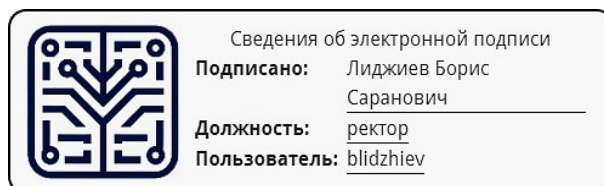


Актуализированная версия утверждена Ученым советом  
Приказ №3-УС/25-26 от 11.11.25

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Информационно-технологический университет»  
(АНО ВО ИТУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ИТУ Б.С. Лиджиев



«04» июня 2024 г.

**Б1.О.03 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Б1.О.03.ДЭ.01.03 АДАПТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Для направления подготовки:**

09.03.01 Информатика и вычислительная техника  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**  
производственно-технологический

**Направленность (профиль):**

Информационные системы

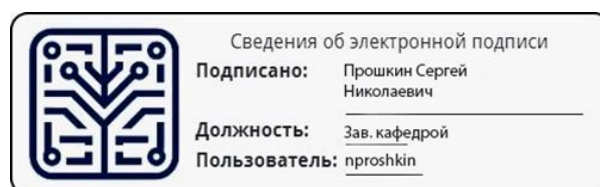
**Форма обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

Разработчик: Прошкин Сергей Николаевич, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой Физкультуры и военной подготовки АНО ВО ИТУ.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень бакалавриата), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ № 929 от 19.09.2017 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий кафедрой  
Физкультуры и военной подготовки  
канд. пед. наук, доцент Прошкин С.Н.



Протокол заседания кафедры № 01 от «04» июня 2024 г.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности, физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта с учетом нозологии обучающегося для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; на приобретение обучающимися знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга.

### **Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающимися к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

### **2.1. Место дисциплины в учебном плане:**

**Блок:** Блок 1. Дисциплины (модули).

**Часть:** Обязательная часть.

**Модуль:** модуль дисциплин по физической культуре и спорту.

**Осваивается (семестр):**

очная форма обучения – 1,2,3,4,5,6

очно-заочная форма обучения – 1,2,3,4,5,6

заочная форма обучения - 1,2,3,4,5,6

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

### 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивная гимнастика» (элективная дисциплина) для обучающихся всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО ИТУ по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Общая трудоемкость з.е. /</b>	<b>328 час.</b>		

<b>час.</b>			
<b>Аудиторные занятия</b>	328	-	-
<i>в том числе:</i>			
Лекции	-	-	
Практические занятия	328	-	
Лабораторные работы	-	-	
<b>Самостоятельная работа</b>	-	328	304
<i>в том числе:</i>			
часы на выполнение КР / КП	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>			
Вид	Зачет	Зачет	Зачет
Семестр	1/2/3/4/5/6	1/2/3/4/5/6	1/2/3/4/5/6
Трудоемкость (час.)	-	-	4/4/4/4/4/4

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Номер темы дисциплины	Количество часов (по формам обучения)											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа / КР / КП	Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа / КР / КП	Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа / КР / КП
Тема 1		32					32					28
<b>Итого за 1 семестр (часов)</b>		<b>32</b>					<b>32</b>					<b>28</b>
Форма контроля	зачет				зачет				зачет			4
Тема 2		32					32					28
<b>Итого за 2 семестр (часов)</b>		<b>32</b>					<b>32</b>					<b>28</b>
Форма контроля	зачет				зачет				зачет			4
Тема 3		66					66					62
<b>Итого за 3 семестр (часов)</b>		<b>66</b>					<b>66</b>					<b>62</b>
Форма контроля	зачет				зачет				зачет			4
Тема 4		66					66					62
<b>Итого за 4 семестр (часов)</b>		<b>66</b>					<b>66</b>					<b>62</b>
Форма контроля	зачет				зачет				зачет			4
Тема 5		32					32					30
Тема 6		34					34					32
<b>Итого за 5 семестр (часов)</b>		<b>66</b>					<b>66</b>					<b>62</b>
Форма контроля	зачет				зачет				зачет			4
Тема 7		32					32					30
Тема 8		34					34					32

Номер темы дисциплины	Количество часов (по формам обучения)											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа	Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа	Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа
<b>Итого за 6 семестр (часов)</b>		<b>66</b>						<b>66</b>				<b>62</b>
Форма контроля	зачет				зачет				зачет			4
<b>Итого (часов)</b>		<b>328</b>	-				-	<b>328</b>			-	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>328 час.</b>											

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Основы адаптивной гимнастики и безопасного выполнения упражнений**

Адаптивная гимнастика: цель, задачи и значение для обучающихся с ОВЗ, инвалидов (детей-инвалидов). Отличие адаптивной гимнастики от общей физической подготовки и спорта. Принципы доступности, постепенности и индивидуализации гимнастических упражнений. Безопасность при выполнении гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях адаптивной гимнастикой: самочувствие, дыхание, утомление, дискомфорт. Первичное знакомство с простыми гимнастическими упражнениями малой интенсивности. Составление индивидуальной карты наблюдения за самочувствием.

