К Г Э У

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

КГЭУ

Подписан: ФГБОУ ВО «КГЭУ»,
КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Владелец: Зайнуллин Радик Рустэмович,
Директор института цифровых технологий и экономики,
Сертификат: 28C40A82922670A2466A21B6019CE75F
Действителен с 13.03.2026 по 13.03.2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЦТЭ_____
_____ Зайнуллин Р.Р.
«____» _____ 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

для обучающихся с инвалидностью, ОВЗ и ограничениями по состоянию здоровья в условиях технического вуза

Специальность все специальности
Специализация
Квалификация Бакалавр/Специалист

*(Бакалавр / Специалист / Магистр)*

Форма обучения очная
Год начала подготовки

г. Казань, 2026

Программу разработала:

| Наименование кафедры | Должность, уч. степень, уч. звание | ФИО разработчика |
|---|---|---|
| ФВ | Доцент, к.п.н., доцент | Хамидуллина ГФ. |

| Согласование | Наименование подразделения | Дата | № протокола | Подпись |
|---|---|---|---|---|
| Одобрена | ФВ | 2026 | № | |
| | | | | Зав. каф., к.б.н., доц. Васенков Н.В. |

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АФК – адаптивная физическая культура.
ОВЗ – ограниченные возможности здоровья.
ИПРА – индивидуальная программа реабилитации или абилитации инвалида.
ПОДА – поражение опорно-двигательного аппарата.
ОДА – опорно-двигательный аппарат.
ДЦП – детский церебральный паралич (диагноз сохраняет традиционное название и применяется также в отношении взрослых лиц).
ЧСС – частота сердечных сокращений.
ЦНС – центральная нервная система.
ОРУ – общеразвивающие упражнения.
ОФП – общая физическая подготовка.
ФУ – физические упражнения.
и. п. – исходное положение.
КГЭУ – Казанский государственный энергетический университет.

## 1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» является сохранение и развитие доступных двигательных возможностей, обучающихся с инвалидностью, ОВЗ и ограничениями по состоянию здоровья, компенсация функциональных ограничений, повышение физической работоспособности, формирование самостоятельности и готовности к учебной, социальной и будущей профессиональной деятельности на основе безопасной, доступной и систематической двигательной активности. Для достижения цели в КГЭУ создаются организационные и методические условия для занятий адаптивной физической культурой.

Задачами дисциплины являются:

1. формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и здоровому образу жизни;
2. обучать безопасным способам выполнения физических упражнений, самоконтролю и регулированию физической нагрузки;
3. развивать доступные физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию, мобильность и равновесие;
4. предупреждать вторичные нарушения, связанные с гиподинамией, длительной статической позой, мышечным дисбалансом и ограничением двигательной активности;
5. совершенствовать жизненно важные двигательные действия и навыки пространственной ориентировки, координации, самообслуживания и безопасного перемещения с учетом индивидуальных возможностей;
6. обеспечивать вариативность занятий и возможность адаптации исходных положений, амплитуды, темпа, сопротивления, способов коммуникации и применяемого инвентаря;
7. формировать навыки адаптации к учебной и профессиональной деятельности технического профиля;
8. создавать условия для инклюзивной физической рекреации и участия в доступных спортивно-массовых мероприятиях;
9. обеспечивать доступность теоретической части дисциплины, в том числе в дистанционном формате;
10. оценивать не соответствие единому спортивному нормативу, а индивидуальную динамику, безопасность и освоение необходимых знаний и навыков.

Компетенции и индикаторы, формируемые у обучающихся:

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора |
|---|---|
| УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний<br>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– знать: свои функциональные возможности и ограничения, правила самоконтроля и дозирования физической нагрузки, признаки чрезмерного утомления (З1); влияние адаптивной физической культуры на здоровье и профилактику вторичных нарушений, методические принципы составления и адаптации комплексов физических упражнений (З2);

– уметь: планировать индивидуальный двигательный режим и активные паузы с учетом учебной нагрузки и собственных ресурсов (У1); выполнять индивидуально подобранные комплексы адаптивной физической культуры в доступном варианте (У2);

– владеть: навыками самоконтроля и регулирования физической нагрузки, ведения дневника самоконтроля (В1); способами адаптации упражнений (исходное положение, амплитуда, темп, сопротивление) и безопасного использования спортивного оборудования и технических средств мобильности (В2).

## 2. Содержание программы

### 2.1. Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана для организации занятий адаптивной физической культурой со студентами Казанского государственного энергетического университета, в том числе с инвалидностью, ограниченными возможностями здоровья, поражениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями зрения и слуха, заболеваниями нервной системы, сочетанными нарушениями и иными состояниями, требующими адаптации физической нагрузки.

При разработке общей студенческой Программы сохранены методические положения материалов, применимые к взрослым обучающимся: индивидуальный и дифференцированный подход, учет функциональных возможностей, коррекционно-компенсаторная направленность, обучение самоконтролю, адаптация упражнений при ПОДА, нарушениях зрения и слуха, заболеваниях нервной системы и сочетанных нарушениях.

В КГЭУ для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ предусмотрен особый порядок освоения дисциплины на принципах здоровье сбережения, индивидуализации и адаптивной физической культуры. В качестве форм двигательной активности могут использоваться занятия в спортивном и тренажерном залах, на открытом воздухе, а для студентов с ограничениями передвижения – доступные настольные и интеллектуальные виды спорта. Теоретическая часть может осваиваться дистанционно.

Программа имеет образовательную и физкультурно-оздоровительную направленность и не заменяет лечение или медицинскую реабилитацию. Объем, интенсивность и содержание физических нагрузок определяются с учетом медицинских рекомендаций, функционального состояния и текущего самочувствия студента. Преподаватель АФК не назначает медицинские процедуры и не изменяет медицинские ограничения самостоятельно.

### 2.2. Нормативно-правовое и методическое обеспечение программы

При подготовке настоящей редакции использована нормативная и методическая база.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в том числе статья 79 «Организация получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья»).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (в ред. от 02.03.2023).

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.08.2015 № 825 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере физической культуры и спорта, а также оказания инвалидам при этом необходимой помощи» (в ред. от 23.10.2024).

6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.09.2024 № 466н «Об утверждении порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации и абилитации ребенка-инвалида и их форм, а также порядка привлечения к разработке индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида и индивидуальной программы реабилитации и абилитации ребенка-инвалида реабилитационных организаций и порядка координации реализации индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида и индивидуальной программы реабилитации и абилитации ребенка-инвалида, включая мониторинг такой реализации и предоставление информации о результатах мониторинга в высший исполнительный орган субъекта Российской Федерации» (в ред. от 29.09.2025).

8. 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 (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"» (для общеобразовательных организаций; используется в части распределения обучающихся по медицинским группам и медико-педагогического контроля).

10. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлениям подготовки и специальностям, реализуемым в КГЭУ, – в части требований к дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, в том числе

установления особого порядка их освоения инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом состояния их здоровья.

### 2.3. Принципы реализации программы

– здоровье сбережение и приоритет безопасности;

– индивидуализация и дифференциация нагрузки;

– учет функциональных возможностей и потребности в посторонней помощи;

– опора на сохранные двигательные функции и постепенное расширение самостоятельности;

– доступность образовательной среды, оборудования и коммуникации;

– комплексность: сочетание образовательной, коррекционно-развивающей, оздоровительной и рекреационной направленности;

– инклюзивность и уважение самостоятельности студента;

– связь физической подготовки с особенностями учебной и будущей профессиональной деятельности.

### 2.4. Организационно-методические особенности занятий адаптивной физической культурой

Организация занятий строится не только на медицинском диагнозе, но прежде всего на функциональных возможностях студента, характере допустимой нагрузки, способе передвижения, особенностях зрения и слуха, координации, коммуникации и потребности в помощи. Форма занятия может быть групповой, малогрупповой или индивидуальной. Конкретные адаптации определяются преподавателем в пределах медицинских рекомендаций и согласуются со студентом.

**Рекомендуемые функциональные подгруппы для студентов с ПОДА**

| № | Подгруппа | Функциональная характеристика | Организация занятий |
|---|---|---|---|
| 1 | Самостоятельная мобильность | Студент самостоятельно перемещается и обслуживает себя; ограничения выражены незначительно | Групповые занятия с индивидуальной адаптацией упражнений |
| 2 | Умеренные ограничения | Используются протезы, трость, костыли, ортезы или требуется дополнительная опора; часть действий требует адаптации | Малая группа, дополнительные паузы, упражнения с опорой и индивидуальным темпом |
| 3 | Выраженные ограничения мобильности | Студент использует кресло-коляску либо нуждается в существенной помощи при перемещении и смене положения | Малая группа или индивидуальное занятие; при необходимости ассистент |
| 4 | Сочетанные нарушения | ПОДА сочетается с нарушением зрения, | Комбинированные адаптации |

| № | Подгруппа | Функциональная характеристика | Организация занятий |
|---|---|---|---|
| | | слуха, когнитивными или иными ограничениями | коммуникации, пространства и двигательных заданий |

Выбор подгруппы является педагогическим решением для организации образовательного процесса и не заменяет медицинскую или спортивную классификацию. При изменении состояния здоровья или функциональных возможностей индивидуальный маршрут может корректироваться.

**Формы организации занятий**

– групповые практические занятия;

– занятия в малых подгруппах;

– индивидуальные занятия при выраженных ограничениях;

– методико-практические занятия с разбором способов адаптации упражнений;

– самостоятельная работа по индивидуальному заданию;

– дистанционное освоение теоретической части при невозможности очного посещения;

– инклюзивные физкультурно-рекреационные мероприятия совместно с другими студентами.

