

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Рубцовский институт (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Алтайский государственный университет»**

---

Утверждено:  
решением Ученого совета  
Рубцовского института (филиала АлтГУ  
протокол № 5 от 23 декабря 2019 г.

**Программа адаптивной физической культуры  
в Рубцовском институте (филиале) федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Алтайский государственный  
университет»**

## **1. Общие положения**

Настоящая программа определяет порядок освоения дисциплин (модулей) «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» лицами с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидностью в Рубцовском институте (филиале) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Алтайский государственный университет» (далее – Институт), устанавливает общие требования к организации занятий по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), направлена на создание условий по обеспечению инклюзивного обучения студентов с ОВЗ и (или) инвалидностью по программам высшего образования.

Институт обеспечивает инклюзивное образование инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья путем включения в образовательные программы специализированных адаптационных дисциплин (модулей) и создания безбарьерной среды.

## **2. Нормативно-правовая база для разработки программы**

Нормативно-правовую базу разработки программы составляют:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017г. №301;
- Устав ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»;
- Локальные нормативные акты АлтГУ по организации учебного процесса.
- Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Заместителем Министра образования и науки Российской Федерации А.А. Климовым 08.04.2014 г. № АК - 44/05вн
- Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

## **3. Термины и определения**

*Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья* - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

*Инвалид* - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

*Инклюзивное образование* - обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

*Адаптированная образовательная программа* - образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с особыми образовательными потребностями с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

*Адаптационный модуль* - это элемент адаптированной образовательной программы, направленный на минимизацию и устранение влияния ограничений здоровья при формировании необходимых компетенций обучающихся с особыми образовательными потребностями, а также индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений, способствующий освоению образовательной программы, социальной и профессиональной адаптации обучающихся с особыми образовательными потребностями.

*Индивидуальный учебный план* - учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

*Специальные условия для получения образования* - условия обучения, воспитания и развития обучающихся с особыми образовательными потребностями, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, в том числе адаптивных компьютерных технологий, предоставление услуг ассистента (помощника/тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания Рубцовского института (филиала) АлтГУ и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с особыми образовательными потребностями.

*Физическое воспитание* - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

*Физическая культура* - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

*Физическая подготовка* - процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

*Физическая реабилитация* - восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья.

*Безбарьерная среда* - создание условий, обеспечивающих инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к Рубцовскому институту (филиалу) АлтГУ территории, входных путей, путей перемещения внутри зданий.

#### **4. Организация и проведение занятий по физической культуре при освоении образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающихся с ОВЗ и (или) инвалидностью и входит в обязательную часть образовательных программ.

С обучающимися с ОВЗ и (или) инвалидностью организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Адаптивная физическая культура является альтернативной в образовательной программе и учитывают особые образовательные потребности данных категорий студентов.

Целью преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» является развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре, как к необходимой общеоздоровительной составляющей жизни.

В задачи дисциплины «Физическая культура и спорт» входит: формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; формирование представлений о биологических, психолого-педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни; овладение системой практических умений и навыков, позволяющих сохранить и укрепить физическое здоровье, психическое благополучие; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в профессиональной деятельности и жизни.

Адаптированная физическая культура представляет собой дисциплину, обязательную для освоения всеми обучающимися с ОВЗ и (или) инвалидностью, и включает лекции, практические занятия, направленные на формирование здорового образа жизни, преодоление психологических комплексов неполноценности (чувства эмоциональной обиды, отчужденности, пассивности, повышенной тревоги, потерянной уверенности в себе и др.) или наоборот, завышения своей оценки (эгоцентризма, агрессивности и др.), формирование мотивации осваивать новые двигательные умения и навыки, всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей студентов, повышение их кондиционных возможностей на основе применения средств адаптивной физической культуры.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является неотъемлемой частью образовательного процесса. Учебными планами предусматривается

прохождение данной дисциплины всеми студентами, включая обучающихся с ОВЗ и (или) инвалидностью.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является адаптационным курсом и носит дифференцированное содержание, позволяющее учитывать особые образовательные потребности обучающихся, обусловленные спецификой и степенью тяжести проявления их психофизического нарушения.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин по физической культуре на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы в виде:

- подвижных занятий адаптивной физической культурой;
- занятий по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционных занятий, посвященных поддержанию здоровья и профилактике заболеваний.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивной физической культуре осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья

Занятия по физической культуре и спорту с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

## **5. Требования к результатам освоения адаптивной физической культурой и адаптивной прикладной физической культурой**

Формирование результатов освоения дисциплины «Физическая культура» как части образовательной программы в виде компетенций происходит на основе получаемых знаний, умений и навыков. По итогам изучения дисциплины студенты должны иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры и ее роли в развитии человека и подготовке специалиста, об анатомо-морфологических особенностях и основных физиологических функциях организма человека, общей и специальной физической подготовке.

Следуя установкам преподавателя, обучающиеся с ОВЗ и (или) инвалидностью овладевают компетенциями, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. Они также учатся объяснять значение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; приобретают опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности, формирования академического компонента и жизненной компетенции для достижения профессиональных целей.

