и 2	0,5/1,5
6	Буквы О, Е	0/2
7	Буква Н, цифры 5 и 9	0,5/1,5
8	Буква С	0/2
9	Буква Т, вопросительный знак	0,5/1,5
10	Буква Ы, цифра 3	0/2
11	Буква Д, цифра 4	0/2
12	Буквы Б, Г, цифра 7	0/2
13	Буква П	0/2
14	Буква Х, цифра 8	0/2
15	Буква В	0/2
16	Буква Ж, цифра 0	0/2
17	Буква З	0/2
18	Буква Й, восклицательный знак	0/2

19	Буква Ь, кавычки	0/2
20	Буква Ё, двоеточие	0/2
21	Буква Ч	0/2
22	Буква Я	0/2
23	Буква Ю	0/2
24	Буква Ф, цифра 6	0/2
25	Буквы Щ, Ц	0/2
26	Буква Э, точка с запятой	0/2
27	Буква Ъ, круглые скобки	0/2
28	Повторение знаков препинания, ударение	0/2
29	Закрепление арабских цифр	0/2
	III. Знаки математической записи. Брайлевская шестиклавишная машинка. Послебукварное чтение	6/10
30	Знаки арифметических действий	1/1
31	Знаки №, %, С°, §	0/2
32	Признаки алфавитов. Латинский алфавит.	1/1
33	Римские цифры	0/2
34	Знакомство с Брайлевской шестиклавишной машинкой	1/1
35	Печатание на Брайлевской шестиклавишной машинке	0/2
36	«Ключ» шрифта Брайля	1/1
37	Советы начинающим читать и писать по Брайлю	2/0
38	Зачетное занятие	0/2
	ИТОГО:	80

### **3.4. Программа по предмету ««Основы персонального компьютера»**

#### **Пояснительная записка.**

Программа по предмету: «Основы персонального компьютера» является частью программы «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению. Данная программа обучения работе на персональном компьютере в среде WINDOWS предназначена для инвалидов I и II группы по зрению, и рассчитана на начальную подготовку незрячего пользователя ПК.

Разработка специального программного обеспечения и специальных аппаратных средств, давшие возможность инвалиду по зрению работать с персональным компьютером, трудно переоценить.

Как известно, считается, что основная проблема человека, потерявшего зрение, это ограничение возможности свободного перемещения в пространстве. Но вторая, и не менее важная проблема, это утрата способности человека получать интересующую его информацию. Незрячий попадает в состояние так называемого информационного голода.

Появление компьютера способного выводить информацию не только на экран монитора, но и в виде синтезированной речи, сказать проще, научившегося разговаривать с человеком, кардинально переломило ситуацию. Подключение же такого ПК к глобальной компьютерной сети практически снимает проблему полностью.

Кроме того, появление говорящего компьютера дало в руки незрячего мощное средство коммуникации, отпали многие проблемы в получении образования, более широкие возможности в трудоустройстве, и даже этого достаточно, чтобы показать крайнюю важность введения слепого человека в компьютерный мир.

За базу изучения взяты русские версии Windows XP, Microsoft Office 2003 и 2007, Fine Reader 8.0, а также Jaws for Windows версий от 4.51 до 9.0 с русификациями. Программа вполне пригодна для пользователей других версий Windows и Office и других версий JAWS. Отличия будут незначительными.

Однако в процессе обучения незрячих с различной степенью потери зрения применяются не только различные специальные программы, но и тифлотехнические средства, предназначенные для определённой категории пользователей персональных компьютерных систем.

**Цель программы:** познакомить слушателей с возможностями современной компьютерной технологии в сфере альтернативных способов вывода информации с персонального компьютера. Дать представление о принципах работы компьютера и компьютерных программ. Кроме того, определить понятие информации, её видов, способов приёма, передачи и хранения информации. Роль информации в жизни незрячего человека, и какую роль компьютер способен сыграть в реабилитации инвалидов по зрению. Освоение десятипальцевого метода работы на клавиатуре. И в конечном итоге достижение уровня, при котором начинающий незрячий пользователь сможет самостоятельно продолжить обучение, используя компьютер, как средство для получения информации.

В обучении слепых используется брайлевская строка, а также речевой вывод, получаемый с помощью программ синтеза русской и английской речи.

В обучении слабовидящих брайлевская строка обычно не используется, речевой вывод используется в меньшей степени, чем при обучении слепых. Кроме того, используются видеомониторы с большим экраном и программы увеличения изображения на экране.

