

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ФЕДЕРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор АНОО ВО «ФАСТ»



В.И. Гам

(подпись)

20» января 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Психология и социальная педагогика

Омск, 2025

Программу составил (и):

**Славнова Марина Юрьевна**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины: **Физическая культура и спорт**

составлена в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 122;

на основании учебного плана по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», утвержденного в составе ОПОП Научно-методическим советом АНОО ВО «ФАСТ» от 20.01.2025 (протокол № 1)

Год начала подготовки по учебному плану: 2025

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Зав. кафедрой: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Рабочая программа дисциплины

Код и название дисциплины	Б1.О.03.04. Физическая культура и спорт	
Форма обучения	заочная	
Курс / семестр	1 курс, 1 семестр	
Трудоемкость	72 ч / 2 з.е.	
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (контактная работа обучающихся с преподавателем) по видам учебных занятий:		
Из них:	лекций	2 ч.
	практических занятий	2 ч.
	самостоятельная работа обучающихся	64 ч.
Форма промежуточной аттестации	Зачет	4 ч.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «**Физическая культура и спорт**» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Раскрыть социальную значимость физической культуры в формировании личности, подготовке к бытовой и профессиональной деятельности.
2. Содействовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое саморазвитие, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Способствовать овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
4. Способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, самоопределению в физической культуре и спорте.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть ООП. Семестр, в котором изучается дисциплина, определяется учебным планом.

2.2. Дисциплина направлена на приобретение знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

2.3. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, сформированных в рамках следующих дисциплин:

- естественных – анатомии, физиологии и др.;
- общественных – философия, социология и др.;
- педагогических – психология, педагогика и др.

Освоение дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий) В том числе:	4
– лекции (Л)	2
– практические занятия (ПЗ)	2
Самостоятельная работа (СРС) (всего)	64
Форма контроля (промежуточной аттестации) – экзамен	4
Общая трудоемкость: час / з.е.	72

## 4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код / Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<b>Знать:</b> - основы здорового образа жизни; - методические принципы физического воспитания; - методы и средства физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> - использовать приобретенные знания и доступные средства физической культуры в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - использовать средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> - арсеналом методов физической подготовки, которые необходимы для

		формирования соответствующей компетенции.
--	--	---

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа, в том числе 4 часа на контроль

Форма отчетности: зачет  
(экзамен, зачет, дифференцированный зачет)

**5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов**

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			УК, ОПК	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
		Контактная работа преподавателя с обучающимися		Самостоятельная работа		
		Лекции	Семинарские (практические) занятия			
1	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные понятия системы физического воспитания.	2		15	УК 7	Практическое задание
2	Антропометрические показатели физического развития человека. Социально-биологические основы физической культуры		2	16	УК 7	Практическое задание Тест
<b>1 час Контрольная точка 1 - тест</b>						
3.	Основы здорового образа жизни			16	УК 7	Практическое задание Тест-опросник
<b>1 час Контрольная точка 2 - тест</b>						
4.	Основы физического воспитания			15	УК 7	Практическое задание Тест
	Промежуточная аттестация (зачет)			4	УК 7	Тест.
Итого		2	2	64		Зачет

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Тема 1. Физическая культура как часть общей культуры общества.**

Физическая культура – составляющая общей культуры общества. Функции физической культуры. Цель физической культуры. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья, физического и спортивного совершенствования. Роль физической культуры. Система физического воспитания. Причины возникновения физического воспитания. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.** Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Функциональные системы организма, основные физиологические функции. Факторы внешней среды и их влияние на человека. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия. Совершенствование систем организма под воздействием физической тренировки.

Антропометрические показатели физического развития человека. Правила измерения и оценка физического развития. Врачебно-педагогический контроль занятий физическими упражнениями. Методы исследования функционального состояния организма и физической работоспособности.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы риска и здоровье. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

### **Тема 4. Основы физического воспитания**

Средства физического воспитания. Методы физического воспитания. Принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Общие положения воспитания физических качеств.

#### **6.1. Методические указания по организации самостоятельной работы.**

Самостоятельная работа включает выполнение различного рода заданий, ориентированных на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной работы должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по структуре и его оформлению.

