




ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»  
ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (АБИЛИТАЦИИ) ДЕТЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОГБУСО КЦСО «ИСТОК»  
Якимева Н.А.

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
социально-развивающей направленности  
«Тренировочная квартира»**

	<i>Должность</i>	<i>Ф.И.О.</i>
<i>Разработал</i>	<i>Заведующий отделением</i>	<i>Козлова И.С.</i>

	ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»
	ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (АБИЛИТАЦИИ) ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

2025 г.

### Пояснительная записка

Тренировочная квартира - это полное воплощение настоящего дома с кухней, жилой комнатой и ванной, оборудованное необходимыми и удобными для инвалидов устройствами, и иными атрибутами домашней обстановки, где с помощью специалистов, предоставляющих услуги, формируются и закрепляются навыки, необходимые для самостоятельного проживания.

#### **Целевая аудитория:**

Дети с ОВЗ и инвалидностью от 14 до 17 лет, а также для молодые инвалиды от 18 до 44 лет с нарушениями различных нозологий, состоящих на обслуживании в ОГБУСО КЦСО «Исток».


#### **Цель:**

- организация учебно-тренировочной среды, как эффективной технологии социальной реабилитации и подготовки инвалидов к самостоятельному проживанию;
- оказание всесторонней комплексной поддержки семьям, воспитывающим людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

#### **Задачи:**

- формирование и закрепление навыков доступной бытовой деятельности;
- преодоление зависимости инвалидов от других людей, активизация собственных внутренних ресурсов;
- формирование коммуникативных навыков межличностных отношений;
- привлечение внимания социума к проблематике и технологиям решения проблем;
- вовлечение родителей (законных представителей) в учебно-тренировочную среду в разных ролях.

Программа представляет из себя комплекс реабилитационных групповых или индивидуальных мероприятий, направленных на повышение уровня социально-бытовой независимости получателей

	ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»
	ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (АБИЛИТАЦИИ) ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности. Основной формой проведения занятий являются индивидуальные занятия и занятия в малой группе.

Оптимальное количество обучающихся: 1-3 человека на одного преподавателя (в зависимости от сложности патологии).

Занятия проходят в форме сюжетно-ролевой игры, позволяющей смоделировать реальную жизненную ситуацию, совместной деятельности по отработке имеющихся практических навыков самообслуживания. Санитарно-гигиенические навыки отрабатываются во время нахождения получателя социальных услуг в тренировочной квартире.

#### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 месяц обучения с посещением тренировочной квартиры 5 дней в неделю по 4 часа (получатели от 12 до 17 лет) или 6 часов (получатели от 18 до 44 лет).

Продолжительность обучающего курса составляет 92 (получатели от 12 до 17 лет) или 138 часов (получатели от 18 лет).

После прохождения обучающего курса полученные знания, умения и навыки закрепляются в домашних условиях. При необходимости обучающий курс повторяется не ранее, чем через 3 месяца после окончания предыдущего.

#### **Актуальность:**

Данная программа актуальна тем, что позволяет:

- снизить нагрузку на государственные учреждения социального обслуживания;
- обеспечивать постепенному развитию необходимых социальных и бытовых умений, навыков;
- готовить инвалидов к полноценной взрослой самостоятельной жизни;
- способствовать развитию молодых людей, и показывать хорошие результаты в плане уменьшения зависимости от помощи окружающих.
- улучшать физическое здоровье;
- снизить уровень стресса инвалидов и родителей, благодаря работе с психологами;
- повышать удовлетворенность жизнью.

#### **Новизна:**



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»

ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (АБИЛИТАЦИИ) ДЕТЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Организация учебного сопровождаемого проживания молодых людей с умственными и другими нарушениями развития — это уникальный проект для нашего региона, который позволяет внедрять форму сопровождаемого проживания - как систему организации жизни особенных людей.

### Планируемый результат:

- формирование и закрепление навыков доступной бытовой деятельности;
- Освоение навыков социальной коммуникации и межличностных отношений;
- Формирование позитивной мотивации к самостоятельному проживанию;
- Организация дневной занятости получателей социальных услуг;
- Повышение самооценки и уверенности в своих силах;
- Улучшение качества жизни детей и молодых инвалидов с ОВЗ и их семей.

