

**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ
КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Ордена Трудового Красного Знамени федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики» (МТУСИ)

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки
09.03.04 «Программная инженерия»

Направленность (профиль) программы
«ТОП-ИТ: Разработка и сопровождение программного обеспечения»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва, 2025 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.04 «Программная инженерия», утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 № 920, и на основании учебного плана, утвержденного Ученым советом вуза 02.10.2025, протокол №2.

Разработчик(и) программы:

доцент, к.п.н.

доцент, к.п.н.

доцент, к.п.н.

доцент, к.п.н.

А.Б. Саблин

Н.Н. Горячева

С.А. Королева

И.В. Королев

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание».

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание»

А.Б. Саблин

Рабочая программа актуализируется (обновляется) ежегодно, в том числе в части программного обеспечения, материально-технического обеспечения, литературы.

Рабочая программа хранится на кафедре ФизВ (Физическое воспитание) и в деканате факультета ИТ (Информационные технологии).

1. Цели и задачи дисциплины

Целями дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения основной цели, сформулированы следующие задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть блока дисциплин учебного плана (Б1.О.03). Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС ВО, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 09.03.04 «Программная инженерия», профиль «ТОП-ИТ: Разработка и сопровождение программного обеспечения».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. Перечень планируемых результатов освоения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Процесс изучения дисциплины реализуется при очной форме обучения в 1 семестре. Промежуточная аттестация предусматривает зачет в 1 семестре.

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ по семестрам представлено в таблице 2.

Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индекс индикатора достижения компетенции	Содержание индикатора достижения компетенции	Результаты освоения индикатора достижения компетенции
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Понимает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности, значение здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни	<p><i>Знает:</i> виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>Умеет:</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><i>Владеет:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
			УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><i>Знает:</i> основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни</p> <p><i>Умеет:</i> эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать</p>

					<p>методы саморегуляции, саморазвития и самообучения</p> <p><i>Владеет:</i> методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни</p>
--	--	--	--	--	---

**Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ
по семестрам**

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	Всего час.	В т.ч. по семестрам		Из них практическая подготовка
		1	2	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	72	72		
1. Контактная работа:				
Аудиторная работа всего, в том числе:	72	72		
<i>лекции (Л)</i>				
<i>практические занятия (ПЗ)</i>	72	72		
<i>лабораторные работы (ЛР)</i>				
Иная контактная работа в семестре (ИКР)				
Контактная работа в сессию (КРС)				
2. Самостоятельная работа (СР)				
Вид промежуточного контроля		Зачет		

4.2. Содержание дисциплины

Тематический план дисциплины

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего	Аудиторная работа (по видам учебных занятий)			Самостоятельная работа (СР), ИКР, КРС, Контроль	Форма текущего контроля успеваемости/форма промежуточной аттестации
		Л	ПЗ	ЛР		
Раздел 1. Обучение практическим умениям и навыкам. Воспитание физических качеств						
1. Легкая атлетика	26		26			Практические тестовые задания
2. Спортивные игры	20		20			Практические тестовые задания
3. Общая физическая подготовка	16		16			Практические тестовые задания
4. Подвижные игры	6		6			Практические тестовые задания
5. Прием контрольных тестов	4		4			Практические тестовые задания
Раздел 2. Тематический	-		-			
Всего за 1 семестр	72		72			
Объем дисциплины (в академических часах)	72					Зачет
Объем дисциплины (в зачетных единицах)	2					

4.3. Лекции/лабораторные/практические занятия

Содержание лекций/лабораторного практикума/практических занятий

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Коды формируемых индикаторов компетенций
1.	Раздел 1. Обучение практическим умениям и навыкам. Воспитание физических качеств		
	Тема 1. Легкая атлетика	<u>Тематическое занятие №1</u> Физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении. <u>Практическое занятие №1</u> Развитие силы. Обучение технике подтягивания на перекладине прямым хватом. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре на параллельных брусьях. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Обучение технике выполнения упражнений для мышц брюшного пресса.	УК-7.1 УК-7.2
		<u>Тематическое занятие №2</u> Социально-биологические основы физической культуры и спорта. <u>Практическое занятие №2</u> Воспитание физических качеств. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Развитие силы.	УК-7.1 УК-7.2
		<u>Тематическое занятие №3</u> Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. <u>Практическое занятие №3</u> Воспитание физических качеств. Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие прыгучести. Развитие координации движений и ловкости. Прием контрольных тестов.	УК-7.1 УК-7.2
		<u>Тематическое занятие №4</u> Физические качества и методика их развития. <u>Практическое занятие №4</u> Воспитание физических качеств. Обучение технике бега на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Развитие силы.	УК-7.1 УК-7.2
	Тема 2. Спортивные игры	<u>Тематическое занятие №5</u> Общefизическая, специальная и спортивная подготовка в системе	УК-7.1 УК-7.2