При обучении слепых много учебного времени уходит на изучение клавиатуры РС. В связи с этим, в процессе обучения используется специализированная программа тренажёр клавиатуры «Инструктор Кноп». Эта программа не требует от начинающего пользователя никаких знаний компьютера, что позволяет незрячему пользователю легко перейти от теоретических занятий к практической работе.

В конце курса обучения слушатели проходят тестирование. Для его проведения используется специальная программа, автор Алексей Комарницкий. Эта программа предназначена для проверки знаний учащихся учебных

заведений для слепых и слабовидящих по всем предметам и отдельным разделам. Программа предлагает тестируемому слушателю вопросы и возможные ответы на них, среди которых только один верный. Правильный ответ выбирается при помощи вертикальных стрелок. Для подтверждения выбора нужно нажать <Enter>. Такая форма тестирования позволяет оценить не только теоретические знания слушателя, но и практическую составляющую. Слушатель должен: самостоятельно запустить программу речевого доступа на «Рабочем столе», найти ярлык запускающий программу тестирования, кроме того, перед началом работы заполнить учётную запись со своими данными, после чего выбрать нужный тест и приступить к тестированию. Это позволяет преподавателю наиболее объективно оценить уровень подготовки слушателя.

Программа рассчитана на 60 часов теоретических и практических занятий и включает в себя 11 основных разделов:

1. Общее устройство персонального компьютера.
2. Клавиатура компьютера.
3. Информация и компьютерные технологии.
4. Размещение информации на компьютере (файловая система).
5. Компьютерные программы.
6. Операционная система WINDOWS.
7. Программа JAWS FOR WINDOWS.
8. Проводник. Работа с папками и файлами.
9. Текстовый процессор MS WORD.
10. Сканирование и распознавание плоскочечатного текста при помощи программы FINEREADER.
11. Другие прикладные программы.

Учитывая специфику обучения различных категорий незрячих с различной степенью потери зрения, предусматривается перераспределение рабочего времени при изучении тем, предусмотренных программой.



## Планируемые результаты обучения

По окончании обучения слушатели **должны:**

- освоить 10-пальцевый метод набора текста;
- уверенно печатать текст и брать комбинации из нескольких клавиш;
- иметь представление о назначении основных периферических устройств компьютера, и работать с ними;
- знать принцип размещения информации на компьютере
- работать со съёмными носителями информации;
- иметь представление о структуре интерфейса среды WINDOWS;
- уметь работать с прикладными программами, входящими в курс обучения, что включает в себя возможность запуска и завершение работы программы, знание клавиш и их комбинаций, действие их в конкретном приложении.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов Теория/практика
1.	Общее устройство персонального компьютера.	2/2
2.	Клавиатура компьютера.	6/10
3.	Информация и компьютерные технологии.	2 /2
4.	Размещение информации на компьютере (файловая система).	2/2
5.	Компьютерные программы.	2 /2
6.	Операционная система Windows.	2/4
7.	Программа JAWS FOR WINDOWS.	2/2
8.	Проводник. Работа с папками и файлами.	1/3
9.	Текстовый процессор MS WORD.	1/5
10.	Сканирование и распознавание	1/3

	плоскопечатного текста при помощи программы FineReader.	
11.	Другие прикладные программы.	1/3
	Итого: 60 часов	22/38

### 3.5. Программа по предмету «Адаптивная физическая культура»

#### Пояснительная записка.

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью всего учебно-реабилитационного процесса в Центре реабилитации слепых. Оно осуществляется в тесной связи с интеллектуальным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важных мест в подготовке инвалидов по зрению к социализации и интеграции в общество.

Занятия физической культурой – это прежде всего процесс, при котором в результате многократной, постоянно повышающейся физической нагрузки в организме человека наступают положительные, функциональные, биохимические и структурные изменения, что приводит к повышению его адаптационных возможностей, что особенно важно для лиц с ограниченными возможностями здоровья – инвалидов по зрению. В процессе занятий, с одной стороны, формируются новые и совершенствуются уже существующие двигательные навыки. А с другой стороны, развиваются и совершенствуются такие качества, как быстрота, выносливость, сила, гибкость, которые определяют физическую дееспособность организма.

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» является частью программы «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению». Программа составлена на основе обобщения положительного опыта и многолетней работы преподавателей физической культуры Центра реабилитации слепых Злобина В.Н., Зинченко С.Е. и Волковой Н.Н.

**Главная цель программы** – восстановление и совершенствование с помощью средств физической культуры физических и психофизических способностей инвалидов по зрению, повышение их мобильности.