**Структура учебного занятия**

| № | Часть занятия | Ориентировочно | Содержание |
|---|---|---|---|
| 1 | Входной контроль | 5–10 мин. | Самочувствие, готовность, уточнение временных ограничений, подготовка технических средств |
| 2 | Подготовительная часть | 10–15 мин. | Дыхательные упражнения, мобилизация суставов, постепенное включение крупных мышечных групп |
| 3 | Основная часть | 35–50 мин. | Коррекционно-развивающие, силовые, координационные и профессионально-прикладные задания |
| 4 | Рекреационный/инклюзивный блок | 10–15 мин. | Доступная игра, Дартс, настольная активность, кооперативное задание |
| 5 | Заключительная часть | 5–10 мин. | Снижение нагрузки, дыхание, расслабление, самооценка нагрузки и самочувствия |

Теоретическая подготовка связана с практической частью и направлена на применение знаний в повседневной деятельности. В программе для студентов с нарушением слуха теоретические сведения рекомендуется сообщать небольшими блоками продолжительностью

около 10–15 минут, связывая объяснение с практическим показом. В настоящей программе этот подход распространяется на всех обучающихся: форма подачи материала адаптируется к особенностям восприятия и коммуникации.

### 2.5. Методические основы построения занятий АФК

Комплексы упражнений в Программе построены не по медицинским диагнозам, а по основным системам жизнедеятельности организма человека, на которые направлено педагогическое воздействие: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система (координация, равновесие, психоэмоциональная регуляция), сенсорные системы (зрительный и вестибулярный анализаторы). Такой подход позволяет преподавателю подбирать упражнения по педагогической задаче занятия («укрепить мышцы туловища», «повысить аэробную выносливость», «улучшить равновесие»), а студенту – понимать, на что направлено каждое упражнение. Выбор конкретного комплекса и уровня его сложности определяется функциональными возможностями студента и медицинскими рекомендациями.

**Общие методические положения**

При подборе упражнений учитываются исходное положение, локализация двигательных нарушений, сложность движения, степень активности, необходимость дополнительной опоры или оборудования и практическая значимость формируемого навыка. Упражнения могут быть активными, выполняемыми с помощью, а при наличии соответствующей квалификации и медицинских рекомендаций – включать отдельные пассивные элементы. В рамках обычного учебного занятия приоритет отдается активной работе самого студента.

– начинать с наиболее устойчивого и безопасного исходного положения;

– изменять не цель задания, а способ его выполнения: сидя, стоя, с опорой, в кресле-коляске, с уменьшенной амплитудой;

– дозировать сопротивление и количество повторений по переносимости нагрузки;

– не допускать форсированного растягивания и движений через боль;

– чередовать напряжение и расслабление, динамическую и статическую работу;

– формировать навыки, значимые для самообслуживания, перемещения и учебной деятельности;

– использовать простые и понятные критерии успешности упражнения.

**Принцип постепенного усложнения (от простого к сложному)**

Для каждой системы организма комплексы разработаны на трех уровнях сложности. Переход на следующий уровень осуществляется постепенно: сначала изменяется один параметр нагрузки (исходное положение, амплитуда, сопротивление, количество повторений или темп), и только после его освоения – следующий. Уровень подбирается для каждой системы отдельно: студент может выполнять комплекс для сердечно-сосудистой системы на уровне II и одновременно комплекс для мышц туловища на уровне I.

| Параметр | Уровень I – базовый (простой) | Уровень II – развивающий | Уровень III – совершенствующий (повышенной сложности) |
|---|---|---|---|

| Параметр | Уровень I – базовый (простой) | Уровень II – развивающий | Уровень III – совершенствующий (повышенной сложности) |
|---|---|---|---|
| **Исходное положение** | Лежа, сидя с опорой спины | Сидя без опоры спины, стоя с опорой | Стоя без опоры (при возможности), сидя на нестабильной опоре |
| **Амплитуда** | Малая и средняя, комфортная | Полная доступная | Полная доступная, с удержанием конечного положения |
| **Сопротивление** | Вес собственных сегментов тела | Эластичная лента слабого натяжения, мяч, гантели 0,5–1 кг | Эластичная лента среднего натяжения, гантели 1–2 кг, собственный вес тела |
| **Повторения и подходы** | 4–8 раз, 1 подход | 8–12 раз, 1–2 подхода | 10–15 раз, 2–3 подхода или круговой метод |
| **Темп и координация** | Медленный, одно движение одним сегментом | Средний, сочетание движений двух сегментов | Средний и переменный, сочетание движений, двигательные задачи с предметом |
| **Субъективная нагрузка (шкала 0–10)** | 2–3 («легко») | 3–4 («умеренно») | 4–5 («умеренно-тяжело»), без признаков чрезмерного утомления |
| **Продолжительность комплекса** | 8–12 мин | 12–20 мин | 20–30 мин |

**Критерии перехода на следующий уровень**

– комплекс текущего уровня выполняется технически правильно не менее 2–3 недель подряд;

– субъективная нагрузка при выполнении комплекса снизилась до 2–3 баллов;

– частота сердечных сокращений и дыхание восстанавливаются в течение 3–5 минут после комплекса;

– отсутствуют боль, головокружение, выраженная усталость на следующий день;

– переход согласован с преподавателем и отражен в дневнике самоконтроля.

При ухудшении самочувствия, после перерыва в занятиях более двух недель или при появлении признаков чрезмерного утомления студент возвращается на предыдущий уровень.

**Адаптация условий выполнения упражнений**

– каждое упражнение комплекса может выполняться в одном из исходных положений: лежа, сидя на стуле, сидя в кресле-коляске, стоя с опорой, стоя;

– если упражнение для определенной части тела недоступно, его заменяют упражнением для той же системы организма с другим исходным положением или другой мышечной группой;

– инструкция дается коротко и последовательно, дублируется показом; при необходимости – словесным описанием направления и амплитуды движения, визуальными сигналами, карточками;

– оборудование располагается стабильно, зона выполнения упражнений освобождается от препятствий;

– сигнал остановки упражнения согласуется со студентом заранее.

**Контроль реакции систем организма на нагрузку**

– опорно-двигательный аппарат: отсутствие боли вовремя и после упражнения, сохранение правильной техники до последнего повторения;

– сердечно-сосудистая система: частота сердечных сокращений до и после комплекса, время восстановления, «разговорный тест» (студент может говорить короткими фразами);

– дыхательная система: ровное дыхание без одышки, отсутствие задержки дыхания и натуживания;

– нервная система и сенсорные системы: точность выполнения, отсутствие головокружения, нарушения равновесия, усиления утомления глаз.

### 2.6. Практический раздел. Комплексы упражнений для основных систем жизнедеятельности организма

Комплексы упражнений сгруппированы по системам жизнедеятельности организма. Для каждой системы предусмотрены три уровня сложности: I – базовый (простой), II – развивающий, III – совершенствующий (повышенной сложности). Шифр комплекса указывает систему, направление и уровень, например «ОДА-1.3-II» – опорно-двигательный аппарат, мышцы туловища и осанка, уровень II.

**Сводная таблица комплексов**

| Система организма / направление | Уровень I | Уровень II | Уровень III |
|---|---|---|---|
| **ОДА: подвижность суставов** | ОДА-1.1-I | ОДА-1.1-II | ОДА-1.1-III |
| **ОДА: мышцы рук и плечевого пояса** | ОДА-1.2-I | ОДА-1.2-II | ОДА-1.2-III |
| **ОДА: мышцы туловища и осанка** | ОДА-1.3-I | ОДА-1.3-II | ОДА-1.3-III |
| **ОДА: мышцы ног, тазового пояса и стопы** | ОДА-1.4-I | ОДА-1.4-II | ОДА-1.4-III |
| **ОДА: гибкость** | ОДА-1.5-I | ОДА-1.5-II | ОДА-1.5-III |
| **Сердечно-сосудистая система** | ССС-I | ССС-II | ССС-III |
| **Дыхательная система** | ДС-I | ДС-II | ДС-III |
| **Нервная система** | НС-I | НС-II | НС-III |
| **Сенсорные системы** | СС-I | СС-II | СС-III |

Комплексы осваиваются на практических занятиях разделов общей физической подготовки (разделы 2, 4, 6, 7, 10) и используются в разделах адаптивной легкой атлетики, профессионально-прикладной подготовки и самостоятельных занятий: в 1 семестре – комплексы уровня I, во 2–3 семестрах – уровня II, в 4 семестре – уровня III; сроки перехода индивидуальны и определяются критериями, указанными в разделе 2.5. Выбранные комплексы и уровни фиксируются в индивидуальной программе двигательной активности и дневнике самоконтроля.

**Построение занятия из комплексов разных систем**

Учебное занятие комплектуется из комплексов разных систем с учетом его структуры (раздел 2.4): подготовительная часть – комплексы дыхательной системы и подвижности суставов (ДС, ОДА-1.1); основная часть – комплексы для укрепления мышц (ОДА-1.2–1.4), сердечно-сосудистой системы (ССС) и нервной системы (НС); заключительная часть – комплексы гибкости (ОДА-1.5), дыхательной саморегуляции и сенсорных систем (СС). На одном занятии, как правило, используется не более 3–4 комплексов.

## 1. Комплексы для укрепления опорно-двигательного аппарата

Опорно-двигательный аппарат обеспечивает сохранение позы, перемещение и выполнение всех бытовых, учебных и профессиональных движений. Комплексы направлены на поддержание подвижности суставов, укрепление мышц, формирование мышечного корсета и правильной осанки, развитие гибкости. Для опорно-двигательного аппарата выделено пять направлений, в каждом – три уровня сложности.

