



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 зрения»

Дополнительная профессиональная программа
«Работа с обучающимися с нарушениями зрения (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

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

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 зрения» (коды формируемых компетенций): ПК-325.

Индикаторы достижения компетенций

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

На уровне знаний:

знание правил личной гигиены, ухода за одеждой и обувью с учетом специфики нарушенного зрения. знание принципов безопасного использования бытовых электроприборов и кухонного оборудования. знание основных правил этикета, вербальных и невербальных способов коммуникации в различных социальных ситуациях. знание принципов пространственной ориентировки в замкнутых и открытых пространствах, включая использование сохранных анализаторов и вспомогательных средств. знание способов планирования бюджета, совершения покупок и методов определения номинала денежных купюр и монет.

На уровне умений:

умение самостоятельно готовить простые блюда, используя адаптированные техники нарезки продуктов, дозирования сыпучих и жидких веществ. умение выполнять основные виды уборки жилого помещения, систематизировать и поддерживать порядок в личных вещах. умение применять тифлотехнические средства и специальные приложения для смартфонов для решения бытовых задач (распознавание текста, определение цвета, навигация). умение самостоятельно передвигаться по знакомым маршрутам с использованием трости и/или сохранных анализаторов. умение обращаться за помощью к окружающим, адекватно реагировать на предложение помощи и вести диалог в учреждениях сферы услуг (магазин, аптека, почта).

На уровне навыков:

навык самостоятельного и регулярного выполнения утренних и вечерних гигиенических процедур без напоминания. навык самообслуживания в питании, включая самостоятельное приготовление и разогрев пищи, сервировку стола и уборку за собой. навык уверенной и безопасной ориентировки в знакомом микрорайоне, самостоятельного пользования общественным транспортом. навык рациональной организации своего личного пространства и рабочего места, обеспечивающий быстрый и безошибочный поиск необходимых предметов. навык самостоятельного планирования расходов и совершения покупок в магазинах,

включая расчет с продавцом и проверку сдачи.

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: Теоретические и психолого-педагогические основы формирования бытовой компетентности

Тема № 2: Формирование навыков личной гигиены и ухода за своим телом

Тема № 3: Обучение навыкам самообслуживания в одевании и уходе за одеждой и обувью

Тема № 4: Формирование культуры приема пищи и навыков самостоятельного питания

Тема № 5: Обучение основам ведения домашнего хозяйства: уход за жилищем и безопасностью в быту

Тема № 6: Формирование навыков приготовления пищи с учетом зрительных нарушений

Тема № 7: Развитие социально-бытовых навыков вне дома: покупки, использование денег

Тема № 8: Ориентировка в социальной инфраструктуре: транспорт, почта, медицинские учреждения

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

Тема № 10: Диагностика, индивидуальное планирование и методы оценки уровня сформированности навыков

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Что является ключевым принципом в формировании бытовой компетентности у обучающихся?

- Освоение исключительно академических знаний
- Строгое следование инструкциям педагога без проявления инициативы
- + Максимальное развитие самостоятельности и социальная адаптация
- Полная изоляция от бытовых трудностей
- Обучение только навыкам личной гигиены

Задание: Какова рекомендуемая последовательность действий при мытье рук для эффективного удаления микробов?

- Просто ополоснуть руки холодной водой
- Нанести мыло на сухие руки, затем быстро смыть
- + Намочить руки, нанести мыло, тщательно потереть не менее 20 секунд, смыть водой и вытереть

- Намочить руки и вытереть их полотенцем, не используя мыло
- Использовать антисептический гель вместо мыла и воды, когда руки сильно загрязнены

Задание: Какой первый шаг необходимо сделать перед стиркой одежды для сохранения ее вида и цвета?

- Сразу загрузить всю одежду в стиральную машину
- Выбрать самый быстрый режим стирки для экономии времени
- + Рассортировать одежду по цвету (светлое, темное, цветное) и типу ткани
- Добавить как можно больше стирального порошка для лучшего результата
- Проверить, выключен ли утюг

Задание: Как следует пользоваться столовыми приборами во время еды, согласно правилам этикета?

- Держать вилку в правой руке, а нож в левой на протяжении всего приема пищи
- Есть все блюда только с помощью ложки
- + Держать нож в правой руке, а вилку в левой; после использования положить приборы на тарелку
- Класть использованные приборы прямо на скатерть
- Стучать приборами по тарелке, чтобы привлечь внимание

Задание: Что необходимо сделать в первую очередь, если вы почувствовали в квартире запах газа?

- Включить свет, чтобы лучше осмотреться
- Попытаться найти утечку с помощью зажигалки или спичек
- + Немедленно прекратить использование огня, открыть окна, перекрыть газ и позвонить в газовую службу
- Зажечь газовую конфорку, чтобы проверить, работает ли она
- Игнорировать запах, так как он может скоро выветриться

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Какая тактильная стратегия является наиболее эффективной для незрячего человека при налипании жидкости в стакан, чтобы не перелить?

- Наливать жидкость очень медленно, прислушиваясь к звуку
- Использовать специальное дорогостоящее электронное устройство
- + Поместить палец на край стакана с внутренней стороны, чтобы почувствовать уровень жидкости
- Просить другого человека всегда наливать напитки
- Наполнять стакан наугад, а излишки выливать

Задание: Какой навык является ключевым для успешного совершения покупок в магазине?

- Умение быстро бегать между стеллажами
- Покупка только самых дорогих товаров
- + Умение составлять список покупок и следовать ему, сравнивая цены

- Всегда доверять советам продавца-консультанта, не анализируя их
- Покупать как можно больше товаров по акции, даже если они не нужны

Задание: Что делать, если вы заблудились, пользуясь общественным транспортом в незнакомом районе?

- Паниковать и выбежать из автобуса на ближайшей остановке
- Ехать до конечной остановки в надежде сориентироваться там
- + Обратиться к водителю, кондуктору или другому пассажиру за помощью, либо воспользоваться картой на телефоне
- Позвонить друзьям и долго рассказывать им о случившемся, не называя своего местоположения
- Сидеть молча и ждать, пока ситуация разрешится сама собой

Задание: Как вежливо привлечь внимание продавца в магазине, если он занят другим покупателем?

- Громко крикнуть, чтобы вас заметили
- Подойти и начать перебивать его разговор с другим клиентом
- + Встать на небольшом расстоянии, установить зрительный контакт и терпеливо подождать своей очереди
- Потрогать продавца за плечо, чтобы он обернулся
- Уйти из магазина, ничего не сказав

Задание: Для чего в первую очередь проводится диагностика уровня сформированности бытовых навыков?

- Чтобы сравнить одного ученика с другими и выявить лучших
- Для наказания учеников, которые не справляются с заданиями
- + Для определения индивидуальных потребностей и составления персонализированного плана обучения
- Чтобы заполнить обязательные отчеты для администрации
- Для того чтобы дать всем ученикам одинаковые, стандартные задания

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/>);

РТ (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);

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