#### Основные задачи программы:

##### 1. *Оздоровительные задачи:*

- охрана жизни и укрепление здоровья обучающихся инвалидов по зрению;
- обеспечение специальной методики с помощью АФК формирования общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно – эстетическое, социально – личностное, интеллектуальное, физическое);

- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности ЦНС.

### *2.Коррекционно- образовательные задачи:*

- формирование основных жизненно важных двигательных навыков и умений, подготовка к самостоятельной трудовой деятельности.

развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);

- формирование представления о пользе АФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения;

- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

-привитие навыков гигиены.

### *3.Коррекционно-воспитательные задачи:*

- привитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, формам активного отдыха и досуга;

- воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности;

- формирование нравственных качеств: честности, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе, уверенности в своих силах, настойчивости в преодолении трудностей, выдержки;

- воспитание самостоятельности, сообразительности, находчивости.

### *4.Коррекционно-развивающие задачи:*

- формирование необходимого умения и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);

- содействие минимизации навязчивых стереотипных движений;

- развитие способности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

- гармоническое развитие различных сторон двигательной функции, силы, выносливости, гибкости, равновесия, координационных способностей.

-коррекция неправильной осанки, скованности, ограниченности и недостаточности движений.

## Содержание программы

Введение

Ориентировка в спортзале. Утренняя гимнастика и ее значение.

Развитие гибкости и подвижности суставов.

Развитие силы и выносливости.

Развитие ориентировки в малом пространстве

Развитие и формирование правильной осанки. Коррекция осанки.

Развитие координации движений.

Развитие равновесия.

Укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Привитие навыков самостоятельных занятий. Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих упражнений.

Итоговое занятие.

Организация занятий адаптивной физической культурой.

Программа рассчитана на 50 академических часов, 5 часов в неделю.

Контингент обучающихся – это слепые и слабовидящие люди с различной степенью и патологией зрения. Кроме этого, у многих из них имеются различные нарушения осанки, плоскостопие, недоразвитие мышечного корсета, заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем и другие соматические заболевания.

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача. Практический материал представлен широким кругом средств, расширяющих двигательный запас занимающихся. Наибольший акцент делается на основную гимнастику. Наряду с гимнастикой включены такие виды, как легкая атлетика, подвижные, спортивные игры, занятия в плавательном бассейне.

### Планируемые результаты обучения.

В результате обучения обучающиеся должны уметь:

- владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- уметь планировать оптимальные сочетания нагрузки и отдыха при выполнении двигательных действий и физических упражнений; использовать навыки самоконтроля;
- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- уметь отбирать физические упражнения для развития своих физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость, равновесие, координация и др.) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

**Должны знать:**

- правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры;
- меры предупреждения травматизма при занятиях на тренажёрах;
- правила подбора физических упражнений, соответствующих возрасту и развитию человека;
- влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания, кровообращения, на центральную нервную систему, на опорно-двигательный аппарат.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	теория	Практика
1	Введение	2	2	-
2	Ориентировка в спортзале, тренажерной. Утренняя гимнастика и ее значение.	2	1	1
3	Развитие гибкости и подвижности суставов.	6	1	5
4	Развитие силы и выносливости.	6	1	5
5	Развитие ориентировки в малом пространстве	4	-	4
6	Развитие и формирование правильной осанки. Коррекция осанки.	8	1	7
7	Развитие координации движений.	5	1	4
8	Развитие равновесия.	5	1	4
9	Укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем.	8	1	7
10	Привитие навыков самостоятельных занятий. Составление индивидуальных комплексов общеразвивающих упражнений.	2	-	-
11	Итоговое занятие.	2	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>50 часов</b>		



### 3.6. Программа по предмету «Рукоделие»

#### Пояснительная записка.

Программа является частью общей программы «Реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению» и предназначена для обучения взрослых инвалидов по зрению одному из видов рукоделия - вязанию спицами. Из всех видов рукоделия **вязание на спицах** самый доступный вид рукоделия для незрячих. Все приёмы вязания можно выполнять без контроля зрения - на осязание, на счёт. Работа по обучению вязанию на спицах способствует развитию памяти, мышления, внимания, творческих способностей, трудовых навыков, привитию эстетического вкуса.

Программа рассчитана на 40-60 часов обучения и направлена на овладение обучающимися основными приемами и техникой вязания спицами.

**Цель программы** – научить вязать спицами наиболее простые изделия из нитей; развить творческие, компенсаторные способности.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

#### 1. Образовательные:

- познакомить с историей, развитием техники вязания спицами, современными тенденциями в моде вязаных вещей;
- обучить правильному положению рук при вязании, научить пользоваться инструментами;
- научить чётко выполнять основные приемы вязания без контроля зрения;
- научить вязать различные узоры, используя схемы и образцы для вязания;
- обучить особенностям вязания различных моделей;
- обучить основным условным обозначениям петель в схемах и описаниях моделей;
- научить выполнять сборку и оформление готового изделия.