### Тематический план «Тренировочная квартира»

№ п/п	Тематика	Форма проведения
<b>Блок 1. Самообслуживание</b>		
1	Гигиена тела	Теоретическое занятие
2	Правила умывания, принятия душа, уход за полостью рта	Теоретическое занятие
3	Пользование средствами личной гигиены	Теоретическое занятие
4	Уход за руками (стрижка ногтей, нанесение крема)	Практическое занятие
5	Уход за волосами (расчесывание волос, простые прически: хвост, коса, пучок)	Практическое занятие
<b>Блок 2. Уборка помещений</b>		
1	Последовательность уборки помещения	Теоретическое занятие
2	Сухая уборка. Вытирание пыли	Практическое занятие
3	Уборка с помощью пылесоса	Практическое занятие
4	Влажная уборка. Мытье пола вручную	Практическое занятие
5	Влажная уборка. Мытье пола шваброй	Практическое занятие
6	Влажная уборка. Мытье окон и зеркала	Практическое занятие
7	Чистка сантехники	Практическое занятие
8	Уход за мебелью	Практическое занятие
9	Сортировка и вынос мусора	Практическое занятие
10	Поддержание порядка в местах общего пользования	
11	Правила ухода за комнатными растениями (полив, рыхление, пересадка)	Практическое занятие
<b>Блок 3. Питание</b>		
1	Планирование меню на день, неделю с учетом бюджета и предпочтений	Практическое занятие
2	Покупка продуктов (составление списка с учетом меню, расчет стоимости, проверка сроков годности, правила поведения в магазине)	Практическое занятие
3	Правила хранения продуктов и готовой пищи	Практическое занятие



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»

ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (АБИЛИТАЦИИ) ДЕТЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

4	Посуда и уход за ней	Теоретическое занятие
5	Бытовая техника и приборы на кухне	Теоретическое занятие
6	Как следует питаться. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и значение для здоровья человека	Теоретическое занятие
7	Гигиена приготовления пищи	Теоретическое занятие
8	Приготовление бутербродов, каш молочных, безмолочных	Практическое занятие
9	Заваривание чая	Мастер-класс
10	Роль и место обеда в дневном рационе питания	Теоретическое занятие
11	Приготовление сложных блюд (супы, гарниры)	Практическое занятие
12	Салаты – основа питания. Приготовление салатов	Практическое занятие
13	Сервировка стола, этика приема пищи	Практическое занятие
14	Праздничные блюда и их приготовление	Мастер-класс от БФ «Ашан» 1 раз в квартал
15	Экскурсия на предприятия общественного питания	Экскурсия в пиццерию
<b>Блок 4. Уход за вещами</b>		
<b>Стирка</b>		
1	Разновидности одежды	Теоретическое занятие
2	Назначение сезонной одежды (летняя, зимняя, демисезонная), её виды.	Теоретическое занятие
3	Правила ежедневного ухода за одеждой	Теоретическое занятие
4	Сортировка белья перед стиркой	Практическое занятие
5	Соблюдение техники безопасности при пользовании стиральной машиной, знакомство с устройством стиральной машины	Теоретическое занятие
6	Выбор моющих средств при стирке, выбор режима стирки	Практическое занятие
7	Стирка вручную	Практическое занятие
8	Развешивание белья для сушки	Практическое занятие
9	Складывание белья после сушки	Практическое занятие
<b>Использование утюга</b>		
10	Соблюдение техники безопасности и пожарной безопасности при работе с утюгом	Теоретическое занятие
11	Выбор режима. Утюжка белья на гладильной доске	Практическое занятие
12	Складывание проутюженного белья. Раскладывание белья на полки шкафа	Практическое занятие
13	Использование плечиков для хранения одежды	Практическое занятие
<b>Ремонт личных вещей</b>		
14	Проведение простого ремонта вещей	Теоретическое занятие
15	Пришивание пуговиц	Практическое занятие
16	Пришивание вешалки	Практическое занятие
17	Устранение мелких дефектов на изделии (зашивание дырок)	Практическое занятие
<b>Уход за обувью</b>		
18	Обувь и её назначение	Теоретическое занятие
19	Средства, используемые для ухода за обувью	Теоретическое занятие



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»

ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (АБИЛИТАЦИИ) ДЕТЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