### 1.1. Подвижность суставов

#### Комплекс ОДА-1.1-I. Суставная гимнастика (базовый уровень)

**Цель:** Поддержание подвижности крупных и мелких суставов, разогрев перед основной частью занятия.

**Условия выполнения:** Сидя на стуле с опорой спины или лежа на спине; без инвентаря; 8–10 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Наклоны головы вперед-назад и в стороны | 4–6 раз | Медленно, без запрокидывания головы назад и круговых движений |
| 2 | Поднимание и опускание плеч | 6–8 раз | Вдох – плечи вверх, выдох – вниз |
| 3 | Круговые движения плечами вперед и назад | 6–8 раз | Малая амплитуда, руки опущены |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах | 6–8 раз | Поочередно или одновременно |
| 5 | Сгибание и разгибание пальцев, круговые движения кистями | 8–10 раз | Кулак – ладонь, вращение в обе стороны |
| 6 | Сгибание и разгибание стоп (на себя – от себя) | 8–10 раз | Сидя или лежа; при невозможности – заменить движениями кистей |
| 7 | Поочередное подтягивание колена к груди | 4–6 раз | Сидя, руками помогать допустимо |
| 8 | Повороты туловища вправо-влево | 4–6 раз | Сидя, руки на поясе, таз неподвижен |

#### Комплекс ОДА-1.1-II. Суставная гимнастика с увеличением амплитуды

**Цель:** Увеличение доступной амплитуды движений в суставах, согласование движений с дыханием.

**Условия выполнения:** Сидя без опоры спины или стоя с опорой; гимнастическая палка; 12–15 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Повороты головы вправо-влево с задержкой 2 с | 6–8 раз | Подбородок параллельно полу |
| 2 | Круговые движения руками в плечевых суставах | 8 раз в каждую сторону | Руки к плечам, локти описывают круг |
| 3 | Подъем гимнастической палки вверх и опускание за голову | 6–8 раз | Хват шире плеч, без боли в плечевом суставе |
| 4 | Вращение предплечьями и кистями с палкой | 8–10 раз | Палка в вертикальном положении |
| 5 | Наклоны туловища в стороны с палкой на плечах | 6–8 раз | Таз неподвижен, амплитуда постепенно увеличивается |
| 6 | Круговые движения тазом (стоя с опорой) или «перекаты» таза (сидя) | 6 раз в каждую сторону | Медленно, без рывков |
| 7 | Круговые движения в голеностопных суставах | 8–10 раз | Стопа описывает полный круг |
| 8 | Отведение и приведение прямой ноги | 6–8 раз | Стоя с опорой или лежа на спине |

### Комплекс ОДА-1.1-III. Мобилизация суставов в сочетанных движениях

**Цель:** Сохранение полной доступной амплитуды в сочетанных движениях нескольких суставов, подготовка к сложнокоординационной работе.

**Условия выполнения:** Стоя (при возможности) или сидя без опоры; гимнастическая палка, мяч; 15–20 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Круговые движения руками с одновременным полуприседом / наклоном туловища сидя | 8–10 раз | Движения рук и туловища согласованы с дыханием |
| 2 | «Мельница»: попеременные круговые движения прямыми руками | 8–10 раз в каждую сторону | Сохранять устойчивое положение туловища |
| 3 | Скручивания туловища с палкой на лопатках | 8–10 раз | С выдохом – поворот, взгляд за палкой |
| 4 | Перекладывание мяча вокруг туловища | 6–8 раз в каждую сторону | Без остановок, темп средний |
| 5 | Выпады вперед с опорой (или поочередное выпрямление ног сидя с удержанием 3 с) | 6–8 раз на каждую ногу | Колено не выходит за носок стопы |
| 6 | Сгибание-разгибание туловища «кошка – спина прямая» (стоя с опорой руками о стол или сидя) | 8–10 раз | Движение начинается от таза |
| 7 | Перекаты с пятки на носок | 10–12 раз | Стоя с опорой или сидя |
| 8 | Комбинация: подъем рук вверх – поворот туловища – наклон в сторону | 6–8 раз | Выполнять плавно, связкой |

## 1.2. Мышцы верхних конечностей и плечевого пояса

### Комплекс ОДА-1.2-I. Укрепление мышц рук и плечевого пояса (базовый уровень)

**Цель:** Укрепление мышц плечевого пояса, необходимых для самообслуживания, перемещения и работы за компьютером.

**Условия выполнения:** Сидя с опорой спины; без инвентаря или с мячом; 8–12 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Сведение лопаток с удержанием 3 с | 6–8 раз | Плечи опущены, шея расслаблена |
| 2 | Сжимание ладоней перед грудью (изометрическое напряжение) | 5–6 раз по 5 с | Без задержки дыхания |
| 3 | Сгибание рук к плечам | 8 раз | Медленно, локти прижаты |
| 4 | Подъем рук вперед до уровня плеч | 6–8 раз | Поочередно, затем одновременно |
| 5 | Отведение рук в стороны до уровня плеч | 6–8 раз | Ладони вниз |
| 6 | Сжимание мягкого мяча кистью | 10 раз каждой рукой | Полное расслабление между повторениями |
| 7 | Отжимание от подлокотников или сиденья (приподнимание туловища) | 3–5 раз | Только при уверенном удержании; иначе – давление ладонями в сиденье 5 с |

### Комплекс ОДА-1.2-II. Укрепление мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением

**Цель:** Развитие силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

**Условия выполнения:** Сидя без опоры спины или стоя; эластичная лента слабого натяжения, гантели 0,5–1 кг; 12–18 мин; 1–2 подхода.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Сгибание рук с гантелями | 10–12 раз | Локти неподвижны |

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 2 | Жим гантелей вверх из положения «руки у плеч» | 8–10 раз | Без прогиба в пояснице |
| 3 | Разведение рук с лентой перед грудью | 10–12 раз | Сводить лопатки в конце движения |
| 4 | Тяга ленты к поясу («гребля») | 10–12 раз | Лента закреплена на уровне груди или стопы |
| 5 | Разгибание рук из-за головы с гантелью | 8–10 раз | Локти направлены вверх |
| 6 | Отжимание от стены или стола | 6–10 раз | Тело прямое |
| 7 | Сжимание эспандера кистевого | 12–15 раз каждой рукой | Медленное разжимание |
| 8 | Расслабление: потряхивание рук | 20–30 с | После каждого подхода |

**Комплекс ОДА-1.2-III. Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса (круговой метод)**

**Цель:** Развитие силовой выносливости и межмышечной координации рук, плечевого пояса и туловища.

**Условия выполнения:** Стоя или сидя без опоры; лента среднего натяжения, гантели 1–2 кг, медбол 1 кг; круговой метод: 6 станций по 30–40 с, отдых 30 с, 2–3 круга.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Станция 1. Отжимание от скамьи или стола | 30–40 с | Тело прямое, без рывков |
| 2 | Станция 2. Тяга ленты одной рукой с поворотом туловища | 30–40 с | Попеременно каждой рукой |
| 3 | Станция 3. Жим гантелей вверх попеременно | 30–40 с | Корпус неподвижен |
| 4 | Станция 4. Броски и ловля медбола от груди партнеру или в стену | 30–40 с | Расстояние 1,5–2 м |
| 5 | Станция 5. Разведение рук в наклоне с лентой | 30–40 с | Спина прямая |
| 6 | Станция 6. Удержание «планки» на предплечьях у стены или стола | 20–30 с | Дыхание свободное |
| 7 | Заключительное расслабление и растягивание мышц рук | 2–3 мин | Без пружинящих движений |

## 1.3. Мышцы туловища (мышечный корсет) и осанка

**Комплекс ОДА-1.3-I. Формирование навыка правильной осанки (базовый уровень)**

**Цель:** Формирование представления о правильной осанке, укрепление глубоких мышц спины и живота.

**Условия выполнения:** Сидя с опорой спины, лежа на спине; без инвентаря; 8–12 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Принятие правильной позы сидя у зеркала с удержанием | 3 раза по 20–30с | Макушка тянется вверх, плечи опущены |
| 2 | Прижимание поясницы к опоре (лежа или сидя) | 6–8 раз по 3–5с | Без задержки дыхания |
| 3 | Втягивание живота на выдохе | 6–8 раз | Медленный выдох |
| 4 | Сведение лопаток с вытягиванием шеи вверх | 6–8 раз | Подбородок не поднимать |
| 5 | Поочередное поднимание прямых ног лежа на спине / подтягивание колена сидя | 4–6 раз | Поясница прижата |
| 6 | Наклоны туловища вперед с прямой спиной (сидя) | 4–6 раз | Движение в тазобедренных суставах |

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 7 | Расслабление мышц спины лежа или сидя с опорой | 1 мин | Спокойное дыхание |

**Комплекс ОДА-1.3-II. Укрепление мышечного корсета**

**Цель:** Укрепление мышц спины, живота и боковых мышц туловища, повышение устойчивости позы.

**Условия выполнения:** Лежа на коврике, сидя без опоры, стоя у стены; мяч, лента; 12–18 мин; 1–2 подхода.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Стойка у стены: касание затылком, лопатками, ягодицами | 3 раза по 30 с | Для сидящих – то же у спинки стула |
| 2 | Скручивания лежа на спине (подъем головы и плеч) | 8–10 раз | Подбородок не прижимать к груди |
| 3 | «Мостик» лежа на спине (подъем таза) | 8–10 раз | Удержание 2 с вверху |
| 4 | Лежа на животе: подъем рук и плеч («лодочка» упрощенная) | 6–8 раз | Взгляд в пол |
| 5 | Боковые наклоны туловища с лентой | 8–10 раз в каждую сторону | Сидя или стоя |
| 6 | Сидя без опоры: удержание мяча на вытянутых руках | 3 раза по 20 с | Спина прямая |
| 7 | Стоя на четвереньках (или сидя): поочередное вытягивание руки вперед | 6–8 раз | Туловище неподвижно |
| 8 | Растягивание и расслабление мышц спины | 1–2 мин | Без рывков |

**Комплекс ОДА-1.3-III. Статодинамическая стабилизация туловища**

**Цель:** Развитие силовой выносливости мышц туловища, удержание осанки при сложных движениях и в течение длительной учебной работы.