#### 2. Воспитательные:

- привить интерес к данному виду творчества;
- воспитать трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести дело до конца, взаимопомощи при выполнении работы, экономичное отношение к используемым материалам;
- привить основы культуры труда.

### 3. Развивающие, коррекционные:

- развивать компенсаторные способности, память, образное мышление, воображение и фантазию;
- развивать осязательное восприятие;
- развивать мелкую моторику рук, подвижность пальцев, точность и координацию их движений;
- развивать творческие способности.

#### **Планируемые результаты обучения**

По окончании обучения слушатели должны знать:

- историю техники вязания на спицах;
- правила поведения на занятиях, правила техники безопасности при работе со спицами, ножницами;
- инструменты и материалы для вязания;
- основные приемы набора петель и вязания на спицах;
- условные обозначения, понятие «раппорт»;
- особенности снятия мерок и расчета для вязания шапочки, носок, и варежек;
- влажная обработка трикотажных деталей;
- особенности ухода за готовыми изделиями.

должны уметь:

- правильно пользоваться вязальными спицами, ножницами;
- подбирать материалы для вязания;
- выполнять основные элементы вязания;
- изготавливать помпоны, кисти;
- вязать пинетки, шапочку, варежки, носки.
- правильно соединять элементы между собой;
- выполнять трикотажные швы различными способами;
- выполнять заключительную отделку готовых изделий.

#### **Содержание программы**

Вводное занятие

1.Основные приемы вязания спицами

2.Узоры из лицевых и изнаночных петель

- 3.Накиды
- 4.Прибавление и убавление петель
- 5.Плоскостное вязание. Вязание пинетки (на 2-х спицах)
- 6.Круговое (цилиндрическое) вязание спицами
- 7.Особенности вязания головных уборов. Расчет петель по образцу.
- 8.Другие виды рукоделия.

### Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основные приемы вязания спицами	11	2	9
3	Узоры из лицевых и изнаночных петель	5	1	4
4	Накиды	6	0,5	5,5
5	Прибавление и убавление петель	2	1	1
6	Плоскостное вязание. Вязание пинетки (на 2-х спицах)	6	0,5	5,5
7	Круговое (цилиндрическое) вязание спицами	6	0,5	5,5
8	Особенности вязания головных уборов. Расчет петель по образцу.	2	1	1
Итого:		40	8,5	31,5

### 3.7. Программа по предмету «Деревообработка»

#### Пояснительная записка

Из всех видов ручного труда деревообработка имеет огромное компенсаторное значение для реабилитации слепых. Этот вид ручного труда предлагается в связи с тем, что дерево представляет собой достаточно податливый, легко обрабатываемый материал, не представляющий большой опасности травматизма для инвалидов по зрению (в пределах данной программы). Распознавание различных пород дерева происходит при участии различных видов чувствительности: мышечно-суставной, осязания, слуха, обоняния. Сам процесс обработки древесины требует разнообразных движений и способствует снятию напряжения и скованности движений незрячих. Работа с

деревом способствует улучшению общего состояния здоровья, успокаивает нервную систему, улучшает настроение. Занятие любым видом деревообработки развивает творческие способности. Обучение инвалидов по зрению деревообработке решает задачи не только трудовой подготовки, но и реабилитационные задачи по компенсации дефекта зрения и социальной адаптации.

Программа по предмету «Деревообработка» является составной частью общей программы «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению» в ЦРС.

Программа составлена на основе программы «Обучение инвалидов по зрению обработке древесины», (составитель Сорокин М.П.), на основе обобщения опыта работы преподавателей Центра реабилитации слепых.

Разработчик программы - преподаватель ЦРС ВОС Комовкин А.В.

**Цель программы** – научить инвалида по зрению выполнять трудовые операции по обработке древесины без контроля зрения и применять полученные знания и умения в быту.

В процессе достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

**1. Образовательные:**

- познакомить с историей, развитием техники деревообработки;
- обучить правильному положению рук при обработке древесины, научить пользоваться инструментами;
- научить выполнять основные приемы деревообработки без контроля зрения;
- научить изготавливать изделия, используя образцы;
- научить выполнять сборку и оформление готового изделия.

**2. Воспитательные:**

- привить интерес к данному виду труда;
- воспитать трудолюбие, аккуратность, терпение, умение довести дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы, экономичное отношение к используемым материалам;
- привить основы культуры труда.