### **Тема 2. Дыхательная гимнастика и восстановительные упражнения**

Значение дыхательной гимнастики в адаптивной физической культуре. Основные правила выполнения дыхательных упражнений. Дыхательные упражнения в положении сидя и стоя. Дыхание в сочетании с медленными движениями рук и корпуса. Упражнения на расслабление и восстановление после нагрузки. Подбор дыхательных упражнений с учётом самочувствия. Составление комплекса дыхательной гимнастики для учебного дня.

### **Тема 3. Корректирующая гимнастика, осанка и профилактика мышечного напряжения**

Корректирующая гимнастика: назначение и педагогические возможности. Осанка, положение тела и двигательные привычки обучающегося. Профилактика мышечного напряжения при учебной деятельности. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения для мышц спины и профилактики нарушений осанки. Упражнения для мышц корпуса в облегчённых вариантах. Гимнастика при длительном сидении и работе за компьютером. Составление комплекса корректирующей гимнастики. Практическая проверка комплекса упражнений для осанки.

### **Тема 4. Суставная гимнастика, гибкость и мягкое развитие подвижности**

Суставная гимнастика как средство поддержания подвижности. Правила безопасного развития гибкости у обучающихся с ОВЗ, инвалидов (детей-инвалидов). Мягкие упражнения для кистей, локтей и плечевых суставов. Мягкие упражнения для тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Упражнения на плавность, амплитуду и контроль движения. Упражнения на растягивание без болевого усилия.

Индивидуальный подбор упражнений на гибкость и подвижность. Составление комплекса суставной гимнастики. Практическое выполнение комплекса суставной гимнастики.

#### **Тема 5. Координационная и ритмическая гимнастика**

Координация движений и её значение в адаптивной гимнастике. Ритм, темп и согласование движений. Упражнения на равновесие в безопасных положениях. Простые координационные упражнения с мячом. Упражнения с обручами для пространственной ориентации. Ритмические гимнастические связки без сложной хореографии. Подбор темпа выполнения упражнений с учётом возможностей обучающихся.

#### **Тема 6. Предметная адаптивная гимнастика с минимальным оборудованием**

Возможности предметной гимнастики в адаптивной физической культуре. Правила безопасного использования мяча, обруча и скакалки. Гимнастические упражнения с мячом малой и умеренной интенсивности. Гимнастические упражнения с обручем. Гимнастические упражнения со скакалкой в адаптированном формате. Парные и групповые гимнастические упражнения с предметами. Сочетание дыхания, движения и предметных упражнений. Подбор безопасных предметных упражнений.

#### **Тема 7. Гимнастика для учебной и повседневной деятельности**

Гимнастика в режиме учебного дня. Физкультминутки и микрокомплексы для восстановления работоспособности. Гимнастика для профилактики зрительного утомления. Гимнастика при длительной работе за компьютером. Комплексы упражнений для перерывов между учебными занятиями. Подбор гимнастических упражнений для домашних условий. Составление индивидуального комплекса гимнастики для учебного дня. Практическая апробация микрокомплекса упражнений.

#### **Тема 8. Индивидуальная программа адаптивной гимнастики и итоговая рефлексия**

Принципы составления индивидуальной программы адаптивной гимнастики. Выбор упражнений по цели: дыхание, осанка, гибкость, расслабление, координация. Составление индивидуального комплекса адаптивной гимнастики. Выполнение индивидуальных гимнастических комплексов. Коррекция комплекса по самочувствию и доступности выполнения. Рефлексия результатов и дальнейшее планирование самостоятельных занятий.