**Условия выполнения:** Лежа, стоя на четвереньках, сидя на фитболе (при возможности); лента, медбол, фитбол; 20–25 мин; 2–3 подхода.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | «Планка» на предплечьях (с колен или полная) | 3 раза по 20–40с | Тело прямое, без прогиба |
| 2 | Боковая «планка» с колен | 2 раза по 15–30с на каждую сторону | Таз не опускать |
| 3 | «Птица-собака»: одновременное вытягивание противоположных руки и ноги | 8–10 раз | Удержание 3с |
| 4 | «Мостик» на одной ноге | 6–8 раз на каждую ногу | Таз на одном уровне |
| 5 | Скручивания с медболом сидя (повороты корпуса) | 10–12 раз | Спина прямая |
| 6 | Удержание позы сидя на фитболе с подъемом руки/ноги | 6–8 раз | Со страховкой или у опоры |
| 7 | Тяга ленты в стороны над головой с сохранением осанки | 10–12 раз | Лопатки сведены |
| 8 | Заключительное растягивание и расслабление | 2–3 мин | Спокойное дыхание |

### 1.4. Мышцы нижних конечностей, тазового пояса и стопы

#### Комплекс ОДА-1.4-I. Укрепление мышц ног и стопы (базовый уровень)

**Цель:** Поддержание силы мышц ног, тазового пояса и свода стопы, улучшение кровообращения в нижних конечностях.

**Условия выполнения:** Сидя на стуле или лежа на спине; без инвентаря; 8–12 мин. При невозможности выполнять движения ногами направление заменяется упражнениями направлений 1.2 и 1.3.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Сгибание и разгибание стоп | 10–12 раз | Темп медленный |
| 2 | Захват пальцами ног мелких предметов или ткани | 8–10 раз | Сидя |
| 3 | Перекаты стопы с пятки на носок сидя | 10–12 раз | Обе стопы на полу |
| 4 | Напряжение мышц бедра (прижать колено к опоре) с удержанием | 6–8 раз по 5 с | Без задержки дыхания |
| 5 | Поочередное выпрямление ног в коленном суставе сидя | 6–8 раз | Удержание 2 с |
| 6 | Сведение и разведение коленей | 8–10 раз | Можно с мячом между коленями |
| 7 | Подъем колена (сгибание в тазобедренном суставе) сидя | 6–8 раз каждой ногой | Спина прямая |

#### Комплекс ОДА-1.4-II. Укрепление мышц ног и тазового пояса с сопротивлением

**Цель:** Развитие силы и выносливости мышц бедра, голени, ягодичных мышц; подготовка к устойчивому вставанию и ходьбе.

**Условия выполнения:** Сидя без опоры спины, стоя с опорой; эластичная лента, мяч; 12–18 мин; 1–2 подхода.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Вставание со стула и посадка | 6–10 раз | Руками помогать допустимо |
| 2 | Разгибание ноги в колене с лентой | 10–12 раз каждой ногой | Лента на голени |
| 3 | Отведение ноги в сторону с лентой стоя с опорой | 8–10 раз каждой ногой | Туловище вертикально |
| 4 | Подъемы на носки стоя с опорой | 10–15 раз | Медленное опускание |
| 5 | Сжимание мяча коленями | 8–10 раз по 5 с | Сидя |
| 6 | Полуприседы у опоры | 8–10 раз | Колени над стопами |
| 7 | Ходьба на месте с высоким подниманием колен (стоя с опорой или сидя) | 30–60 с | Темп средний |
| 8 | Растягивание мышц задней поверхности бедра | 2 раза по 20 с | Без боли |

#### Комплекс ОДА-1.4-III. Функциональная сила ног и устойчивость

**Цель:** Развитие функциональной силы ног в движениях, значимых для повседневной и профессиональной деятельности (подъем по лестнице, перенос предметов).

**Условия выполнения:** Стоя (при возможности), у опоры; степ-платформа, лента, гантели 1–2 кг; круговой метод: 6 станций по 30–40 с, 2–3 круга.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Станция 1. Приседания (до стула) с гантелями | 30–40 с | Спина прямая |
| 2 | Станция 2. Шаги на степ-платформу с опорой | 30–40 с | Попеременно с каждой ноги |
| 3 | Станция 3. Выпады назад у опоры | 30–40 с | Колено не касается пола |

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 4 | Станция 4. Ходьба приставными шагами с лентой на бедрах | 30–40 с | Лента в натяжении |
| 5 | Станция 5. Подъемы на носки на одной ноге с опорой | 30–40 с | Попеременно |
| 6 | Станция 6. «Мостик» лежа со стопами на скамье | 30–40 с | Удержание 2 с вверху |
| 7 | Заключительное растягивание мышц ног | 2–3 мин | Каждая поза 20–30 с |

### 1.5. Гибкость и эластичность мышц

#### Комплекс ОДА-1.5-I. Мягкое растягивание (базовый уровень)

**Цель:** Поддержание эластичности мышц и доступной амплитуды движений, снятие мышечного напряжения после учебной работы.

**Условия выполнения:** Сидя на стуле или лежа; без инвентаря; 8–10 мин. Каждая поза удерживается 15–20 с.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Растягивание мышц шеи (наклон головы к плечу) | 2 раза в каждую сторону | Плечо опущено |
| 2 | Растягивание задней поверхности плеча (рука к противоположному плечу) | 2 раза каждой рукой | Без давления на локоть |
| 3 | Растягивание мышц груди (руки за спиной, лопатки сведены) | 2 раза | Грудь вперед |
| 4 | Растягивание мышц предплечья (ладонь от себя) | 2 раза каждой рукой | Пальцы тянуть мягко |
| 5 | Наклон вперед сидя с прямой спиной | 2 раза | До ощущения легкого натяжения |
| 6 | Растягивание икроножной мышцы сидя (стопа на себя) | 2 раза каждой ногой | Колено прямое |

#### Комплекс ОДА-1.5-II. Адаптированный стретчинг

**Цель:** Увеличение амплитуды движений и эластичности основных мышечных групп.

**Условия выполнения:** Сидя, лежа, стоя с опорой; эластичная лента, коврик; 12–15 мин. Каждая поза 20–30 с, 2 повторения.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Растягивание задней поверхности бедра с лентой лежа | 2 × 20–30 с | Колено прямое, поясница прижата |
| 2 | Растягивание передней поверхности бедра стоя с опорой (или лежа на боку) | 2 × 20–30 с | Таз подкручен |
| 3 | Растягивание мышц спины «кошка» на четвереньках или сидя | 6–8 раз | Медленно с дыханием |
| 4 | Растягивание боковых мышц туловища (наклон в сторону с рукой вверх) | 2 × 20 с | Без скручивания |
| 5 | Растягивание мышц груди у дверного проема / стены | 2 × 20–30 с | Плечо на уровне локтя |
| 6 | Растягивание ягодичных мышц (лодыжка на колено) сидя | 2 × 20–30 с | Спина прямая |
| 7 | Растягивание мышц плеча с лентой за спиной | 2 × 20 с | Без боли |

**Комплекс ОДА-1.5-III. Элементы адаптированного пилатеса**

**Цель:** Развитие гибкости в сочетании с контролем дыхания, стабилизацией туловища и точностью движений.

**Условия выполнения:** Лежа на коврике, сидя; коврик, мяч, лента; 20–25 мин. Принципы: контроль дыхания, центрирование, точность, плавность.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | «Дыхание пилатеса»: грудное дыхание с удержанием живота | 6–8 циклов | Вдох носом, выдох ртом |
| 2 | «Сотня» (упрощенная): работа руками с дыханием, ноги согнуты | 5 циклов по 10 движений | Голова на опоре при необходимости |
| 3 | Скручивание позвоночника сидя | 6–8 раз в каждую сторону | Таз неподвижен |
| 4 | Перекаты таза «мостик по позвонкам» | 6–8 раз | Поочередно отрывать позвонки |
| 5 | Круги ногой лежа на спине | 5–6 кругов в каждую сторону | Таз стабилен |
| 6 | «Пила»: наклон с поворотом сидя | 6 раз в каждую сторону | Спина прямая |
| 7 | «Лебедь» упрощенный лежа на животе | 4–6 раз | Без прогиба в пояснице |
| 8 | Поза отдыха и расслабление | 1–2 мин | Спокойное дыхание |

## 2. Комплексы для укрепления сердечно-сосудистой системы

Сердечно-сосудистая система обеспечивает доставку кислорода и питательных веществ к тканям. Для ее укрепления применяются циклические упражнения аэробной направленности (ходьба, движения руками и ногами в постоянном ритме, работа на тренажерах) умеренной интенсивности. Интенсивность контролируется по частоте сердечных сокращений, субъективной оценке нагрузки и «разговорному тесту». Каждый комплекс включает разминку, основную аэробную часть и постепенное снижение нагрузки («заминку»).

**Комплекс ССС-I. Аэробная работа малой интенсивности (базовый уровень)**

**Цель:** Адаптация сердечно-сосудистой системы к систематической мышечной работе, улучшение периферического кровообращения.

**Условия выполнения:** Сидя на стуле, в кресле-коляске или стоя с опорой; 10–15 мин; субъективная нагрузка 2–3 балла, ЧСС прирост не более 20–30 уд/мин от исходной.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Разминка: дыхательные упражнения и суставная гимнастика (комплекс ОДА-1.1-I) | 3–4 мин | Постепенное включение в работу |
| 2 | Ритмичные движения руками вперед-вверх под счет | 1–2 мин | Темп спокойный |
| 3 | Ходьба на месте (или поочередное поднимание коленей сидя) | 1–2 мин | Ровное дыхание |
| 4 | Чередование: «бокс» руками вперед – отдых | 3 × 30 с / 30 с | Без задержки дыхания |
| 5 | Поочередное сгибание и разгибание стоп в ритме | 1 мин | Улучшение венозного оттока |
| 6 | Заминка: медленные движения руками, глубокое дыхание | 2–3 мин | Подсчет ЧСС после комплекса |

**Комплекс ССС-II. Аэробная тренировка умеренной интенсивности**

**Цель:** Повышение аэробной выносливости и экономичности работы сердечно-сосудистой системы.

**Условия выполнения:** Дозированная ходьба, ручной или велоэргометр, работа сидя с лентой; 20–25 мин; субъективная нагрузка 3–4 балла, студент может говорить короткими фразами.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Разминка: суставная гимнастика, ходьба в медленном темпе | 5 мин | Постепенное увеличение темпа |
| 2 | Дозированная ходьба (или работа на ручном / велоэргометре) в среднем темпе | 6–8 мин | Постоянный ритм |
| 3 | Интервальная работа: 1 мин ускорение – 1 мин спокойный темп | 4–6 повторов | Контроль самочувствия после каждого повтора |
| 4 | Ритмичные упражнения с лентой сидя (тяга, жим) под музыку | 3–4 мин | Без задержки дыхания |
| 5 | Заминка: ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения | 4–5 мин | Подсчет ЧСС через 1 и 3 мин |

**Комплекс ССС-III. Круговая тренировка аэробной направленности**

**Цель:** Развитие общей выносливости, способности сохранять работоспособность при длительной учебной и профессиональной нагрузке.