Учитывая, что физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривает использование комплекса эффективных

средств физической реабилитации и социальной адаптации, устанавливаются следующие критерии оценки результата реализации занятий по физической культуре:

- на этапе начальной подготовки: углубленная физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; расширение круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по избранному виду спорта; развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- на тренировочном этапе: социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей; участие в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Обучающийся с ОВЗ и (или) инвалидностью должен владеть комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма с учетом имеющегося у него заболевания; применять навыки ситуативного подбора и использования средств и методик физического воспитания и психосоматической подготовки (в режимах мобилизации, восстановления и длительных усилий в учебной и практической деятельности).

## **6. Особенности реализации адаптивной физической культуры и адаптивной прикладной физической культуры**

Особый порядок освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется в соответствии с рекомендациями учреждений, осуществляющих медико-социальную экспертизу или психолого-медико-педагогической комиссии на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, таких как:

- индивидуализация методики и дозировки физических упражнений;
- системность воздействий целенаправленных комплексов упражнений и последовательности их применения;
- длительность применения физических упражнений;
- ступенчатое нарастание физических нагрузок;
- разнообразие и новизна в подборе физических упражнений (10-15% упражнений обновляются; 85-90% повторяются для закрепления достигнутых целей);
- соблюдение цикличности при выполнении физических упражнений.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей и в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ и (или) инвалидностью могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе (игровые виды по упрощенным правилам: футбол, баскетбол, бадминтон, волейбол и т.д.);
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- терренкуры (дозированная физическая нагрузка (расстояние, темп, угол наклона) в виде пешеходных прогулок в естественных природных условиях;

- привлечение к соревнованиям и состязаниям в качестве судей;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

В работе со студентами с ОВЗ и (или) инвалидностью используются как физические упражнения, которые рассматриваются в качестве основных средств адаптивной физической культуры, так и вспомогательные, привлекаемые из иных сфер человеческой деятельности, позволяющие решить коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи в отношении данной категории обучающихся.

В рабочие программы по адаптивной физической культуре включаются следующие виды физических упражнений:

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелезание, метание, армреслинг, пауэрлифтинг, комплексы упражнений, направленных на развитие общей и тонкой моторики);
- упражнения циклического характера на выносливость (плавание, бег умеренной мощности, кроссовая подготовка, силовые упражнения малой мощности (гири, гантели), езда на велосипеде, упражнения на велотренажере, лыжный спорт, конькобежный спорт);
- упражнения, требующие высокой координации движений (гимнастические упражнения, ритмика, разные виды единоборств);
- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (настольный теннис, спортивное ориентирование, спортивные игры, борьба, пространственная ориентировка, авиамодельный спорт, шашки, шахматы, бочче, бильбоке, подвижные игры, аэробика, акробатика, упражнения на удержание равновесия, легкоатлетические упражнения (прыжки, барьерный бег).

Дополняют основные средства физической культуры средства медицинской и психологической реабилитации, позволяющие усилить эффект комплексного воздействия на организм человека. В рабочие программы адаптивной физической культуры включены элементы физической культуры и электростимуляции (аурикулорефлексотерапии), сеансы игольчатого душа, суджок - терапии, упражнений на тропе «Здоровья», механотерапии, применяются средства психологического воздействия, такие как психотерапия, психокоррекция, психоконсультирование, психотренинг, телесно-ориентированные средства сказкотерапии, игротерапии, формокоррекционной ритмопластики и др.

Рабочие программы обеспечивают потенциальные возможности применения средств коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения, тонкой моторики кистей рук, сочетающих:

- расслабление и напряжение различных групп мышц;
- оттачивающих согласованность движений;
- направленных на ориентировку в пространстве и во времени, дифференциацию усилий, пространства, ощущений, развитие равновесия, быстроты реагирования в изменяющихся условиях, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

Широко применяются общепедагогические и другие вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические и другие средства.

Занятия могут проходить как в групповой, так и в индивидуальной форме с преподавателем (с привлечением тьюторов и ассистентов), а также в виде самостоятельной работы (практической и теоретической).

Организация освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» включают в себя обязательное проведение семестрового мониторинга физической подготовленности и психофизического развития обучающегося с ОВЗ и (или) инвалидностью.

#### **7. Оснащение Института спортивным оборудованием, адаптированным для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для полноценных занятий со студентами с ОВЗ и (или) инвалидностью в Институте созданы специальные оборудованные площадки и помещения, установлены тренажеры общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеры.

Все спортивное оборудование соответствует требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

Помещения спортивных залов и прилегающей территории отвечают принципам создания безбарьерной среды.



ВИЗЫ:

Разработчики:

Программу составили:

Калинникова Н.Я., канд. пед. наук.



Загайнов С.А., канд. пед. наук



И.о. заведующего кафедрой Общественных  
дисциплин и Психологии:



Ионова Т.В.

Заместитель директора по учебной работе



Голева О.Г.

И.о директора Рубцовского института  
(филиала) АлтГУ



Овсянникова А.В.