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Коды формируемых индикаторов компетенций
		<p>физического воспитания.</p> <p><u>Практическое занятие №5</u></p> <p>Обучение технике игры в баскетбол (ловля мяча, передачи, броски, ведение). Обучение позиционной технике игры в защите (отбивание, выбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Командное нападение (позиционное нападение, быстрый прорыв). Разучивание правил соревнований по данному виду спорта.</p>	
		<p><u>Тематическое занятие №6</u></p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p><u>Практическое занятие №6</u></p> <p>Обучение технике игре в волейбол. Обучение технике игры в нападении (техника перемещения по площадке, техника владения мячом). Обучение технике игры в защите (техника перемещения по площадке, техника противодействий). Разучивание правил соревнований по данному виду спорта.</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p>
		<p><u>Тематическое занятие №7</u></p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p><u>Практическое занятие №7</u></p> <p>Обучение технике игры в футбол (удары, игра головой, прием мяча, ведение мяча, финты, жонглирование мячом, отбор мяча, вбрасывание). Обучение тактике игры (групповая, командная, индивидуальная тактика). Вратарское мастерство. Разучивание правил соревнований по данному виду спорта.</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p>
		<p><u>Тематическое занятие №8</u></p> <p>Основы массажа и самомассажа.</p> <p><u>Практическое занятие №8</u></p> <p>Обучение технике игры в футбол (удары, игра головой, прием мяча, ведение мяча, финты, жонглирование мячом, отбор мяча, вбрасывание). Обучение тактике игры (групповая, командная, индивидуальная тактика). Вратарское мастерство. Разучивание</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p>

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ лабораторных/ практических занятий	Коды формируемых индикаторов компетенций
		правил соревнований по данному виду спорта.	
	Тема 3. Общая физическая подготовка	<u>Тематическое занятие №9</u> Профессионально-прикладная физическая культура. <u>Практическое занятие №9</u> Оздоровительная гимнастика для девушек: комплексная тренировка на основе элементов шейпинга, пилатеса, стретчинга, дыхательной гимнастики, йоги; кардио-тренировки, включающая обучение базовым шагам классической аэробики.	УК-7.1 УК-7.2
		<u>Тематическое занятие №10</u> Тренажеры, приспособления и устройства в самостоятельных и индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах. <u>Практическое занятие №10</u> Силовая подготовка для юношей. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборных гантелей, гири и т.д. Упражнения, отягощенные весом партнера (в парах на отягощение, в парах на сопротивление). Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре и в висе и т.д. Упражнения, с использованием тренажерных устройств общего типа. Статические упражнения в изометрическом режиме. Прием контрольных тестов.	УК-7.1 УК-7.2
	Тема 4. Подвижные игры	<u>Тематическое занятие №11</u> Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках. <u>Практическое занятие № 11</u> Игровые упражнения под музыкальное сопровождение. Подвижные игры, с использованием предметов. Подвижные игры с элементами соревнований.	УК-7.1 УК-7.2
	Тема 5. Прием контрольных тестов	Оценка уровня функционального и физического состояния организма. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.	УК-7.1 УК-7.2

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Примерная тематика рефератов для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Адаптивная физическая культура.
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой в вузах.
3. Основы истории физической культуры, этапы ее развития в России.
4. Вклад российских спортсменов в развитие международного олимпийского движения.
5. Физическая культура, как компонент общечеловеческой культуры.
6. Предмет «Физическая культура и спорт» в вузе.
7. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов в области связи.
9. Основные положения методики закаливания.
10. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
11. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
12. Обоснование индивидуального выбора элективной дисциплины.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста отрасли связи.

Примерная тематика рефератов для обучающихся специального отделения

1. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболеваний на работоспособность.
2. Медицинские противопоказания на занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании.
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Индивидуальный комплекс упражнений при заболевании.

6. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценочные материалы (оценочные средства) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» прилагаются.

6.1. Перечень видов оценочных средств

- практические тестовые задания для текущего контроля успеваемости;
- ведение дневника самоконтроля.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898> (дата обращения: 12.09.2022).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский И.А., Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224> (дата обращения: 09.09.2022).

