

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«ХУДОЖЕСТВЕННО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

Принято:  
Ученым Советом ВХУТЕИН  
протокол № 08-20 от 25.08.2020 г.

Утверждаю:  
Ректор  Т.В. Ляшенко  
Приказ № 25-о-20 от 26.08.2020 г.



Рабочая программа дисциплины  
**Аэробика**

Направление подготовки

**09.03.03 «Прикладная информатика»**  
(уровень бакалавриата)

Квалификация  
**Бакалавр**

Направленность (профиль)  
**Прикладная информатика в дизайне**

Форма обучения  
**очная, заочная**

Санкт-Петербург  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.....	3
2. Объем дисциплины .....	3
3. Содержание дисциплины .....	4
4. Рекомендуемые образовательные технологии.....	9
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	9
а) основная учебная литература .....	9
б) дополнительная учебная литература .....	9
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее — сеть «Интернет»), электронных образовательных ресурсов, электронных библиотечных систем, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	10
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	10
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	10
9. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями и инвалидов.....	11

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

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен овладеть следующими знаниями, умениями, владениями, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы — компетенций выпускников, установленных образовательной программой, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Таблица 1

Результаты освоения ОПОП, компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Индикаторы достижения компетенции
<p style="text-align: center;"><b>УК-7</b></p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> особенности психофизического воздействия на организм условий, характера различных видов профессионального труда по избранной специальности и динамики профессионального утомления с целью направленного использования средств физической культуры для профилактики и восстановления работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства физической культуры для обеспечения высокой работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального долголетия.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой применения средств физической культуры и спорта для обеспечения психофизической надежности выпускника при выполнении профессиональных видов работ; необходимыми психофизическими предпосылками при возможной внутрипрофессиональной или межпрофессиональной перемене труда в будущем.</p>	<p><b>ИК-1-УК-7.</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>ИК-2-УК-7.</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>ИК-3-УК-7.</b> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>

## **2. Объем дисциплины**

Трудоемкость дисциплины составляет 10 ЗЕ, 360 часов. Объем контактной работы с преподавателем и самостоятельной работы студента по дисциплине устанавливается учебным планом.

## **3. Содержание дисциплины**

### **Теоретический раздел**

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

#### **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Часть 2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее

определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

#### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений с профессиональной направленностью\***

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры физического развития и подготовленности студентов ВУЗа. Контроль эффективности проведения тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

\*Примечание. Тема излагается с учетом специфики профессиональной деятельности выпускников отдельных факультетов.

### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

Часть 1.

#### **Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Часть 2.

#### **Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.**

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).

## **Практический раздел**

### **А) Практические занятия**

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

**Практические занятия** на 1 курсе проводятся по общей физической подготовке (ОФП) с последовательным освоением базовых видов спорта: легкой атлетики, фитнеса (аэробика, шейпинг, пилатес, каланетика) и гимнастики. По всем темам практического раздела имеются контрольные упражнения и нормативы по физической и спортивно-технической подготовленности (см. контрольный раздел).

#### **Тема 1. Легкая атлетика**

*Теоретические сведения.* Легкая атлетика в отечественной системе физического воспитания. Техника безопасности при проведении занятий и правила поведения на стадионе и в л/а манеже. Классификация видов легкой атлетики. Достижения российских легкоатлетов на международной спортивной арене. Основы методики проведения и структура занятия по легкой атлетике. Влияние занятий оздоровительным бегом на функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Основы методики развития основных двигательных качеств умений и навыков

при помощи средств легкой атлетики. Методика проведения теста Купера. Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Основы методики применения восстановительных средств (массаж, бани, души и др.) при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самомассажа мышц голени и бедра. Основы правил организации и проведения спортивных соревнований.

*Практический материал.* Основы техники ходьбы. Обучение технике ходьбы: правильной работе рук, плечевого пояса и ног. Дозированная ходьба. Основы техники бега. Обучение специальным беговым упражнениям. Бег на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега с высокого и низкого старта. Обучение стартовому разбегу. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Техника финиширования. Кроссовый бег. Скоростные и скоростно-силовые упражнения. Основы техники прыжка с места: отталкивание, приземление. Прыжковые упражнения.