**Условия выполнения:** Круговой метод, 6–8 станций по 45–60 с, переход между станциями 15–30 с, 2–3 круга; 25–30 мин; субъективная нагрузка 4–5 баллов.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Разминка: суставная гимнастика, ходьба, движения руками | 5–7 мин | Подготовка всех звеньев |
| 2 | Станция 1. Ходьба с высоким подниманием коленей или «шаги» руками сидя | 45–60 с | Темп средний |
| 3 | Станция 2. Шаги на степ-платформу или подъемы на носки | 45–60 с | С опорой |
| 4 | Станция 3. Ручной эргометр / «гребля» с лентой | 45–60 с | Ритмично |
| 5 | Станция 4. Бросок и ловля мяча в стену | 45–60 с | С перемещением при возможности |
| 6 | Станция 5. Приседания до стула / вставание с опорой | 45–60 с | Спина прямая |
| 7 | Станция 6. «Бокс» с гантелями 0,5 кг | 45–60 с | Без задержки дыхания |
| 8 | Заминка: медленная ходьба, растягивание, дыхание | 5 мин | ЧСС должна восстановиться за 3–5 мин |

## 3. Комплексы для укрепления дыхательной системы

Дыхательная система обеспечивает газообмен и тесно связана с работой сердечно-сосудистой и нервной систем. Комплексы направлены на освоение полного дыхания, увеличение подвижности грудной клетки, укрепление дыхательных мышц, согласование дыхания с движениями и использование дыхания для восстановления и саморегуляции. Упражнения выполняются без форсированного натуживания и длительной задержки дыхания.

**Комплекс ДС-I. Освоение полного дыхания (базовый уровень)**

**Цель:** Обучение правильному диафрагмальному и полному дыханию, нормализация ритма дыхания.

**Условия выполнения:** Сидя с опорой спины или лежа; 6–8 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Спокойное дыхание с контролем ритма (вдох на 2 счета, выдох на 3–4) | 6–8 циклов | Плечи расслаблены |
| 2 | Диафрагмальное дыхание: ладонь на животе | 6–8 циклов | На вдохе живот поднимается |
| 3 | Грудное дыхание: ладони на ребрах | 6–8 циклов | Ребра расходятся в стороны |
| 4 | Полное дыхание: живот – ребра – грудь | 4–6 циклов | Без головокружения |
| 5 | Удлиненный выдох через сомкнутые губы | 6–8 раз | Выдох в 2 раза длиннее вдоха |
| 6 | Спокойное дыхание и расслабление | 1 мин | Самооценка самочувствия |

**Комплекс ДС-II. Дыхание в сочетании с движениями**

**Цель:** Увеличение подвижности грудной клетки, согласование дыхания с движениями рук и туловища.

**Условия выполнения:** Сидя без опоры или стоя; гимнастическая палка; 10–12 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Подъем рук через стороны вверх – вдох, опускание – выдох | 6–8 раз | Темп медленный |
| 2 | Подъем палки вверх – вдох, опускание к груди – выдох | 6–8 раз | Спина прямая |
| 3 | Наклон туловища в сторону – выдох, возвращение – вдох | 4–6 раз в каждую сторону | Таз неподвижен |
| 4 | Повороты туловища с разведением рук – вдох, возвращение – выдох | 4–6 раз в каждую сторону | Ровный ритм |
| 5 | Обхватывание себя руками («обнять плечи») – выдох | 6–8 раз | Выдох полный |
| 6 | Ходьба (или движения руками) с дыханием в ритме шагов: вдох на 2, выдох на 3–4 | 2–3 мин | Без одышки |
| 7 | Звуковая гимнастика на выдохе («ш», «с», «ж») | 4–6 раз | Выдох медленный |

**Комплекс ДС-III. Тренировка дыхательных мышц и дыхательная саморегуляция**

**Цель:** Укрепление дыхательных мышц, повышение выносливости дыхательной системы, освоение приемов дыхательной саморегуляции при нагрузке и стрессе.

**Условия выполнения:** Сидя, стоя; воздушный шар или дыхательный тренажер с сопротивлением выдоху, медбол 1 кг; 12–15 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Выдох с сопротивлением (через трубочку, дыхательный тренажер, надувание шара) | 6–8 раз | Без натуживания, отдых между повторами |
| 2 | Полное дыхание с медболом на животе (лежа) | 6–8 циклов | Медбол поднимается на вдохе |
| 3 | Дыхание при ходьбе (или работе на эргометре) с постепенным удлинением выдоха | 3–4 мин | Ритм 2:3, затем 2:4 |
| 4 | «Квадратное дыхание»: вдох 4 – пауза 2 – выдох 4 – пауза 2 счета | 4–6 циклов | Паузы короткие, без задержки при дискомфорте |
| 5 | Дыхание после интенсивного упражнения: восстановление за 6–8 циклов | 1–2 мин | Контроль ЧСС и дыхания |

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 6 | Дыхательная саморегуляция перед экзаменом (удлиненный выдох, расслабление плеч) | 2 мин | Использовать самостоятельно в учебные дни |

## 4. Комплексы для развития функций нервной системы (координация, равновесие, саморегуляция)

Нервная система управляет движениями и регулирует работу всех систем организма. Комплексы направлены на развитие координации движений, равновесия, точности, скорости реакции, способности к переключению внимания, а также на обучение приемам расслабления и психоэмоциональной саморегуляции. Сложность заданий увеличивается за счет усложнения координационной структуры движения, уменьшения площади опоры и введения двойных задач.

### Комплекс НС-I. Простые координационные упражнения и расслабление (базовый уровень)

**Цель:** Развитие базовой координации движений рук и ног, обучение произвольному расслаблению мышц.

**Условия выполнения:** Сидя с опорой; мяч, платок; 8–10 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Поочередное касание пальцами большого пальца («пальцы здороваются») | 3–4 раза каждой рукой | Медленно, затем быстрее |
| 2 | Одновременные однонаправленные движения рук (вперед, вверх, в стороны) | 6–8 раз | По показу |
| 3 | Перекладывание мяча из руки в руку перед собой | 10–12 раз | Взгляд следит за мячом |
| 4 | Подбрасывание и ловля платка или легкого мяча | 8–10 раз | Двумя руками |
| 5 | Чередование напряжения и расслабления мышц рук (кулак – расслабить) | 6–8 раз | Почувствовать разницу |
| 6 | Прогрессивная мышечная релаксация (руки – плечи – лицо) | 2–3 мин | Спокойное дыхание |

### Комплекс НС-II. Координация, равновесие и точность движений

**Цель:** Развитие разнонаправленной координации, статического и динамического равновесия с опорой, точности движений.

**Условия выполнения:** Сидя без опоры, стоя с опорой; мячи, мишень, балансировочная подушка; 12–15 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Разнонаправленные движения рук (одна вперед, другая в сторону) | 6–8 раз | Темп по возможности |
| 2 | Удержание равновесия стоя с опорой одной рукой на одной ноге (или сидя без опоры с подъемом ноги) | 3 × 10–15 с | Со страховкой |
| 3 | Перенос веса тела вперед-назад, вправо-влево | 8–10 раз | Стоя у опоры или сидя |
| 4 | Броски мяча в цель (корзина, мишень) с расстояния 2–3 м | 10 бросков | Подсчет попаданий |
| 5 | Ведение мяча рукой (стоя или сидя) | 30–40 с | Каждой рукой |

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 6 | Упражнения на реакцию: ловля мяча по сигналу | 8–10 раз | Сигнал зрительный или звуковой |
| 7 | Аутогенная релаксация («руки тяжелые и теплые») | 3 мин | В конце занятия |

**Комплекс НС-III. Сложнокоординационные упражнения и двойные задачи**

**Цель:** Совершенствование координационных способностей, устойчивости равновесия, переключения внимания при выполнении двигательных и когнитивных задач одновременно.

**Условия выполнения:** Стоя (при возможности) или сидя на нестабильной опоре; мячи разного размера, балансировочная подушка, координационная лестница; 15–20 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Перекрестные движения: правая рука к левому колену и наоборот | 10–12 раз | Ритмично |
| 2 | Стойка на балансировочной подушке (или сидя на фитболе) с перекладыванием мяча | 3 × 20–30 с | Со страховкой |
| 3 | Ходьба по линии / приставными шагами с перекладыванием мяча | 2–3 прохода | Взгляд вперед |
| 4 | Жонглирование двумя мячами (поочередный подброс) | 1–2 мин | Начинать с одного мяча |
| 5 | Двойная задача: перебрасывание мяча с партнером и счет в обратном порядке | 1–2 мин | Ошибки не наказываются |
| 6 | Координационная лестница или разметка: последовательности шагов (или движений руками по разметке на столе) | 3–4 серии | От простых к сложным |
| 7 | Игровое задание с изменением правил по сигналу | 3–4 мин | Переключение внимания |
| 8 | Дыхательно-релаксационное завершение | 2–3 мин | Самооценка состояния |

**5. Комплексы для сенсорных систем (зрительный и вестибулярный анализаторы)**

Сенсорные системы обеспечивают восприятие информации и ориентировку в пространстве. Для студентов технического вуза особое значение имеют зрительный анализатор (длительная работа с монитором, чертежами, приборами) и вестибулярный анализатор (сохранение равновесия при изменении положения тела и при перемещении). Комплексы направлены на снижение зрительного утомления, укрепление глазодвигательных мышц, тренировку аккомодации и вестибулярной устойчивости.