3. Родионова, О. М. Медико-биологические основы безопасности : учебник для вузов / О. М. Родионова, Д. А. Семенов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 340 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9647-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492028> (дата обращения: 16.09.2022).

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988> (дата обращения: 16.09.2022).

7.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126> (дата обращения: 09.09.2022).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966> (дата обращения: 12.09.2022).

3. Саблин А.Б., Чернышев С.В., Корнеев Р.А. Организация самоконтроля показателей физической подготовленности обучающихся учреждений высшего образования. Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура. Саблин А.Б.; МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Саблин А.Б. М.: http://elibr.mtuci.ru/catalogue/download.php?book_id=2474, 2022.-22 с.

4. Королев И.В. Применение современных гаджетов на занятиях физкультурой и спортом (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура для всех направлений/ МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Королев И.В., М.: http://elibr.mtuci.ru/catalogue/download.php?book_id=2331, 2021 г. -18 с.

5. Горячева Н.Н. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок при самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту(Электронный ресурс): Учебно-методическое пособие по дисциплине Физическая культура. Горячева Н.Н.; МТУСИ, каф. физического воспитания; сост. Горячева Н.Н., М.: http://elibr.mtuci.ru/catalogue/download.php?book_id=2424, 2022.-20 с.

6. Королева С.А., Королев И.В. Воспитание гибкости для успешной сдачи тестов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для бакалавров.- М.: http://elibr.mtuci.ru/catalogue/download.php?book_id=2548, 2023.- 18с.

7. Королева С.А., Королев И.В. Содержание самостоятельных занятий студентов с низким уровнем физической подготовленности по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / сост.: И. В. Королев, С. А. Королева. – М.: МТУСИ, 2024. – 17 с. – URL: http://elibr.mtuci.ru/catalogue/download.php?book_id=2721. – Текст: электронный.

8. Горячева Н.Н. Лыжный спорт в режиме активного образа жизни студентов : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов дневной формы обучения всех направлений / Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации, Московский технический университет связи и информатики, Кафедра физического воспитания ; составитель Н. Н. Горячева. – Москва: МТУСИ, 2025. – 31 с. – URL: https://elibr.mtuci.ru/download/?book_id=19835 (дата обращения: 24.02.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный.

8. Требования к условиям реализации дисциплины (модуля)

8.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «МТУСИ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде МТУСИ из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории МТУСИ, так и вне ее:

<https://mtuci.ru/> - адрес официального сайта университета;

<https://mtuci.ru/education/eios/> - электронная информационно-образовательная среда МТУСИ;

<http://elib.mtuci.ru/catalogue/> - каталог электронной библиотеки МТУСИ.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

№ п/п	Ссылка на информационный ресурс	Наименование образовательного ресурса	Доступность
1	http://iprbookshop.ru/	ЭБС IPRSmart	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2	https://e.lanbook.com/	ЭБС ЛАНЬ	
3	https://znanium.com/	ЭБС ZNANIUM	
4	http://book.ru/	ЭБС BOOK.RU	
5	https://urait.ru/	образовательная платформа Юрайт	
6	https://www.elibrary.ru/defaultx.asp	Научная электронная библиотека	

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

МТУСИ располагает материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы дисциплины (модуля).

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

- Зал игровых видов спорта: общая площадь (кв.м) – 589; площадь, отведенная обучающимся (кв.м) – 450

- Два зала атлетической гимнастики: 1-й зал – общая площадь (кв.м) – 67,8; площадь, отведенная обучающимся (кв.м) – 67,8; 2-й зал - общая площадь (кв.м) – 83,1; площадь, отведенная обучающимся (кв.м) – 83,1

- Зал настольного тенниса: общая площадь (кв.м) – 276,6; площадь, отведенная обучающимся (кв.м) – 250

- Два зала борьбы (аэробики): 1-й зал – общая площадь (кв.м) – 67,1; площадь, отведенная обучающимся (кв.м) – 67,1; 2-й зал - общая площадь (кв.м) – 67,7; площадь, отведенная обучающимся (кв.м) – 67,7

- Открытый теннисный корт
- Две волейбольные площадки
- Две площадки для бадминтона
- Две площадки для мини-футбола
- Беговая дорожка (400 м)
- Прыжковая яма.