**Тема 2. Гимнастика** *Теоретические сведения.* Техника безопасности поведения занятий в тренажерном зале. Анатомическое строение основных мышечных групп тела человека. Основы методики развития силовых способностей.

*Практический материал.* Специальная разминка. Упражнения со штангой, с отягощениями, на тренажерах и др. Упражнения для развития максимальной силы, силовой выносливости, рельефа мышц, укрепления отдельных мышечных групп. Индивидуальные программы физического развития.

### **Тема 3: Фитнес**

#### **Аэробика**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий аэробикой на организм занимающихся. Классификация видов аэробики. Терминология. Базовые шаги классической аэробики. Методика занятий.

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений классической аэробики. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом под фонограмму. Составление упражнений в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций. Составление танцевальных композиций на один из предложенных музыкальных фрагментов с учетом размера. Составление танцевальной композиции под самостоятельно подобранную музыку. Выполнение серии упражнений, входящих в подготовительную часть урока аэробики под фонограмму.

#### **Шейпинг**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий шейпингом на организм занимающихся. Основы методики занятий шейпингом, принципы регламентации шейп-программ. Использование компьютерных технологий. Принципы рационального питания в сочетании с занятиями шейпингом. Использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (на тренажерах и с предметами) и процедур (массажа, водных и др.).

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов силовых упражнений. Упражнения комплекса, состоящего из нескольких блоков, воздействующих на различные мышечные группы: бедро: мышцы сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие; тазовую область: ягодичные мышцы; туловище: мышцы живота, спины, плечевого пояса; голень: икроножные мышцы, берцовые, подошвенные.

## Стрейтчинг

*Теоретические сведения.* Влияние занятий на организм занимающихся. Основы методики занятий: принципы регламентации нагрузок. Использование компьютерных технологий. Методика выполнения растягивающих и статических упражнений

*Практический материал.* Рациональное дыхание в сочетании с упражнениями. Освоение практических навыков и умений в выполнении статических и динамических нагрузок и растяжек. Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедро, ноги, ягодицы, мышцы живота, спины, плечевого пояса и другие.

## Пилатес

*Теоретические сведения.* Влияние занятий пилатесом на организм занимающихся. Основные принципы пилатеса. Терапевтический эффект упражнений. Дыхание во время упражнений.

*Практический материал.* Базовые упражнения - основа комплексов гимнастики пилатес. Различные позиции: релаксации, напряжения, растяжки, формирования рельефа, коррекции и др. Комплексы на гибкость и подвижность частей тела в сочетании с дыхательными упражнениями.

## **Тема 4: Профессионально-прикладная физическая подготовка**

### **Элективные занятия**

*Теоретические сведения.* Выбор спорта или системы физических упражнений, обеспечивающих высокую профессиональную подготовленность. Составление упражнений утренней и производственной гимнастики работников умственного труда, комплексов профилактических упражнений на снижения риска гиподинамии и гипокинезии. Применение комплексов по профилактике остеохондрозов различных отделов позвоночника и других костных соединений. Развитие психофизических качеств. Составление и апробация комплексов релаксационной и аутогенных гимнастик. Самоконтроль при занятиях спортом. Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта.

*Практический материал.* Занятия избранными видами спорта, культивируемыми в университете: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, теннис, футбол (мини футбол), фрисби, атлетическая гимнастика, плавание, аэробика, шейпинг, каланетика, пилатес, художественная гимнастика. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

### **Б) Методико–практические занятия**

Занятия направлены на самостоятельное практическое использование материала теоретического раздела для формирования ОК-8 средствами дисциплины.

**Занятие 1.** Организация учебного процесса в университете по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» и методика построения учебно-тренировочного занятия.

**Занятие 2.** Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития.

**Занятие 3.** Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для развития определенных двигательных качеств.

**Занятие 4.** Спорт. Профессионально-прикладная физическая подготовка.



Примечания:

1. Практический и методико-практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом медицинских показаний и двигательных противопоказаний для каждого студента.

2. Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий в ВХУТЕИИ, пишут рефераты, по темам, связанным с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, и занимаются в группах ЛФК (лечебной физической культуры) по месту жительства.

3. Студенты спортивного учебного отделения выполняют учебную нагрузку по практическому разделу программы в спортивных секциях ВХУТЕИИ под руководством и по программам преподавателей кафедры физического воспитания по избранному виду спорта. По теоретическому, методико-практическому и контрольному разделам – в составе основного учебного отделения.

#### **4. Рекомендуемые образовательные технологии**

В преподавании дисциплины используются разнообразные образовательные технологии как традиционного, так и инновационного характера, учитывающие смешанный, теоретико- и практикоориентированный характер дисциплины:

- лекции;
- практические занятия;
- дискуссии;
- выступления с докладами и сообщениями;
- аудиторные письменные работы;
- внеаудиторные письменные работы;
- тестирование.

#### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

##### **а) основная учебная литература**

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2014. — 132 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51918](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51918)

##### **б) дополнительная учебная литература**

1. Терехина, Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева. — Москва: Спорт-Человек, 2018. — 360 с. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107261>

**6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее — сеть «Интернет»), электронных образовательных ресурсов, электронных библиотечных систем, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Портал Правительства России: <http://government.ru>.
2. <http://elibrary.ru/> — Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). Национальная информационно-аналитическая система.
3. [www.scopus.com](http://www.scopus.com) — SCOPUS (SCIVERSE SCOPUS). Мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных.
4. <http://wokinfo.com/> — Web of Science. Мультидисциплинарная реферативно-библиографическая база данных Института научной информации США.
5. <http://biblioclub.ru/> — Электронная библиотечная система «Университетская библиотека Online».

**7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

В процессе обучения предполагается использовать следующие информационные технологии:

1. использование на занятиях электронных изданий, в частности чтение лекций с использованием слайд-презентаций, графических объектов;
2. использование программного обеспечения MicrosoftExcel, MicrosoftWord, MicrosoftPowerPoint для подготовки текстового и табличного материала, иллюстраций;
3. использование информационных (справочных) систем, баз данных;
4. осуществление взаимосвязи со студентами посредством электронной почты, Интернет-групп и т.п.;
5. осуществление компьютерного тестирования.

**8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

В процессе освоения обучающимися дисциплины (модуля) могут быть использованы следующие информационные технологии:

использование на занятиях слайд-презентаций, видео- и аудиоматериалов (через Интернет).

организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты.

Каждый обучающийся в течение всего периода освоения дисциплины обучения должен быть обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке) и к электронной информационно-образовательной среде ВХУТЕИИ.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

Отдельные занятия проводятся в компьютерном классе, в том числе с доступом к справочным правовым системам и профессиональным системам, и базам данных. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

## **9. Описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями и инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья форма проведения занятий по дисциплине устанавливается с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

При определении формы проведения занятий с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья или инвалидом необходимо учитывать рекомендации, данные по результатам медико-социальной экспертизы, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные учебные места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

Указанные ниже условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

### **Обучение студентов с нарушением слуха**

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

- наглядности,
- индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

### **К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:**

- замедленное и ограниченное восприятие.
- недостатки речевого развития.
- недостатки развития мыслительной деятельности.
- пробелы в знаниях, недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением).

- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее. хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

**Специфика зрительного восприятия** слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения **специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске** используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

**В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал.** Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют **видеоматериалы**. По возможности, предъявляемая видеоинформация **может сопровождаться** текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

#### **Обучение студентов с нарушением зрения.**

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок.

- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов.

- специальное оформление учебных кабинетов.

- организация лечебно-восстановительной работы.

- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк.

Поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия. нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать

ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: крупный шрифт (16 - 18 размер), дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом: Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации. — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

#### **Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).**

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта. терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие орации, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, рассредоточенности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата

информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облакачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается - перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени.

Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

**Общие рекомендации по работе со студентами-инвалидами:**

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме.
- Поэтапное разъяснение заданий.
- Последовательное выполнение заданий.
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудиовизуальными техническими средствами обучения.
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися.
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.