**3. Развивающие:**

- развивать творческие способности;
- развивать образное мышление;
- развивать воображение и фантазию;
- развивать осязание, координацию движений, моторные навыки.

Программа рассчитана на 40-60 часов и включает в себя 7 тем. Каждая тема представлена краткими технологическими сведениями, особенностями изучения темы и перечнем практических работ.

Изучение всех тем программы не является обязательным. Темы программы, которыми владеет слушатель, могут быть исключены или заменены более сложными.

### Содержание программы

1. Вводное занятие.
2. Виды древесины. Пиломатериалы.
3. Измерительные и рабочие инструменты для обработки древесины.
4. Основные рабочие операции (пиление, строгание, сверление, долбление).
5. Соединение столярных изделий.
6. Отделка изделий из древесины.
7. Изготовление изделий.

### Планируемые результаты обучения

По окончании обучения слушатели должны знать:

- историю техники деревообработки, общие сведения о столярном производстве, материалах, инструментах, применяемых при обработке древесины;
- технологию изготовления простых столярных изделий;
- правила техники безопасности при работе с инструментами;
- правила противопожарной безопасности в столярной мастерской;

должны уметь:

- владеть основными рабочими операциями и приемами обработки древесины без контроля зрения;
- правильно пользоваться ножовкой, рубанком, другими инструментами;
- уметь изготавливать простые столярные изделия: лопатки для тефлоновой посуды, плечики для одежды, разделочные доски и др.

### Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Виды древесины, пиломатериалы	2	2	-
3	Измерительный и рабочий инструменты, необходимые для работы с древесиной.	4	2	2
4	Основные рабочие операции (пиление, строгание, сверление, долбление пазов)	6	2	4
5	Соединение столярных изделий (шипованные соединения, на гвозди, само - резы, клей.)	4	2	2
6	Отделка изделий из древесины.	2	1	1
7	Изготовление изделий из древесины.	22	1	21



Итого		40	12	28
-------	--	----	----	----

## 4. Организационный раздел

### 4.1. Общие требования к организации образовательного процесса

4.1.1. Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным графиком, рабочей программой по предмету и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются Центром самостоятельно. Расписание занятий составляется на основании недельной учебной нагрузки и утверждается генеральным директором.

4.1.2. Форма обучения – очная. Продолжительность учебного года с 1 августа по 31 мая.

4.1.3. Центр реабилитации слепых ВОС работает в режиме шестидневной рабочей недели. Занятия проводятся ежедневно, кроме субботы, по расписанию занятий, составленному в соответствии с учебным планом. Учебные занятия начинаются в 8 часов 40 минут и заканчиваются в 14 часов. Продолжительность занятий - 45 минут. Продолжительность перемен между занятиями составляет 5-10 минут. Занятия проводятся в группах по 4-5 человек и индивидуально для обучающихся слепоглухих.

4.1.4. На каждую учебную группу заводится журнал учета успеваемости, посещаемости занятий, где отражается прохождение программного материала по всем предметам учебного плана.

4.1.5. Занятия кружков дополнительного образования проводятся по графику, во внеурочное время, после основных занятий курса «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению и слепоглухих». Занятия кружков проводятся в группах от 4 до 15 человек. Группы формируются по интересам и потребностям обучающихся. Контроль за своевременным проведением занятий и выполнением учебного плана осуществляет первый заместитель генерального директора по учебной работе.

### 4.2. Учебный план

#### Пояснительная записка.

Учебный план для обучающихся взрослых инвалидов по зрению по программе: «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению» предусматривает срок обучения 2,5 месяца, как наиболее оптимальный для получения (восстановления) необходимых навыков самостоятельной жизни в условиях зрительных нарушений, для их социальной адаптации и реабилитации.

Учебный план состоит из двух разделов: обязательная часть и факультативная часть.

Обязательная часть включает учебные предметы: пространственная ориентировка, социально-бытовая ориентировка (домоводство), система Брайля (чтение и письмо), основы персонального

компьютера, адаптивная физическая культура, деревообработка (муж.), рукоделие (жен.)

Факультативы: пространственная и социально-бытовая ориентировка, система Брайля, адаптивные компьютерные технологии, адаптивная физическая культура, творческий труд.

Перечень предметов и количество часов на предмет может варьироваться в зависимости от потребностей обучающихся и состава группы.