8.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

МТУСИ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

№	Наименование	Лицензия	Вид лицензии
1	Операционная система Linux	имеется	для ВУЗов

8.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Современные профессиональные базы данных:

1. Федеральный портал «Российское образование»: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (открытый доступ)
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/> (открытый доступ)

Информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <https://fgosvo.ru>
2. www.intuit.ru (доступ свободный)
3. www.universarium.org (доступ свободный)
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - базы данных Министерства спорта РФ
5. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)
6. www.gto.ru – базы данных по ВФСК ГТО

9. Методические рекомендации для участников образовательного процесса, определяющие особенности освоения учебной дисциплины обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях инклюзивного образования

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий преподавателю следует стремиться к созданию гибкой и вариативной организационно-методической системы обучения, адекватной образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволит не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины необходимо способствовать созданию на каждом занятии толерантной социокультурной среды, необходимой для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы необходимо способствовать формированию у всех обучающихся активной жизненной позиции и развитию способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечить соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе обучения студентов с ОВЗ в обязательном порядке необходимо учитывать рекомендации службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, обусловленные различными стартовыми возможностями данной категории обучающихся (структурой, тяжестью, сложностью дефектов развития).

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины (РПД), преподавателю следует неукоснительно руководствоваться следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

- принцип индивидуального подхода, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающий различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития);

- принцип вариативной развивающей среды, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.);

- принцип вариативной методической базы, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, олигофренопедагогики, логопедии;

- принцип модульной организации основной образовательной программы, подразумевающий включение в основную образовательную программу модулей из специальных коррекционных программ, способствующих коррекции и реабилитации обучающихся с ОВЗ, а также необходимости учета преподавателем конкретной учебной дисциплины их роли в повышении качества профессиональной подготовки данной категории обучающихся;

- принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий преподавателю необходимо осуществлять учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, лабильности или инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях следует учитывать их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма и т.д.

С целью коррекции и компенсации вышеперечисленных типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ, преподавателю в ходе проведения учебных занятий следует использовать здоровьесберегающие технологии по отношению к данной категории обучающихся, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ различной нозологии, при проведении учебных занятий преподавателю следует обратить особое внимание на следующее:

- при обучении студентов с дефектами слуха: на создание безбарьерной среды общения, которая определяется наличием у обучающихся данной категории индивидуальных слуховых аппаратов (или кохлеарных имплантатов), наличие технических средств, обеспечивающих передачу информации на зрительной основе (средств статической и динамической проекции, видеотехники, лазерных дисков, адаптированных компьютеров и т.д.);

- присутствие на занятиях тьютора, владеющего основами разговорной, дактильной и калькирующей жестовой речи;

- при обучении студентов с дефектами зрения: на наличие повышенной освещенности (не менее 1000 люкс) или локального освещения не менее 400-500 люкс, а также наличие оптических средств (лупы, специальных устройств для использования компьютера, телевизионных

увеличителей, аудио оборудования для прослушивания «говорящих книг»), наличие комплекта письменных принадлежностей (бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля), учебных материалов с использованием шрифта Брайля, звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования;

– при обучении студентов с нарушениями опорно-двигательной функции: предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе специальные возможности операционных систем, таких как экранная клавиатура, альтернативные устройства ввода информации, а также обеспечение безбарьерной архитектурной среды, обеспечивающей доступность маломобильным группам обучающихся с ОВЗ.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, с целью реализации индивидуального подхода, а также принципа индивидуализации и дифференциации, преподавателю следует использовать технологию нелинейной конструкции учебных занятий, предусматривающую одновременное сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы с различными категориями обучающихся, в т.ч. и имеющими ОВЗ.

В процессе учебных занятий в группах, в состав которых входят обучающихся с ОВЗ, преподавателю желательно использовать технологии, направленные на решение дидактических, коммуникативных и компенсаторных задач, посредством использования информационно-коммуникативных технологий дистанционного и online обучения:

– стандартные технологии – например, компьютеры, имеющие встроенные функции настройки для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

– доступные форматы данных, известные также как альтернативные форматы – например, доступный HTML, говорящие книги системы DAISY (Digital Accessible Information System – электронная доступная информационная система); а также «низко технологичные» форматы, такие, как система Брайля;

– вспомогательные технологии (ВТ) – это устройства, продукты, оборудование, программное обеспечение или услуги, направленные на усиление, поддержку или улучшение функциональных возможностей обучающихся с ОВЗ, к ним относятся аппараты, устройства для чтения с экрана, клавиатуры со специальными возможностями и т.д.;

– дистанционные образовательные технологии обучения студентов с ОВЗ предоставляют возможность индивидуализации траектории обучения данной категории обучающихся, что подразумевает индивидуализацию содержания, методов, темпа учебной деятельности обучающегося, возможность следить за конкретными действиями обучающегося с ОВЗ при решении конкретных задач, внесения, при необходимости, требуемых корректировок в деятельность обучающегося и преподавателя; данные технологии позволяют эффективно обеспечивать коммуникации обучающегося с ОВЗ не только с преподавателем, но и с другими обучающимися в процессе познавательной деятельности;