**Комплекс СС-I. Гимнастика для глаз (базовый уровень)**

**Цель:** Снятие зрительного утомления при работе за компьютером, расслабление глазодвигательных мышц.

**Условия выполнения:** Сидя; 3–5 мин; выполняется как активная пауза каждые 40–60 мин работы за монитором.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Частое легкое моргание | 15–20 с | Без напряжения |
| 2 | Закрыть глаза и расслабиться («пальминг» – ладони на закрытых глазах) | 30–60 с | Глазные яблоки не надавливать |
| 3 | Взгляд вверх – вниз, вправо – влево | 4–6 раз | Голова неподвижна |

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 4 | Взгляд по диагоналям | 4 раза в каждую сторону | Медленно |
| 5 | Перевод взгляда вдаль (в окно) на 10–15 с | 3–4 раза | Расслабление аккомодации |

**Комплекс СС-II. Тренировка глазодвигательных мышц и аккомодации; вестибулярная устойчивость (развивающий уровень)**

**Цель:** Тренировка аккомодации и согласованной работы глаз и головы, повышение устойчивости к изменению положения головы.

**Условия выполнения:** Сидя, стоя с опорой; метка на стекле или карточка; 6–8 мин.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Круговые движения глазами по часовой и против часовой стрелки | 3–4 раза в каждую сторону | Плавно |
| 2 | «Метка на стекле»: перевод взгляда с близкой точки на дальнюю | 6–8 раз | По 3–5 с на каждой точке |
| 3 | Слежение глазами за движущимся пальцем (восьмерка) | 4–6 раз | Голова неподвижна |
| 4 | Фиксация взгляда на точке с медленными поворотами головы | 6–8 раз | Взгляд остается на точке |
| 5 | Медленные наклоны головы вперед-назад, в стороны с открытыми глазами | 4–6 раз | Без головокружения |
| 6 | Пальминг и расслабление | 30–60 с | Завершение комплекса |

**Комплекс СС-III. Зрительно-моторная координация и вестибулярная тренировка (повышенный уровень)**

**Цель:** Совершенствование зрительно-моторной координации, тренировка вестибулярной устойчивости при поворотах, наклонах и перемещениях.

**Условия выполнения:** Стоя (при возможности) или сидя без опоры; мячи, мишени, таблицы для зрительного поиска; 10–12 мин; со страховкой.

| № | Упражнение | Дозировка | Методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | Зрительный поиск чисел в таблице (таблицы Шульте) на время | 2–3 таблицы | Голова неподвижна |
| 2 | Бросок и ловля мяча с переводом взгляда на мишень | 10–12 раз | Точность важнее скорости |
| 3 | Повороты туловища и головы с фиксацией взгляда на предмете | 6–8 раз в каждую сторону | Медленно |
| 4 | Наклоны туловища вперед с последующим выпрямлением | 4–6 раз | Пауза 2–3 с перед следующим наклоном |
| 5 | Ходьба (или перемещение в кресле-коляске) с поворотами головы | 2–3 прохода | У опоры, со страховкой |
| 6 | Удержание равновесия с закрытыми глазами у опоры (или сидя без опоры) | 3 × 10 с | Только со страховкой |
| 7 | Пальминг, спокойное дыхание | 1 мин | Самооценка самочувствия |

### 2.7. Профессионально-прикладная направленность АФК в техническом вузе

Учебная деятельность студентов КГЭУ связана с продолжительной работой за компьютером, расчетами, лабораторными стендами, измерительным оборудованием, выполнением точных манипуляций руками и длительным сохранением рабочей позы. Для студентов с ограниченными двигательными возможностями данные факторы могут усиливать

статическое утомление и перегрузку сохранных мышечных групп, поэтому в Программу включается профессионально-прикладной блок.

| Учебная ситуация | Риск | Средства АФК |
|---|---|---|
| Длительная работа за компьютером | Утомление плечевого пояса, спины, кистей | Активные микропаузы, мобильность плечевого пояса, упражнения для кистей, смена позы |
| Лабораторные работы | Необходимость точного положения тела и безопасного перемещения | Тренировка устойчивой рабочей позы, координации рук, безопасного подъезда/подхода к оборудованию |
| Работа с измерительными приборами | Точностные движения и статическая нагрузка на руки | Упражнения на мелкую координацию, дозированную силу захвата и расслабление кистей |
| Длительное сидение | Гиподинамия и локальное мышечное напряжение | Регулярная смена положения, дыхательные упражнения, доступная аэробная активность |
| Учебные проекты и экзамены | Высокая психоэмоциональная и интеллектуальная нагрузка | Краткие двигательные перерывы, дыхательная саморегуляция, планирование активности и восстановления |

**Рекомендуемый алгоритм активной паузы**

1. прекратить статическую работу и оценить самочувствие;
2. выполнить 3–4 спокойных дыхательных цикла;
3. изменить рабочее положение и выполнить доступные движения плечевым поясом и кистями;
4. в течение 1–2 минут выполнить безопасное перемещение или альтернативную двигательную работу руками;
5. вернуться к учебной работе после снижения ощущения локального напряжения.

### 2.8. Организация занятий при сочетанных нарушениях

У студента могут одновременно присутствовать двигательные, сенсорные, соматические и когнитивные ограничения. В этих случаях двигательная адаптация дополняется адаптацией коммуникации, пространства, темпа занятия и способов контроля.

| Особенность | Организационно-методическая адаптация |
|---|---|
| Снижение зрения | Стабильное расположение оборудования, словесное описание, контрастная или тактильная маркировка, партнерская помощь по согласованию |
| Снижение слуха | Визуальный контакт с преподавателем, демонстрация, письменные инструкции, жестовые и визуальные сигналы |
| Особенности понимания инструкции | Короткие последовательные команды, демонстрация, повторение, контроль понимания, опора на сохранные двигательные возможности |
| Сочетанное нарушение | Индивидуальный маршрут, объединяющий необходимые способы двигательной и коммуникативной адаптации |

В программе для студентов с интеллектуальными нарушениями подчеркивается необходимость соотносить содержание занятий с функциональными возможностями, добиваться понимания словесной инструкции и опираться на сохранные двигательные функции. Эти принципы применимы и к студентам с ПОДА при наличии сочетанных когнитивных особенностей.

### 2.9. Организация работы со студентами-инвалидами

Настоящий раздел устанавливает общие организационно-методические подходы к работе со студентами-инвалидами независимо от причины инвалидности. Для студентов с ПОДА эти положения применяются совместно с рекомендациями основных разделов Программы; при сочетанных нарушениях дополнительно используются адаптации по зрению, слуху и особенностям восприятия.

**1. Первичное взаимодействие и определение специальных условий**

– до начала практических занятий уточняются только те ограничения и специальные условия, которые необходимы для безопасного участия в образовательном процессе;

– учитываются предоставленные медицинские рекомендации и ИПРА в той части, которая относится к организации обучения и физической активности;

– совместно со студентом определяется предпочтительный способ передвижения, исходные положения, необходимость дополнительных пауз, ассистирования и адаптированного инвентаря;

– формируется индивидуальный образовательный маршрут по АФК и выбираются доступные формы текущего и итогового контроля;

– диагноз и иные медицинские сведения не обсуждаются публично перед учебной группой.

**2. Правила оказания помощи**

– перед физической помощью преподаватель или ассистент уточняет у студента, какая помощь действительно нужна;

– не следует без согласования перемещать кресло-коляску, костыли, трость, протез или иное техническое средство;

– при пересаживании, смене положения тела и страховке используется согласованный со студентом способ; преподаватель не выполняет медицинские манипуляции;

– помощь должна повышать самостоятельность студента, а не подменять действия, которые он способен безопасно выполнить сам;

– при выраженных ограничениях мобильности заранее обеспечивается безопасный маршрут до места занятий и свободная зона для маневрирования.

**3. Коммуникация со студентами-инвалидами**

| Категория | Рекомендуемый способ взаимодействия |
|---|---|
| ПОДА | Обращаться непосредственно к студенту; заранее объяснять способ страховки и изменение упражнения; не опираться на кресло-коляску без разрешения. |
| Нарушение зрения | Словесно обозначать расположение оборудования и направление движения; предупреждать об изменениях в пространстве; использовать контрастные или тактильные ориентиры. |

| Категория | Рекомендуемый способ взаимодействия |
|---|---|
| Нарушение слуха | Сохранять визуальный контакт; дублировать ключевые команды показом, жестом или текстом; убедиться, что сигнал остановки понятен студенту. |
| Особенности понимания инструкции | Использовать короткие последовательные команды, показ и повторение; проверять понимание; опираться на сохранные двигательные функции. |

**4. Организация пространства и оборудования**

– проходы, входы и зоны выполнения упражнений должны оставаться свободными от постороннего инвентаря;

– оборудование размещается так, чтобы студент мог безопасно подъехать или подойти к нему и занять устойчивое положение;

– при необходимости используются специальные мячи, эластичные ленты, опоры, адаптированные столы, тактильные и визуальные ориентиры;

– для студентов с ограничениями передвижения допускаются настольный теннис в адаптированном варианте, дартс, бильярд, шахматы, бочча и другие доступные формы активности;

– если студент временно не может посещать практические занятия, теоретическая часть и методические задания могут предоставляться через электронную образовательную среду.

**5. Проведение занятия и контроль нагрузки**

– до занятия проводится краткий контроль самочувствия и готовности к нагрузке;

– упражнение предлагается сразу в нескольких вариантах: стоя, сидя, с опорой, в кресле-коляске, с меньшей амплитудой или сопротивлением;

– преподаватель оценивает прежде всего безопасность, качество движения и индивидуальную динамику, а не сравнение с результатами других студентов;

– дополнительный отдых предоставляется без штрафных санкций, если он обусловлен функциональными особенностями;

– при ухудшении самочувствия нагрузка прекращается и применяется установленный алгоритм оказания помощи.

**6. Инклюзивная работа в учебной группе**

– студент-инвалид по возможности включается в общие задания группы, но правила и способ выполнения адаптируются под его функциональные возможности;

– парные и командные задания строятся так, чтобы вклад участника определялся не только скоростью и силой, но и точностью, координацией, тактическим решением и взаимодействием;

– не допускается принудительное выделение студента из группы, если совместное участие может быть организовано безопасно;

– по желанию студент может участвовать в спортивно-массовых мероприятиях как участник, организатор, судья, помощник или волонтер.