20	Мытьё обуви. Просушивание. Выбор средств по уходу за обувью, хранение обуви.	Практическое занятие
<b>Блок 5. Финансовая грамотность</b>		
<b>Обращение с деньгами</b>		
1	Семейный бюджет: доходы и расходы.	Теоретическое занятие
2	Учет доходов и расходов	Теоретическое занятие
3	Пользование банковскими услугами: снятие наличных, переводы, контроль баланса	Практическое занятие
4	Планирование крупных трат (на одежду, обувь, технику)	Теоретическое занятие
5	1 раз в месяц лекция по финансовой грамотности по утвержденному графику	Беседа, лекция, тренинг, просмотр видеороликов, мультфильмов, деловые игры, викторины, настольные игры
6	Оплата жилищно-коммунальных услуг	Теоретическое занятие
<b>Основы цифрового общения</b>		
7	Пользование сайтом Госуслуг	Практическое занятие
8	Пользование мессенджерами	Практическое занятие
9	Пользование электронной почтой	Практическое занятие
10	Уроки кибербезопасности	Теоретическое занятие
11	Пользование поисковиком Яндекс, Хром	Практическое занятие
<b>Блок 6. Социальная коммуникация</b>		
<b>Соблюдение правил и норм</b>		
1	Соблюдение правил поведения и правил общения в быту (вежливость, разрешение конфликтов)	Практическое занятие
2	Ориентация на местности (изучение маршрута до остановки общественного транспорта, магазина)	Практическое занятие
3	Передвижение на общественном транспорте до музея, парка, кинотеатра, храма, кафе	Практическое занятие
4	Соблюдение правил дорожного движения (переход улицы, движение по тротуару).	Практическое занятие
<b>Защита собственных прав и интересов</b>		
5	Знание своих данных (Ф.И.О., дата рождения, адрес проживания, данные семьи, родственников)	Теоретическое занятие
6	Использование средств коммуникации (написание сообщения, создание голосового сообщения, совершение звонка родителю, использование жестовых знаков и символов, означающих пароль или код, понятный только для участников небольшого сообщества)	Практическое занятие
7	Обращение за профессиональной помощью (скорая помощь, полиция, пожарная служба и др.).	Теоретическое занятие
<b>Блок 7. Досуговая деятельность</b>		
1	Организация досуговой деятельности (сбор информации о месте, дате и времени проведения культурно-массовых мероприятий)	Практическое занятие
2	Планирование маршрута	Теоретическое занятие
3	Посещение общественных досуговых мест	Экскурсия



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»

ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (АБИЛИТАЦИИ) ДЕТЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

4	Соблюдение норм одежды	Практическое занятие
5	Интересы, хобби, чтение, спорт	Практическое занятие
<b>Блок 8. Безопасность жизнедеятельности</b>		
1	Правила пожарной безопасности и обращения с электроприборами	Теоретическое занятие
2	Правила обращения с бытовой техникой	Практическое занятие
3	Действия при ЧС (утечка газа, затопление, пожар)	Практическое занятие
4	1 раз в месяц лекция по утвержденному плану в рамках Единого дня безопасности	Беседа, лекция, тренинг, просмотр видеороликов, мультфильмов, деловые игры, викторины, настольные игры
<b>Блок 9. Самоорганизация и планирование</b>		
1	Составление распорядка дня	Практическое занятие
2	Постановка короткосрочных и долгосрочных целей	Теоретическое занятие
3	Распределение обязанностей в коллективе	Теоретическое занятие
4	Рефлексия: анализ успехов и ошибок, корректировка планов	Теоретическое занятие

### Материально-технические ресурсы

Получатели социальных услуг, обучающиеся в рамках программы «Тренировочная квартира» пользуются следующими ресурсами:

№ п/п	Помещение	Оборудование
1.	Помещение комплексной реабилитации «Учебно-тренировочная квартира»: Прихожая	- шкаф для хранения верхней одежды с зеркалом; - стенд для развития бытовых действий; пуфик; ковер.



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «ИСТОК»  
ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (АБИЛИТАЦИИ) ДЕТЕЙ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Кухня	раковина; кухонный гарнитур; кухонный стол; кухонные стулья; холодильник; микроволновая печь; электрическая или газовая плита; духовой шкаф; электрический чайник; тостер; сковорода; кастрюля; столовая посуда; чайная посуда; столовые приборы; электровафельница; хлебопечь; посудомоечная машина; миксер; электроблинница; вытяжка
Зал или комната (в зависимости от адреса нахождения квартиры)	кровать или диван; стеллаж для книг; зеркало с тумбой; ковер; - стенд для развития бытовых навыков; - телевизор; - компьютер; - принтер; - стол для занятий; - стулья для занятий; - гладильная доска; - утюг;
Санитарно-гигиеническая комната (ванная, санузел)	- раковина; унитаз; душевая кабина или ванная; стиральная машина (автомат); сушилка для белья;
Комната	столы; стулья; шкаф для одежды



### Список используемой литературы

1. Бугайчук Т.В., Федорова П.С. Формирование у лиц с ограниченными умственными возможностями эффективного поведения на рынке труда в условиях психоневрологического интерната //Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции, 18-20 мая 2018 года/Под науч.ред.Богинской Ю.В. – Симферополь: ИТ «АРИАЛ», 2018.
2. Филиппова М.В., Федорова П.С. Формирование и развитие социальной компетентности у молодых инвалидов, имеющих ограниченные умственные возможности//Социальное обслуживание, №3, 2018.
3. Федорова П.С. Концепция сопровождаемого проживания лиц, страдающих психическими расстройствами// Социальное обслуживание. – 2019. — №3.
4. Методические рекомендации по внедрению и развитию стационарозамещающей технологии «Сопровождаемое проживание в тренировочной квартире» (учебный этап), Димитровград 2021.