– наиболее эффективными формами и методами дистанционного обучения являются персональные сайты преподавателей, обеспечивающих онлайн поддержку профессионального образования обучающихся с ОВЗ, электронные УМК и РПД, учебники на электронных носителях, видеолекции и т.д.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, преподавателю желательно использовать в процессе учебных занятий технологии, направленные на активизацию учебной деятельности, такие как:

– система опережающих заданий, способствующих актуализации знаний и более эффективному восприятию обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплины;

– работа в диадах (парах) сменного состава, включающих обучающегося с ОВЗ и его однокурсников, не имеющих отклонений в психосоматическом развитии;

– опорные конспекты и схемы, позволяющие систематизировать и адаптировать изучаемый материал в соответствии с особенностями развития обучающихся с ОВЗ различной нозологии;

– бланковые методики, с использованием карточек, включающих индивидуальные многоуровневые задания, адаптированные с учетом особенностей развития и образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ и их возможностей;

– методика ситуационного обучения (кейс-методы);

– методика совместного оставления проектов как способа достижения дидактической цели через детальную разработку актуальной проблемы, которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом временной инициативной группой разработчиков из числа обучающихся с ОВЗ и их однокурсников, не имеющих отклонений в психосоматическом развитии;

– методики совместного обучения, реализуемые в составе временных инициативных групп, которые создаются в процессе учебных занятий из числа обучающихся с ОВЗ и их однокурсников, не имеющих отклонений в психосоматическом развитии, с целью совместного написания докладов, рефератов, эссе, а также подготовки библиографических обзоров научной и методической литературы, проведения экспериментальных исследований, подготовки презентаций, оформления картотеки нормативно-правовых документов, регламентирующих профессиональную деятельность и т.п.

В процессе учебных занятий в группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, преподавателю желательно использовать технологии, направленные на позитивное стимулирование их учебной деятельности:

– предоставлять реальную возможность для получения в процессе занятий индивидуальной консультативно-методической помощи;

– давать возможность для выбора привлекательного задания, после выполнения обязательного, предупреждать возникновение неконструктивных конфликтов между обучающимися с ОВЗ и их однокурсниками, исключая, таким образом, возможность возникновения у участников образовательного процесса стрессовых ситуаций и негативных реакций.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий преподавателю желательно использовать технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специально адаптированные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров.

По результатам текущего мониторинга степени успешности формирования у обучающихся с ОВЗ компетенций, предусмотренных ФГОС ВО в рамках изучения данной учебной дисциплины, при возникновении объективной необходимости, обусловленной оптимизацией темпов профессионального становления конкретного обучающегося с ОВЗ, преподавателю совместно с тьютером и службой психологической поддержки МТУСИ следует разработать адаптированный индивидуальный маршрут овладения данной учебной дисциплиной, адекватный его образовательным потребностям и возможностям.

10. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа с учетом рекомендаций преподавателя организуются в форме:

- выполнения комплексов утренней гимнастики;
- выполнения физических упражнений и оздоровительно-рекреативных мероприятий в режиме учебного дня;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий;
- посещения лекций различной оздоровительной направленности (для обучающихся специальной медицинской группы);

- лечебной физической культуры (для обучающихся специальной медицинской группы).

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом обучающийся фиксирует в дневнике самоконтроля и самоподготовки.

Обучающиеся, временно освобожденные по медицинским показателям от самостоятельных занятий по физической культуре, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья:

- посещают занятия по индивидуальному графику занятий;
- образовательные ресурсы адаптируются к ограничениям их здоровья (при наличии таких обучающихся);
- учебный материал адаптивной физической культуры разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося и имеет корректирующую оздоровительно-профилактическую направленность;
- обучающиеся данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья;
- представляют тематические рефераты по теме, с последующей их защитой.

Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном видах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат обучающийся должен защищать, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата. Также имеется возможность участия в ежегодной студенческой конференции.

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета _____

« ____ » _____ 20__ г.

Лист актуализации рабочей программы дисциплины (модуля)

« _____ »

наименование

Направление: (код, название направления/специальности)

Направленность (профиль): _____

Форма обучения: _____

(Возможны следующие варианты):

а) Рабочая программа действует без изменений.

б) В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1);

2);

3)

Разработчик (и): _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

« ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры _____

_____ протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____