**7. Оценивание и академическая доступность**

– если конкретное двигательное действие недоступно по состоянию здоровья, преподаватель предлагает эквивалентное задание, проверяющее тот же образовательный результат;

– в качестве альтернативы могут использоваться методическое объяснение адаптации упражнения, демонстрация доступной части комплекса, ведение дневника самоконтроля, организация адаптивной игры или защита индивидуального проекта;

– факт инвалидности сам по себе не является основанием ни для автоматического освобождения от дисциплины, ни для снижения образовательных требований; изменяется форма достижения результата, а не его смысл;

– оценка строится на знаниях, соблюдении безопасности, освоении практических навыков, самостоятельности и индивидуальной положительной динамике.

**8. Взаимодействие специалистов**

При необходимости преподаватель АФК взаимодействует с медицинским подразделением университета, службой сопровождения обучающихся с инвалидностью, тьютором, ассистентом и другими специалистами. Разграничение ответственности сохраняется: медицинские ограничения определяются медицинскими специалистами, а преподаватель решает педагогические задачи и адаптирует образовательную деятельность в пределах этих ограничений.

### 2.10. Самостоятельная работа и дистанционная поддержка

Самостоятельная работа формирует способность студента поддерживать двигательный режим вне учебного занятия. Для обучающихся, которые временно не могут посещать очные занятия по состоянию здоровья, может использоваться дистанционное изучение теоретической части, что соответствует подходу, заложенному в Программе развития АФК КГЭУ.

– ведение краткого дневника двигательной активности и самочувствия;

– выполнение индивидуального комплекса активной паузы в учебные дни;

– изучение теоретических материалов в электронной образовательной среде;

– подготовка сообщения или презентации по адаптивной физической культуре и самоконтролю;

– составление недельного плана безопасной двигательной активности;

– анализ доступности спортивной или учебной среды КГЭУ;

– участие в доступных физкультурно-рекреационных мероприятиях, в том числе как участник, организатор или волонтер.

### 2.11. Требования безопасности

**До начала занятия**

– к занятиям допускаются студенты, имеющие разрешение на соответствующую физическую активность и не имеющие временных противопоказаний;

– студент сообщает преподавателю о существенном изменении самочувствия, травме или новых ограничениях, влияющих на безопасность занятия;

– проверяется исправность кресла-коляски, протеза, ортеза, костылей и другого оборудования, которое будет использоваться;

– рабочая зона освобождается от посторонних предметов, проходы должны оставаться свободными;

– перед основной нагрузкой проводится доступная разминка.

**Во время занятия**

– упражнения выполняются после принятия устойчивого положения либо надежной фиксации в соответствии с индивидуальными потребностями;

– нагрузка увеличивается постепенно; резкие изменения скорости и сопротивления не применяются;

– при работе с отягощениями используется только доступный вес и контролируемая техника;

– движения через выраженную боль не выполняются;

– студент вправе остановить выполнение упражнения при ухудшении самочувствия;

– при сочетанном нарушении слуха сохраняется визуальный контакт с преподавателем; при нарушении зрения обеспечивается безопасное ориентирование;

– вода и личные предметы размещаются так, чтобы не создавать препятствий и не попадать на электрооборудование.

**Прекращение нагрузки**

Нагрузка немедленно прекращается при выраженной боли, внезапной слабости, головокружении, предобморочном состоянии, резком ухудшении координации, необычной одышке или иных признаках резкого ухудшения самочувствия. О случившемся сообщается преподавателю и медицинскому работнику; при необходимости вызывается экстренная помощь по номеру 112.

### 2.12. Ожидаемые результаты реализации программы

– повышение уровня самостоятельности студентов в организации безопасной двигательной активности;

– сохранение или положительная индивидуальная динамика доступных физических качеств и двигательных навыков;

– повышение переносимости учебной статической и интеллектуальной нагрузки;

– освоение способов профилактики гиподинамии и локального мышечного утомления;

– формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям АФК;

– расширение участия студентов с инвалидностью, ОВЗ и ограничениями по состоянию здоровья в физкультурно-рекреационной жизни университета;

– развитие навыков самоконтроля, безопасного использования оборудования и технических средств мобильности;

– повышение социальной включенности и возможности участия в инклюзивных мероприятиях;

– формирование индивидуального плана двигательной активности, применимого в учебной и последующей профессиональной деятельности.

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

Для очной формы обучения

| Вид учебной работы | Всего ЗЕ | Всего часов | Семестр | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| Вид учебной работы | Всего ЗЕ | Всего часов | Семестр | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ** | - | **328** | **82** | **82** | **82** | **82** | - | - | - | - |
| **КОНТАКТНАЯ РАБОТА** | | **210** | **51** | **54** | **51** | **54** | - | - | - | - |
| **АУДИТОРНАЯ РАБОТА** | | **210** | **51** | **54** | **51** | **54** | - | - | - | - |
| Лекции | | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические (в том числе методико-практические) занятия | | 210 | 51 | 54 | 51 | 54 | - | - | - | - |
| **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ** | | **118** | **31** | **28** | **31** | **28** | - | - | - | - |
| Проработка учебного материала | | 118 | 31 | 28 | 31 | 28 | - | - | - | - |
| Подготовка к промежуточной аттестации | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Промежуточная аттестация: | | | З | З | З | З | - | - | - | - |

## 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

| Разделы дисциплины | Всего часов | Распределение трудоемкости по видам учебной работы | | | | Формы и вид контроля | Индексы индикаторов формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | лекции | лаб. раб. | пр. зан. | сам. раб. | | |
| Раздел 1. Адаптивная легкая атлетика: ходьба и передвижения | 28 | - | - | 17 | 11 | ТК1 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка: опорно-двигательный аппарат (уровень I) | 28 | - | - | 18 | 10 | ТК2 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |
| Раздел 3. Адаптивные спортивные игры: баскетбол | 26 | - | - | 16 | 10 | ТК3 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |
| Зачет | 0 | - | - | 0 | 0 | **ОМ 1** | УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (З1, З2, У1, У2, В1, В2) |
| **Итого за 1 семестр** | **82** | **-** | **-** | **51** | **31** | | |
| Раздел 4. Общая физическая подготовка: сердечно-сосудистая и дыхательная системы | 28 | - | - | 18 | 10 | ТК1 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |
| Раздел 5. Адаптивные спортивные игры: настольный теннис | 26 | - | - | 18 | 8 | ТК2 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |
| Раздел 6. Общая физическая подготовка: опорно-двигательный аппарат (уровень II) | 28 | - | - | 18 | 10 | ТК3 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |
| Зачет | 0 | - | - | 0 | 0 | **ОМ 2** | УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (З1, З2, У1, У2, В1, В2) |
| **Итого за 2 семестр** | **82** | **-** | **-** | **54** | **28** | | |
| Раздел 7. Общая физическая подготовка: нервная и сенсорные системы | 28 | - | - | 17 | 11 | ТК1 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |
| Раздел 8. Адаптивные спортивные игры: дартс и игры с мячом | 28 | - | - | 18 | 10 | ТК2 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |

| Разделы дисциплины | Всего часов | Распределение трудоемкости по видам учебной работы | | | | Формы и вид контроля | Индексы индикаторов формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | лекции | лаб. раб. | пр. зан. | сам. раб. | | |
| Раздел 9. Адаптивная легкая атлетика: метания и выносливость | 26 | - | - | 16 | 10 | ТК3 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |
| Зачет | 0 | - | - | 0 | 0 | **ОМ 3** | УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (З1, З2, У1, У2, В1, В2) |
| **Итого за 3 семестр** | **82** | **-** | **-** | **51** | **31** | | |
| Раздел 10. Общая физическая подготовка: опорно-двигательный аппарат (уровень III) | 28 | - | - | 18 | 10 | ТК1 | УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2) |
| Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 26 | - | - | 18 | 8 | ТК2 | УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (У1, В1, В2) |
| Раздел 12. Самостоятельные занятия и индивидуальная программа двигательной активности | 28 | - | - | 18 | 10 | ТК3 | УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (У1, В1, В2) |
| Зачет | 0 | - | - | 0 | 0 | **ОМ 4** | УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (З1, З2, У1, У2, В1, В2) |
| **Итого за 4 семестр** | **82** | **-** | **-** | **54** | **28** | | |
| **ИТОГО** | **328** | **-** | **-** | **210** | **118** | | |

### 3.3. Содержание дисциплины

**Раздел 1. Адаптивная легкая атлетика: ходьба и передвижения**

Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях АФК. Входной контроль функционального состояния. / ПЗ

Тема 1.2. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений в доступном исходном положении. / ПЗ / СРС

Тема 1.3. Обучение технике дозированной ходьбы (с опорой, без опоры) и передвижения в кресле-коляске. / ПЗ / СРС

Тема 1.4. Обучение технике скандинавской ходьбы. / ПЗ

Тема 1.5. Специальные подводящие упражнения и передвижения в доступном варианте. / ПЗ / СРС

Тема 1.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 2. Общая физическая подготовка: опорно-двигательный аппарат (уровень I)**

Тема 2.1. Обучение технике: правильно сидеть, ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. / ПЗ / СРС

Тема 2.2. Обучение суставной гимнастике (комплекс ОДА-1.1-I). / ПЗ / СРС

Тема 2.3. Обучение упражнениям для мышц рук и плечевого пояса (комплекс ОДА-1.2-I). / ПЗ

Тема 2.4. Обучение упражнениям для мышц туловища и формирования осанки (комплекс ОДА-1.3-I). / ПЗ / СРС

Тема 2.5. Обучение упражнениям для мышц ног и стопы (комплекс ОДА-1.4-I) и мягкому растягиванию (комплекс ОДА-1.5-I). / ПЗ

Тема 2.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 3. Адаптивные спортивные игры: баскетбол**

Тема 3.1. Правила игры в баскетбол и особенности адаптированных вариантов игры (баскетбол на колясках, игра по упрощенным правилам). / ПЗ / СРС

Тема 3.2. Обучение стойке, передвижениям, остановкам и поворотам в доступном варианте (в том числе в кресле-коляске). / ПЗ / СРС