В свободное от основной учебы время слушатели получают дополнительное образование в различных кружках, спортивных секциях, клубах. Дополнительное образование направлено на удовлетворение потребностей обучающихся в духовном и культурно-эстетическом совершенствовании, развитие творческих способностей и возможностей проявить себя. В ЦРС ВОС организована работа кружков по интересам: GPS-ориентировка, обучение пользованию сенсорными смартфонами, кружок психологических знаний, психология общения, спортивный, кулинарный, вязание, макраме, флористика и ландшафтный дизайн, бисероплетение, лозоплетение, резьба по дереву, переплетное дело, «оригами», литературно-музыкальная гостиная, кружок художественной самодеятельности, обучение игре на гитаре и др.

Факультативные занятия по предметам и кружки по интересам проводятся 8-ми часами после основных занятий курса «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению и слепоглухих», после часового обеденного перерыва. На каждый факультатив, кружок отводится 2-4 часа в неделю (20-40 академических часов).

**Учебный план**  
**дополнительного образования**  
**курс: «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению»**

**Цель обучения:** социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе, удовлетворение потребностей взрослых инвалидов по зрению в интеллектуальном, культурном, физическом совершенствовании

**Категория слушателей** – взрослые инвалиды по зрению.

**Срок обучения**- 2,5 месяца (360 часов). Режим занятий - 6 часов в день.

**Форма обучения** – очная

№	Наименование курсов, дисциплин	Всего часов бр. гр./комп. гр.	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
<b>I. Обязательная часть:</b>					
1.	Ориентировка в пространстве	120	20	100	зачет
2.	Социально-бытовая ориентировка (домоводство)	70	20	50	зачет
3.	Система Брайля/Основы ПК	80/80	10	70	зачет
4.	Адаптивная физкультура	50	-	50	зачет
5.	Допрофессиональное трудовое обучение: деревообработка - муж, рукоделие - жен.	40	10	30	-
<b>ИТОГО</b>		360	60	300	
<b>II. Факультативная часть:</b>					
	-Ориентировка в пространстве	40			
	-Домоводство	40			
	-Система Брайля	40			
	- Основы ПК	40			

Примечание: - в учебный план могут вноситься изменения с учетом медико-психологических рекомендаций и с учетом индивидуальной программы реабилитации инвалида;

- перечень учебных предметов и количество часов на предмет может варьироваться в зависимости от состава учебной группы и потребностей обучающихся инвалидов по зрению.

#### 4.3. Условия реализации дополнительной образовательной программы

**4.3.1. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса.** Для осуществления качественного образовательно-реабилитационного процесса обучающихся ЦРС ВОС обеспечен необходимой материально-технической базой. Образовательный процесс организован в двухэтажном здании главного корпуса, включающем в себя учебные кабинеты и мастерские, компьютерные классы, актовый зал, библиотеку с читальным залом, кабинет психолога и методический кабинет, столовую, врачебно-оздоровительный пункт и общежитие.

**Учебные кабинеты и мастерские.** Помещения, используемые под учебные цели, включают в себя 27 учебных кабинетов, в том числе 13 учебных мастерских, спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн,

спортивные и ориентировочные площадки для слепых, библиотеку с читальным залом, актовый зал. Все помещения используются по назначению, оборудованы соответствующей мебелью, учебным оборудованием и соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам. Разрешения органов санитарно-эпидемиологического и пожарного надзора на проведение образовательного процесса имеются. Имеющееся оборудование учебных кабинетов обеспечивает проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом.

В здании обеспечена возможность **беспрепятственного и безопасного доступа обучающихся инвалидов по зрению и слепоглухих** в учебные кабинеты и другие помещения, также их пребывание в указанных помещениях. Имеются для ориентировки слепых звуковые маяки, контрастная маркировка и тактильная разметка на входной группе, тактильная лента и плитка на лестницах, тактильные таблички по Брайлю с названиями и номерами кабинетов, сенсорный информационный терминал для дублирования визуальной информации звуковой. Для обучающихся слепых и слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика и секретаря незрячего специалиста.

**4.3.2. Учебный процесс обеспечен библиотечно-информационными ресурсами**, специальной учебной литературой в формате печатных материалов (укрупненный шрифт, рельефно-точечный шрифт), и необходимым учебным оборудованием, в том числе специальными тифлотехническими средствами обучения: тифломагнитофонами, тифлофлешплеерами, диктофонами, телевизорами, мультимедийной установкой, компьютерами. Имеется 6 компьютерных классов с необходимыми лицензионными программами (программы экранного доступа - для слабовидящих и программы синтеза речи - для слепых). Компьютерная сеть оснащена необходимым оборудованием для доступа в интернет по выделенному каналу. Обучающиеся полностью обеспечены учебными принадлежностями, учебно-методическими пособиями. В учебных кабинетах имеется учебно-методические материалы, основная и дополнительная учебная литература, учебные пособия, сборники тестов, контрольных заданий, наглядные материалы, рельефные карты, альбомы, раздаточные дидактические материалы, инструкционные технологические карты, карточки с заданиями, образцы изделий и др.