#### **Примерные темы практических занятий, проводимых в учебной аудитории:**

1. Адаптивная гимнастика: цель, задачи и значение для обучающихся с ОВЗ, инвалидов (детей-инвалидов).
2. Отличие адаптивной гимнастики от общей физической подготовки и спорта.
3. Принципы доступности, постепенности и индивидуализации гимнастических упражнений.
4. Безопасность при выполнении гимнастических упражнений.
5. Самоконтроль при занятиях адаптивной гимнастикой: самочувствие, дыхание, утомление, дискомфорт.
6. Составление индивидуальной карты наблюдения за самочувствием.
7. Значение дыхательной гимнастики в адаптивной физической культуре.
8. Основные правила выполнения дыхательных упражнений.
9. Подбор дыхательных упражнений с учётом самочувствия.
10. Составление комплекса дыхательной гимнастики для учебного дня.
11. Корректирующая гимнастика: назначение и педагогические возможности.
12. Осанка, положение тела и двигательные привычки обучающегося.
13. Профилактика мышечного напряжения при учебной деятельности.

14. Гимнастика при длительном сидении и работе за компьютером.
15. Составление комплекса корригирующей гимнастики.
16. Суставная гимнастика как средство поддержания подвижности.
17. Правила безопасного развития гибкости у обучающихся с ОВЗ, инвалидов (детей-инвалидов).
18. Индивидуальный подбор упражнений на гибкость и подвижность.
19. Составление комплекса суставной гимнастики.
20. Координация движений и её значение в адаптивной гимнастике.
21. Ритм, темп и согласование движений.
22. Подбор темпа выполнения упражнений с учётом возможностей обучающихся.
23. Возможности предметной гимнастики в адаптивной физической культуре.
24. Правила безопасного использования мяча, обруча и скакалки.
25. Гимнастика в режиме учебного дня.
26. Физкультминутки и микрокомплексы для восстановления работоспособности.
27. Гимнастика для профилактики зрительного утомления.
28. Гимнастика при длительной работе за компьютером.
29. Подбор гимнастических упражнений для домашних условий.
30. Составление индивидуального комплекса гимнастики для учебного дня.
31. Принципы составления индивидуальной программы адаптивной гимнастики.
32. Выбор упражнений по цели: дыхание, осанка, гибкость, расслабление, координация.
33. Составление индивидуального комплекса адаптивной гимнастики.
34. Рефлексия результатов и дальнейшее планирование самостоятельных занятий.

#### **Примерные темы практических занятий, проводимых в спортивном зале:**

1. Первичное знакомство с простыми гимнастическими упражнениями малой интенсивности.
2. Дыхательные упражнения в положении сидя и стоя.
3. Дыхание в сочетании с медленными движениями рук и корпуса.
4. Упражнения на расслабление и восстановление после нагрузки.
5. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.
6. Упражнения для мышц спины и профилактики нарушений осанки.
7. Упражнения для мышц корпуса в облегчённых вариантах.
8. Практическая проверка комплекса упражнений для осанки.
9. Мягкие упражнения для кистей, локтей и плечевых суставов.
10. Мягкие упражнения для тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.
11. Упражнения на плавность, амплитуду и контроль движения.
12. Упражнения на растягивание без болевого усилия.
13. Практическое выполнение комплекса суставной гимнастики.
14. Упражнения на равновесие в безопасных положениях.
15. Простые координационные упражнения с мячом.
16. Упражнения с обручами для пространственной ориентации.
17. Ритмические гимнастические связки без сложной хореографии.
18. Гимнастические упражнения с мячом малой и умеренной интенсивности.
19. Гимнастические упражнения с обручем.
20. Гимнастические упражнения со скакалкой в адаптированном формате.
21. Парные и групповые гимнастические упражнения с предметами.
22. Сочетание дыхания, движения и предметных упражнений.
23. Комплексы упражнений для перерывов между учебными занятиями.
24. Практическая апробация микрокомплекса упражнений.
26. Практическое выполнение индивидуальных гимнастических комплексов.
27. Коррекция комплекса по самочувствию и доступности выполнения.

### **Примерные темы занятий для самостоятельной работы:**

1. Заполнение анкеты самочувствия перед началом курса.
2. Анализ личных ограничений и условий безопасной гимнастики.
3. Подбор безопасных дыхательных упражнений.
4. Оформление личного комплекса дыхательной гимнастики.
5. Анализ двигательных привычек в течение учебного дня.
6. Оформление памятки «Гимнастика для осанки и снятия напряжения».
7. Подбор упражнений для поддержания подвижности суставов.
8. Подбор безопасных предметных упражнений.
9. Оформление памятки «Гимнастика в течение дня».
10. Подготовка личного расписания гимнастических пауз.
11. Оформление индивидуальной программы адаптивной гимнастики.
12. Подготовка отчёта по дневнику самоконтроля.
13. Подготовка итоговой самооценки результатов курса.
14. Подбор цифровых материалов для дальнейших самостоятельных занятий.