При выполнении самостоятельной работы следует:

- Руководствоваться регламентом СРС;
- Использовать в выполнении, оформлении и сдаче заданий установленные кафедрой требования, обозначенные в методических указаниях для соответствующих видов текущего/рубежного/промежуточного контроля.
- При подготовке к тесту/зачету/экзамену, параллельно с лекциями и рекомендуемой литературой, прорабатывать соответствующие научно-теоретические и практико-прикладные аспекты дисциплины.

#### **6.2. Примерная тематика курсовых работ (при наличии) - не предусмотрено**

## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **7.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.**

Оценочные средства, используемые в процессе изучения дисциплины (**текущий контроль**): тест, конспект мероприятия, результаты исследовательской работы.

## Примерное практическое задание

### Практическое задание «Вегетативная лабильность»

**Вегетативная лабильность - это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.**

Косвенным образом можно оценить состояние своего здоровья.

Опросник «Вегетативная лабильность», апробированный в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ.

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения:

1. Утром мне трудно встать вовремя, не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда нужно сосредоточиться, я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Случается, что я могу «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Чем больше у вас ответов «нет», тем меньше поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов - сигнал тревоги. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше, чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, следует обратить внимание на свое самочувствие. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, следует проконсультироваться с врачом.

### Примерный тест для текущего контроля

#### 1. Дайте правильное определение понятию **Физическая культура**:

- а) вид двигательной активности человека, направленный на развитие физических и психических качеств занимающихся;
- б) часть общей культуры, в которой представлены достижения общества в области укрепления здоровья, а также физического совершенствования человека;
- с) педагогический процесс формирования здорового образа жизни, совершенствующий двигательные способности человека.

#### 2. Что является целью **Физической культуры и спорта**?

- а) повышение координационных способностей человека;
- б) подготовка к сдаче контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура»;

с) расширение максимальных возможностей организма с целью сохранения и повышения уровня здоровья.

**3. Укажите понятие Физическое воспитание:**

а) педагогический процесс формирования потребностей в занятиях физическими упражнениями;

б) процесс использования физических упражнений с целью активного отдыха;

с) игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней.

**4. Можно ли данную формулировку отнести к понятию Спорт?**

Вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов.

а) да;

б) нет.

**5. О каком виде подготовки идет речь, в следующем определении?**

Вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

а) физическая подготовленность;

б) физическое развитие;

с) физическая подготовка;

д) физическое воспитание.

**6. Могут ли физические упражнения, являясь средством физического совершенствования и телесного преобразования человека, а также его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности?**

а) да;

б) нет.

**7. Какие учебные отделения по организации и проведению занятий, предусматривает дисциплина «Физическая культура» в вузе?**

а) основное, специальное, спортивное;

б) основное, спортивное, смешанное;

с) специально-подготовительное, основное, спортивное.

**8. Может ли дисциплина «Физическая культура» оказать положительное влияние на подготовку студентов к их профессиональной деятельности?**

а) нет;

б) да.

**9. Укажите внешние факторы риска здоровья:**

а) курение табака, ожирение, неправильное питание, гиподинамия, повышенное давление;

б) гиперхолестеринемия, артериальная гипертензия, ожирение;

с) курение табака, нервно-психическое перенапряжение, физически малоактивный образ жизни, несбалансированное питание.

**10. Какова минимальная суточная двигательная активность студента в период учебных занятий:**

а) 5000 - 7000 шагов;

б) 8000 - 11000 шагов;

с) 14000 - 19000 шагов.

**Примерные вопросы к зачету**

1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.



2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
4. Ценностные ориентации физической культуры и спорта.
5. Основы организации физического воспитания в вузе.
6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
6. Режим труда и отдыха.
7. Организация сна.
8. Организация режима питания.
9. Организация двигательной активности.
10. Личная гигиена и закаливание.
11. Гигиенические основы закаливания.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Физическое самовоспитание и совершенствование — условие здорового образа жизни.

**7.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме зачета) приведены в ФОС по дисциплине**

## **8. ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНОО ВО «ФАСТ». Для контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации используется информационно-измерительная система оценки знаний.

Система текущего контроля включает: контроль знаний, умений, навыков, усвоенных в данном курсе в форме выполнения заданий в ходе практических работ.