Реализация положений Программы позволит преподавателям акцентировать внимание на возможностях применения информационных технологий в учебной и внеурочной деятельности.

**4.3.3. Кадровое обеспечение.** Реализация Программы осуществляется высококвалифицированными педагогическими работниками: преподавателями, педагогами дополнительного образования, педагогами-психологами, воспитателями, культработниками, имеющими, в основном, высшее тифлопедагогическое образование и опыт работы с инвалидами по зрению и слепоглухими.



#### 4.3.4. Питание обучающихся

На 1 этаже здания расположена столовая на 85 мест, где обучающиеся получают бесплатное 4-х разовое питание (завтрак, полдник, обед, ужин).

**4.3.5. Общежитие.** Жилые помещения для обучающихся включают в себя 35 жилых комнат, расположенных на 2-ом этаже главного корпуса Центра, 6 умывальных комнат, 3 душевые комнаты, 6 туалетов, холлы для отдыха с мягкой мебелью и телевизорами. В холлах имеются кулеры с питьевой водой.

**4.3.6. Врачебно-оздоровительный пункт.** Для проведения медицинского обслуживания обучающихся, проведения динамического контроля их состояния здоровья имеются медицинские кабинеты: процедурный, офтальмологический, терапевтический, массажа и ЛФК, оборудованные соответствующей аппаратурой.

Учреждение укомплектовано квалифицированными медицинскими работниками, работниками пищеблока, вспомогательным персоналом.

Реализация Программы позволяет, в основном, решить вопросы формирования комфортной социальной среды в Центре реабилитации слепых ВОС, повысить качество учебно-реабилитационного процесса, удовлетворить потребности людей с ограниченными возможностями здоровья – инвалидов по зрению в дополнительном образовании, в их интеллектуальном, духовном и физическом совершенствовании, что будет способствовать интеграции их в общество.

### Список рекомендуемой литературы по курсу «Социальная реабилитация (абилитация) инвалидов по зрению»

#### 1. По предмету «Основы ПК»

1. Белов Н.В. 10-ти пальцевый метод набора вслепую на компьютере. Русский и английский языки. Быстрый и правильный набор вслепую. «Харвест», 2007.
2. Богумирский Б. Энциклопедия Windows- 98. «Питер», 1999 г.
3. Бондаренко С. 100 лучших программ для офиса. Популярный самоучитель. СПб., «Питер», 2005 г.
4. Компьютерные технологии для незрячих и слабовидящих (Электронный ресурс), <http://www.tiflocomp.ru>.
5. Курс звуковых занятий для начинающих незрячих пользователей компьютерной техники. (Электронный ресурс), <http://www.tiflocomp.ru/download/audio/>.
6. Леонтьев В. П. Новейшая энциклопедия персонального компьютера. М., «ОЛМА Медиа Групп», 2010 г., 960 с.
7. Методическое пособие пермской государственной библиотеки.



8. Морли С. Windows-95 иллюстрированное пособие для слепых и слабовидящих пользователей. М., ИПТК «Логос» ВОС, 2003 г.
9. Российская компьютерная система восьмиточечных кодов Брайля. Математическое обеспечение брайлевского принтера «EVEREST». Руководство пользователя. М., ИПТК «Логос» ВОС, 1996 г., 24 с.
10. Рощина М.А. Основы компьютерных тифлотехнологий. Нижний Новгород, ЦСТПР «Камерата», 2007 г., 60 с.
11. Microsoft Word 2000. Москва, Санкт-Петербург, Киев., «Питер», 2000.

## **2. По предмету «Ориентировка в пространстве»**

1. Ориентировка в пространстве инвалидов по зрению (Программа и методические рекомендации для реабилитологов). Стернина Э.М., Феоктистова В.А. и др., М., 1991.
2. Пространственная ориентировка инвалидов по зрению (Тематика и содержание занятий). Бухарова Н.В., Копытина Н.Н. и другие. Воронеж 1992.
3. Обучение слепых пространственной ориентировке. Наумов М.Н., М., 1982.
4. Методика обучения слепых ориентировке в пространстве.
5. Программа обучения пространственной ориентировке инвалидов по зрению ЦРС ВОС. Числова Н.Л., Усачёва Т.В. Волоколамск 2014г.

