



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

_____/В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Формирование навыков самообслуживания и социально-бытовой ориентировки
обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата»

Дополнительная профессиональная программа
**«Работа с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата (экспертная
подготовка)»**

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Формирование навыков самообслуживания и социально-бытовой ориентировки обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины): достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины): достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Формирование навыков самообслуживания и социально-бытовой ориентировки обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата» (коды формируемых компетенций): ПК-315.

Индикаторы достижения компетенций

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

На уровне знаний:

Знает правила техники безопасности при использовании бытовых приборов, адаптированных технических средств и при передвижении в жилом и общественном пространстве. Знает алгоритмы выполнения основных гигиенических процедур, ухода за одеждой и своим жильем. Знает нормы этикета и правила поведения в различных социально-бытовых ситуациях (в магазине, транспорте, медицинских и культурных учреждениях). Знает о назначении и возможностях использования вспомогательных и технических средств реабилитации для облегчения самообслуживания и бытовой деятельности. Знает основы планирования распорядка дня, личного бюджета и составления списка покупок.

На уровне умений:

Умеет самостоятельно выполнять основные действия по самообслуживанию (одевание, раздевание, личная гигиена), используя при необходимости адаптированные приемы и приспособления. Умеет адаптировать способы выполнения простых бытовых задач (приготовление пищи, уборка) с учетом своих двигательных возможностей. Умеет планировать свой маршрут с учетом доступной среды и безопасно пользоваться общественным транспортом. Умеет осуществлять коммуникацию в социально-бытовых ситуациях: обратиться за информацией или помощью, совершить покупку, оплатить услугу. Умеет пользоваться деньгами (наличными и банковской картой), планировать небольшие расходы.

На уровне навыков:

Владеет навыком регулярного поддержания порядка в личных вещах и на своем рабочем месте. Владеет навыком самостоятельного соблюдения ежедневного режима дня и выполнения гигиенических процедур. Владеет навыком безопасного и адекватного поведения в знакомой социальной среде (школа, магазин у дома, двор). Владеет навыком использования доступных технических средств и приспособлений для удовлетворения бытовых потребностей. Владеет навыком обращения к взрослым (сотрудникам учреждений, прохожим) с вопросом или просьбой в стандартных жизненных ситуациях.

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах): 72.

Структура учебной дисциплины:

Лекционные занятия (академических часов): 6

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 64

Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)

Тема № 1: Теоретико-методические основы формирования социально-бытовых навыков у обучающихся с НОДА

Тема № 2: Формирование навыков личной гигиены с учетом двигательных нарушений

Тема № 3: Обучение навыкам самостоятельного приема пищи и культуре поведения за столом

Тема № 4: Формирование навыков одевания, раздевания и ухода за одеждой, обувью

Тема № 5: Организация безопасного бытового пространства и ориентировка в жилом помещении

Тема № 6: Формирование элементарных навыков приготовления пищи и безопасного использования бытовой техники

Тема № 7: Социально-бытовая ориентировка в ближайшем окружении: магазин, аптека, почта, учреждения культуры

Тема № 8: Формирование навыков пользования общественным и адаптированным транспортом

Тема № 9: Развитие навыков социального взаимодействия и коммуникации в бытовых ситуациях

Тема № 10: Формирование представлений о бюджете, семейных ролях и обязанностях в быту

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Какой основополагающий принцип лежит в основе методики формирования социально-бытовых навыков у обучающихся с НОДА?

- Игнорирование двигательных нарушений для стимуляции самостоятельности
- Применение единого стандарта обучения для всех обучающихся в группе
- + Учет индивидуальных двигательных возможностей и поэтапное усложнение задач
- Ориентация исключительно на теоретические знания без практической отработки
- Строгое следование дисциплинарным требованиям без учета физического состояния

Задание: Что является ключевым элементом при обучении навыкам личной гигиены ребенка с тяжелыми двигательными нарушениями?

- Полное выполнение гигиенических процедур взрослым за ребенка
- Использование стандартных предметов гигиены без какой-либо адаптации
- Ограничение обучения только словесными инструкциями

- + Использование специальных адаптивных приспособлений (удлиненные ручки, держатели, дозаторы) и правильное позиционирование
- Пропуск сложных для выполнения этапов, например, чистки зубов

Задание: С чего следует начинать обучение навыкам самостоятельного приема пищи?