### **Показатели и шкала оценивания формы контроля (экзамен, зачет с оценкой)**

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии</b>
«5» «отлично»	- обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
«4» «хорошо»	- обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и/или 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого

«3» удовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</li> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого</li> </ul>
«2» неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, нелогично излагает материал</li> </ul>

### Показатели и шкала оценивания формы контроля – зачет (без оценки)

Шкала оценивания	Описание критерия
Зачтено (выполнено более 60% заданий)	В освещении вопросов не содержится грубых ошибок, полностью выполнена практическая часть заданий, выполнены требования к оформлению задания и срокам его сдачи
Не зачтено (выполнено менее 60 % заданий)	Обучающийся не справился с заданием (выполнено менее 60% задания), не раскрыто основное содержание вопросов, имеются грубые ошибки в выполнении практической части задания, а также работа выполнена не полностью

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Основная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 05.03.2024).

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540376> (дата обращения: 05.03.2024).

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163> (дата обращения: 05.03.2024).

## 9.2. Дополнительная литература:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538235> (дата обращения: 05.03.2024).

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, 2024. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542785> (дата обращения: 05.03.2024).

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183> (дата обращения: 05.03.2024).

## 9.3. Открытые информационные справочные системы:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) <http://school-collection.edu.ru>.
- ИКТ в образовании <https://edu-ikt.ru/>
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») <http://window.edu.ru>.
- Национальная Электронная Библиотека <https://rusneb.ru/>
- Образование: исследовано в мире <http://www.oim.ru/>
- Образовательные технологии и общество <http://ifets.ieee.org/russian/periodical/journal.html>
- Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>
- Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <https://rcsz.ru/info/kompas/edu.htm>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

## 9.4. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

№	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности и перечень оборудования и технических средств	Адрес (местоположение) помещений
1	Лекционная аудитория, 2 персональных компьютера, видеочасть, микрофон, проектор с экраном, маркерная доска	644043, г. Омск, ул. Фрунзе, д. 1, корп. 4, пом. 20П, площадь 89,0 кв.м., этаж №8
2	Аудитория для самостоятельной работы, 12 ноутбуков с доступом к системе дистанционного образования АНОО ВО «ФАСТ»	644043, г. Омск, ул. Фрунзе, д. 1, корп. 4, пом. 75П, площадь 39,4 кв.м., этаж №8
3	Спортивный зал для практических занятий Оборудование спортивного зала: Спортивный зал Оборудование спортивного зала: Гимнастический козёл - 1 Гимнастический конь - 1 Гимнастический канат - 2 Гимнастические палки - 25	644043, г. Омск, ул. Фрунзе, д. 1, корп. 4, пом. 39П, площадь 256,4 кв.м., этаж № 5

<p>Обручи - 25          Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные) - 30          Мяч для метания - 10          Шведская лестница - 2          Гранаты для метания - 6          Волейбольная стойка - 1          Баскетбольный щит - 2          Волейбольная сетка - 1          Футбольные ворота - 2          Хоккейные ворота - 2          Скакалка - 25          Гимнастический коврик - 25          Скамейка гимнастическая - 2          Навесной турник - 2          Щит дополнительный - 2          Гимнастическая сетка - 8          Гимнастические маты - 10          Гимнастический мостик - 2          Теннисный стол - 1          Подставка для прыжков - 2          Прыжковые тумбы - 2          Экран прыгучести – 1          Бадминтонные ракетки – 4, воланы - 5          Аптечка первой помощи - 1</p>	
---	--

#### **9.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:**

По дисциплине используются следующие информационные технологии и информационные справочные системы:

- проведение онлайн занятий через ПО BigBlueButton с использованием слайд-презентаций, демонстрации видео и графических материалов;
- проведение занятий и проверка знаний с использованием СДО Moodle;
- офисные программы LibreOffice, Adobe Reader;
- браузеры Google Chrome, Mozilla Firefox;
- операционная система Linux Ubuntu 22.04;
- электронные библиотечные системы (ЭБС):

1) ЭБС Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/469084>. Режим доступа: по подписке для авторизованных пользователей.

2) ЭБС «Лань». — URL: <https://e.lanbook.com/book/>. — Режим доступа: по подписке для авторизованных пользователей.

### **X. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на

компьютере, в форме тестирования и т.п.). При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене (или зачете). Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:**

- **для слепых:** задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

- **для слабовидящих:** обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом;

**2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:**

- **для глухих и слабослышащих:** обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика;

- **для слепоглухих** допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);

**3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих** лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;

**4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.