## **3. По предмету «Система Брайля»**

1. Учебно-методическое пособие для изучающих систему рельефно-точечного шрифта Брайля под ред. В. К. Рогушина, ч.1, ч.2. Издание для слабовидящих ООО «ИПТК Логос» ВОС, М., 2005.
2. Рогушин В.К., Потешина М.Б., Сорокина М.С. Обучение взрослых слепых письму и чтению по системе Брайля (программа и методические рекомендации)
3. Рогушин В.К., Потешина М.Б. Букварь для изучающих систему Брайля. - М.: Репро, 1996
4. Рогушин В.К., Потешина М.Б. Книга для послебукварного чтения. С-Петербург: Чтение, 1999.
5. Копытин Н.Н. и др. Практикум по курсу «Обучение взрослых слепых письму и чтению по системе Брайля».- С.-Петербург: Чтение, 1999.

## **4. По предмету «Социально-бытовая ориентировка (домоводство)»**

1. Горкина Л.М., Кадар Л.Н., Маринина Н.А., Хренова В. П. Овладение инвалидами по зрению умениями и навыками самообслуживания и ведения домашнего хозяйства (методическое пособие). Волоколамск, 2007 г.
2. Денискина В.З. Особенности обучения социально – бытовой ориентировке детей с нарушением зрения. – Уфа: Изд-во Филиала МГОПУ им. Шолохова в г. Уфе, 2004г.
3. Кондратов А.М. Восстановление трудоспособности слепых. М., ВОС, 1976г.

4. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. М., Советская энциклопедия, 5-е издание, 1976г.
5. Руцкая Е.Н., Карпова А.Г. Ведение домашнего хозяйства инвалидами по зрению. М., ВОС, 1988г.
6. Стернина Э.М., Горкина Л.М., Хренова В.П. и др. Обучение домоводству инвалидов по зрению (программа и методические рекомендации). М., 1991г.
7. Стернина Э.М., Феоктистова В.А., Горкина Л.М. и др. Овладение инвалидами по зрению умениями и навыками самообслуживания и ведения домашнего хозяйства (методическое пособие). Воронеж, 1992г.
8. Стернина Э.М., Горкина Л.М., Хренова В.П. и др. Обучение домоводству инвалидов по зрению (методические разработки занятий). Москва, 1999г.

#### **5. По предмету «Рукоделие»**

1. Довцова Ярослава «Вязание на спицах: наглядное пособие для начинающих».- Москва: Эксмо, 2014.- 160 с.
2. Журналы «Вязание для взрослых». – М., Изд. дом «Ниола 21-й век»  
Максимова М.В. Азбука вязания. – М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1998.- 216 с.
3. Нестерова Д.В. рукоделие: энциклопедия /Д. В. Нестерова. – М.: АСТ, 2007.
4. Студия декоративно-прикладного творчества: программы, организация работы, рекомендации / авт.-сост. Л. В. Горнова и др. – Волгоград: Учитель, 2008. - 250 с.
5. Фиона Мак-Таг. Вязаные игрушки. - АРТ-РОДНИК, 2007. – 64 с.
6. Мулыгин А. Я. Рукоделие в школе. М., «Просвещение», 1971. – 173с.

#### **6. По предмету «Деревообработка»**

1. Рудковская В.Д., Азбука столярного дела.
2. Журавлев Б.А., Столярное дело «Просвещение»1991.
3. Григорьев М.А., Справочник столяра «Феникс» 2005.
4. Жадаев Ю.А. Жадаева А.В., Технология, поурочные планы 5-7классы, 2006.
5. Антонов Л.П. Муравьев Е.М., Обработка конструкционных материалов.

#### **7. По предмету «Адаптивная физическая культура»**

1. Горшников Е.И., Иванов М.М. Спортивные игры для незрячих М., 1988.
2. Матвеева М.А. Адаптивная физическая культура как средство решения коррекционно-реабилитационных задач. М. – 2017.
3. Роль двигательной активности в реабилитации слепых. Методическое пособие. Сост. Волкова Н.Н., Злобин В.Н., Зинченко С.Е. , Тимошев В.А. Волоколамск, 2006.
4. Сермеев Б. В., Николаев В.С. Физическая подготовка слепых с использованием тренажеров Методическое пособие. М., 1980.

5. Семенов Л.А. Тренажеры и их использование в школах для слепых и слабовидящих детей. Учебное пособие. М.1985.
6. Самбикин Л.Б. Гимнастика в школе-интернате для слепых детей. М.1971
7. Физическая культура. Учебное пособие. М. 2005.