- С заучивания правил этикета и поведения за столом
- + С правильной организации рабочего места, подбора адаптированной посуды и формирования правильной позы
- С обучения быстрому приему пищи для экономии времени
- С полного отказа от помощи в кормлении с первого дня
- С соблюдения строгой диеты, не связанной с процессом еды

Задание: Какой метод наиболее эффективен при формировании навыков одевания и раздевания у обучающегося с нарушениями координации?

- Использование только одежды со сложными застежками для интенсивной тренировки
- Быстрое одевание обучающегося педагогом для экономии времени
- + Использование метода пошагового обучения («цепочки действий») и применение одежды на липучках или с крупными пуговицами
- Предоставление только устных инструкций без демонстрации и физической помощи
- Акцент на модных тенденциях, а не на удобстве и функциональности одежды

Задание: Какое требование является первоочередным при организации безопасного бытового пространства для человека, передвигающегося на коляске?

- Большое количество мягкой мебели для создания уюта
- Приглушенное освещение для расслабляющей атмосферы
- Размещение часто используемых предметов на высоких полках для освобождения пространства
- Скользкие напольные покрытия для легкости уборки
- + Отсутствие порогов, наличие поручней и достаточное пространство для маневрирования и разворота

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Что является главным правилом при обучении элементарным навыкам приготовления пищи с использованием бытовой техники?

- Позволять обучающемуся самостоятельно экспериментировать с любыми кухонными приборами
- + Обучение правилам безопасности под строгим контролем взрослого и использование приборов с защитными функциями
- Начинать обучение с использования открытого огня для понимания опасности
- Игнорирование инструкций к бытовым приборам, чтобы развивать интуицию
- Использование сложных многокомпонентных рецептов с самого начала

Задание: Какой этап является обязательным при подготовке к первому самостоятельному походу обучающегося в ближайший магазин?

- Спонтанный выход в магазин без всякой подготовки для создания «эффекта погружения»
- Выбор самого крупного и оживленного супермаркета для первого раза
- + Предварительное проигрывание ситуации в классе (ролевая игра) и составление списка покупок
- Отправлять обучающегося в магазин одного с первого раза для развития ответственности
- Концентрация внимания только на процессе передачи денег кассиру

Задание: Что является важным аспектом при формировании навыков пользования общественным транспортом у обучающихся с НОДА?

- Рекомендация по возможности избегать общественного транспорта
- Заучивание всех без исключения маршрутов общественного транспорта города
- Обучение поездкам только в ночное время, когда в транспорте мало людей
- + Изучение особенностей адаптированного транспорта, правил входа/выхода и способов информирования водителя о своей остановке
- Игнорирование правил оплаты проезда, так как это второстепенная задача

Задание: Какой прием является наиболее действенным для развития навыков социального взаимодействия в бытовых ситуациях (например, в магазине)?

- Минимизация контактов с незнакомыми людьми во избежание стресса
- Запрет обращаться за помощью к окружающим, чтобы стимулировать самостоятельность
- + Использование «социальных историй» и ролевых игр для отработки типичных диалогов и ситуаций
- Обучение общению только в письменной форме через записки
- Требование использовать в общении сложные и развернутые фразы

Задание: Какое практическое задание наиболее эффективно для формирования первичных представлений о бюджете и планировании расходов?

- Изучение основ макроэкономики и банковской системы
- + Составление списка покупок для ужина на семью с учетом выделенной денежной суммы
- Предоставление обучающемуся неограниченной суммы денег для похода в магазин игрушек
- Обсуждение только способов заработка денег, без планирования трат
- Полное сокрытие от обучающегося информации о ценах на продукты и семейных расходах

Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:
 подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

Условия реализации рабочей программы дисциплины

Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины: технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

Список литературы

Нормативно-правовая база

Конституция Российской Федерации

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

Основная литература

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

Дополнительная литература

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/

Интернет-ресурсы

Информационное обеспечение представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение): реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

Электронные информационные ресурсы (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

- Состав современных профессиональных баз данных

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

- Состав информационных справочных систем

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - периодические издания

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

RT (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).