## **7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ**

Курсовая работа не предусмотрена

### **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы: Фонд оценочных средств (материалов) по компетенциям представлен на сайте в разделе «Фонд оценочных средств (материалов)».

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

### **9.1. Рекомендуемая литература:**

- Мудриевская, Е. В. Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — 2-е изд. — Саратов: Вузовское образование, 2024. — 78 с. — ISBN 978-5-4487-1028-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142812.html>
- Перов, А. П. Утренняя гигиеническая гимнастика: методические рекомендации / А. П. Перов, З. В. Барышева. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 23 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123538.html>
- Спортивная тренировка лиц с ограниченными возможностями здоровья в режиме самоизоляции: учебное пособие / Т. П. Бегидова, П. Ю. Королев, М. В. Бегидов [и др.]. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 194 с. — ISBN 978-5-4487-0820-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119114.html>

## **9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.**

АНО ВО ИТУ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

***Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):***

Операционная система Windows Professional 10;

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц;

Цифровой образовательный сервис «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО);

Цифровой образовательный сервис «Личный кабинет преподавателя» (отечественное ПО);

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО);

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО).

Информационная технология. Программа управления образовательным процессом.

***Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):***

Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО);

ПО OpenOffice.Org Calc - [http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html);

ПО OpenOffice.Org.Base [http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html);

ПО OpenOffice.org.Impress

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.Org Writer

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО Open Office.org Draw

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами.

## **9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <https://ro-edu.ru/> - Медиапортал «Российское образование»
2. <http://www.iprbookshop.ru> - Электронно-библиотечная система IPRSMART (ЭБС IPRSMART) –электронная библиотека по всем отраслям знаний
3. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
4. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
5. <https://www.garant.ru/> - справочная правовая система Гарант
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>-База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

8. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
9. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
10. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
11. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
12. <https://paralymp.ru/> - официальный сайт Паралимпийского комитета России
13. <http://www.fpoda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в Приложении 8 - Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий ОПОП ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, направленность (профиль) «Информационные системы».

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических и/или лабораторных занятий, организации самостоятельной работы обучающихся, консультаций.

Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у обучающихся ориентиры для самостоятельной работы над учебной дисциплиной.

Основной целью практических и/или лабораторных занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов, их методологическая и методическая проработка, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа с учебной, учебно-методической и научной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, электронными образовательными ресурсами в электронной информационно-образовательной среде организации и сети Интернет.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию,

самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаниями при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа по подготовке письменных работ должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы);
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и логически последовательно;
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

### **11.1. Особенности организации образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) (в случае наличия таких категорий, обучающихся)**

Образовательный процесс включает в себя теоретическое обучение, все виды практик, воспитательную работу, мероприятия по комплексному сопровождению для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Образовательная программа может быть адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) (адаптивная образовательная программа). Адаптивная образовательная программа разрабатывается на основании личного заявления обучающегося (законного представителя) и рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии и/или справке медико-социальной экспертизы, индивидуальная программа реабилитации или абилитации.

При разработке адаптивной образовательной программы учитываются особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов), исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидам (детям-инвалидам) по их заявлению предоставляются специальные технические средства, программные средства и услуги ассистента (помощника), оказывающего необходимую техническую помощь.

При реализации адаптивной образовательной программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидам (детям-инвалидам) предоставляются следующие возможности:

- использование специальных технических средств;
- обеспечение электронными образовательными ресурсами, использующими аудио сопровождение учебного материала;
- обеспечение электронными образовательными ресурсами с возможностью увеличения размера шрифта;
- обеспечение печатными образовательными ресурсами;
- особенности процедур аттестации.

При реализации адаптивной образовательной программы применяются следующие формы контроля и оценки результатов обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) в зависимости от характера ограничений здоровья.

Для обучающихся с нарушением зрения:

- устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, письменная проверка с использованием шрифта Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Для обучающихся с нарушением слуха:

- письменная проверка: контрольные, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.;
- при возможности, устная проверка с использованием специальных технических и программных средств, дискуссии, тренинги, круглые столы и др.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- письменная проверка с использованием специальных технических средств: контрольные работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;
- устная проверка с использованием специальных технических средств: дискуссии, тренинги, круглые столы и др.;
- с использованием компьютера и специального программного обеспечения: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты и др.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими инвалидности и ОВЗ, если это не создает трудностей для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) и иных обучающихся при прохождении аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (помощника), оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидам (детям-инвалидам) необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) в аудиторию, спортивный зал, санитарные и другие вспомогательные помещения.

По письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) продолжительность сдачи экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов), обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).