Тема 3.3. Обучение ловле и передачам мяча двумя руками от груди и сверху. / ПЗ

Тема 3.4. Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. / ПЗ

Тема 3.5. Обучение технике броска мяча в корзину с места (в том числе с пониженной высоты кольца). Учебная игра по упрощенным правилам. / ПЗ / СРС

Тема 3.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 4. Общая физическая подготовка: сердечно-сосудистая и дыхательная системы**

Тема 4.1. Обучение полному дыханию (комплекс ДС-I). / ПЗ / СРС

Тема 4.2. Обучение дыханию в сочетании с движениями (комплекс ДС-II). / ПЗ

Тема 4.3. Выполнение аэробных упражнений малой интенсивности (комплекс ССС-I). / ПЗ / СРС

Тема 4.4. Обучение аэробной тренировке умеренной интенсивности, интервальный метод (комплекс ССС-II). / ПЗ / СРС

Тема 4.5. Обучение контролю ЧСС и субъективной оценке нагрузки во время упражнений. / ПЗ

Тема 4.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 5. Адаптивные спортивные игры: настольный теннис**

Тема 5.1. Обучение хватке ракетки, стойке и перемещениям (в том числе в положении сидя). / ПЗ / СРС

Тема 5.2. Обучение технике подачи. / ПЗ / СРС

Тема 5.3. Обучение технике ударов: накат справа и слева. / ПЗ

Тема 5.4. Обучение технике подрезки и откидки. / ПЗ

Тема 5.5. Учебная игра в настольный теннис. / ПЗ / СРС

Тема 5.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 6. Общая физическая подготовка: опорно-двигательный аппарат (уровень II)**

Тема 6.1. Совершенствование суставной гимнастики с увеличением амплитуды (комплекс ОДА-1.1-II). / ПЗ / СРС

Тема 6.2. Обучение упражнениям с эластичной лентой и гантелями для мышц рук и плечевого пояса (комплекс ОДА-1.2-II). / ПЗ / СРС

Тема 6.3. Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета (комплекс ОДА-1.3-II). / ПЗ

Тема 6.4. Обучение упражнениям для мышц ног и тазового пояса с сопротивлением (комплекс ОДА-1.4-II). / ПЗ / СРС

Тема 6.5. Обучение адаптированному стретчингу (комплекс ОДА-1.5-II). / ПЗ

Тема 6.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 7. Общая физическая подготовка: нервная и сенсорные системы**

Тема 7.1. Обучение координационным упражнениям и релаксации (комплекс НС-I). / ПЗ / СРС

Тема 7.2. Обучение упражнениям на равновесие и точность движений (комплекс НС-II). / ПЗ / СРС

Тема 7.3. Обучение сложнокоординационным упражнениям и двойным задачам (комплекс НС-III). / ПЗ

Тема 7.4. Обучение гимнастике для глаз и тренировке аккомодации (комплексы СС-I, СС-II). / ПЗ / СРС

Тема 7.5. Обучение упражнениям на зрительно-моторную координацию и вестибулярную устойчивость (комплекс СС-III). / ПЗ

Тема 7.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 8. Адаптивные спортивные игры: дартс и игры с мячом**

Тема 8.1. Правила игры в дартс. Обучение стойке (позе), хвату и прицеливанию. / ПЗ / СРС

Тема 8.2. Обучение технике броска дротика. / ПЗ / СРС

Тема 8.3. Совершенствование точности броска; игровые упражнения «Сектор», «Набор очков». / ПЗ

Тема 8.4. Обучение передачам и ловле мяча в доступном исходном положении. / ПЗ / СРС

Тема 8.5. Адаптированные подвижные игры с мячом, броски в цель. / ПЗ

Тема 8.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 9. Адаптивная легкая атлетика: метания и выносливость**

Тема 9.1. Совершенствование техники дозированной и скандинавской ходьбы. / ПЗ / СРС

Тема 9.2. Обучение технике метания мяча (сидя, стоя с опорой, стоя). / ПЗ / СРС

Тема 9.3. Обучение технике толкания набивного мяча. / ПЗ

Тема 9.4. Развитие общей выносливости: круговая тренировка (комплекс ССС-III). / ПЗ / СРС

Тема 9.5. Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель. / ПЗ

Тема 9.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 10. Общая физическая подготовка: опорно-двигательный аппарат (уровень III)**

Тема 10.1. Обучение упражнениям на тренажерах и специальных устройствах. / ПЗ / СРС

Тема 10.2. Совершенствование мобилизации суставов в сочетанных движениях (комплекс ОДА-1.1-III). / ПЗ

Тема 10.3. Совершенствование силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса, круговой метод (комплекс ОДА-1.2-III). / ПЗ / СРС

Тема 10.4. Совершенствование статодинамической стабилизации туловища (комплекс ОДА-1.3-III). / ПЗ / СРС

Тема 10.5. Совершенствование функциональной силы ног (комплекс ОДА-1.4-III) и элементы пилатеса (комплекс ОДА-1.5-III). / ПЗ

Тема 10.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Тема 11.1. Обучение производственной гимнастике. / ПЗ / СРС

Тема 11.2. Обучение алгоритму активной паузы при работе за компьютером и с лабораторным оборудованием. / ПЗ / СРС

Тема 11.3. Упражнения для профилактики утомления мышц шеи, спины и кистей. / ПЗ

Тема 11.4. Упражнения для развития профессионально важных качеств: внимания, точности движений, координации рук. / ПЗ / СРС

Тема 11.5. Обучение дыхательной саморегуляции и психорегуляции (комплекс ДС-III). / ПЗ

Тема 11.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**Раздел 12. Самостоятельные занятия и индивидуальная программа двигательной активности**

Тема 12.1. Составление индивидуального комплекса упражнений. / ПЗ / СРС

Тема 12.2. Составление индивидуальной программы двигательной активности из комплексов разных систем организма. / ПЗ / СРС

Тема 12.3. Регулирование физической нагрузки; функциональные пробы. / ПЗ

Тема 12.4. Ведение дневника самоконтроля и оценка индивидуальной динамики. / ПЗ / СРС

Тема 12.5. Инклюзивные физкультурно-рекреационные мероприятия, эстафеты. / ПЗ

Тема 12.6. Итоговые контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю. / ПЗ

**3.4. Тематический план практических занятий**

**Раздел 1. Адаптивная легкая атлетика: ходьба и передвижения**

Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях АФК. Входной контроль функционального состояния.

Тема 1.2. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений в доступном исходном положении.

Тема 1.3. Обучение технике дозированной ходьбы (с опорой, без опоры) и передвижения в кресле-коляске.

Тема 1.4. Обучение технике скандинавской ходьбы.

Тема 1.5. Специальные подводящие упражнения и передвижения в доступном варианте.

Тема 1.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка: опорно-двигательный аппарат (уровень I)**

Тема 2.1. Обучение технике: правильно сидеть, ходить, держать осанку, соблюдать дыхание.

Тема 2.2. Обучение суставной гимнастике (комплекс ОДА-1.1-I).

Тема 2.3. Обучение упражнениям для мышц рук и плечевого пояса (комплекс ОДА-1.2-I).

Тема 2.4. Обучение упражнениям для мышц туловища и формирования осанки (комплекс ОДА-1.3-I).

Тема 2.5. Обучение упражнениям для мышц ног и стопы (комплекс ОДА-1.4-I) и мягкому растягиванию (комплекс ОДА-1.5-I).

Тема 2.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 3. Адаптивные спортивные игры: баскетбол**

Тема 3.1. Правила игры в баскетбол и особенности адаптированных вариантов игры (баскетбол на колясках, игра по упрощенным правилам).

Тема 3.2. Обучение стойке, передвижениям, остановкам и поворотам в доступном варианте (в том числе в кресле-коляске).

Тема 3.3. Обучение ловле и передачам мяча двумя руками от груди и сверху.

Тема 3.4. Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.

Тема 3.5. Обучение технике броска мяча в корзину с места (в том числе с пониженной высоты кольца). Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 3.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 4. Общая физическая подготовка: сердечно-сосудистая и дыхательная системы**

Тема 4.1. Обучение полному дыханию (комплекс ДС-I).

Тема 4.2. Обучение дыханию в сочетании с движениями (комплекс ДС-II).

Тема 4.3. Выполнение аэробных упражнений малой интенсивности (комплекс ССС-I).

Тема 4.4. Обучение аэробной тренировке умеренной интенсивности, интервальный метод (комплекс ССС-II).

Тема 4.5. Обучение контролю ЧСС и субъективной оценке нагрузки во время упражнений.

Тема 4.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 5. Адаптивные спортивные игры: настольный теннис**

Тема 5.1. Обучение хватке ракетки, стойке и перемещениям (в том числе в положении сидя).

Тема 5.2. Обучение технике подачи.

Тема 5.3. Обучение технике ударов: накат справа и слева.

Тема 5.4. Обучение технике подрезки и откидки.

Тема 5.5. Учебная игра в настольный теннис.

Тема 5.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 6. Общая физическая подготовка: опорно-двигательный аппарат (уровень II)**

Тема 6.1. Совершенствование суставной гимнастики с увеличением амплитуды (комплекс ОДА-1.1-II).

Тема 6.2. Обучение упражнениям с эластичной лентой и гантелями для мышц рук и плечевого пояса (комплекс ОДА-1.2-II).

Тема 6.3. Обучение упражнениям для укрепления мышечного корсета (комплекс ОДА-1.3-II).

Тема 6.4. Обучение упражнениям для мышц ног и тазового пояса с сопротивлением (комплекс ОДА-1.4-II).

Тема 6.5. Обучение адаптированному стретчингу (комплекс ОДА-1.5-II).

Тема 6.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 7. Общая физическая подготовка: нервная и сенсорные системы**

Тема 7.1. Обучение координационным упражнениям и релаксации (комплекс НС-I).

Тема 7.2. Обучение упражнениям на равновесие и точность движений (комплекс НС-II).

Тема 7.3. Обучение сложно координационным упражнениям и двойным задачам (комплекс НС-III).

Тема 7.4. Обучение гимнастике для глаз и тренировке аккомодации (комплексы СС-I, СС-II).

Тема 7.5. Обучение упражнениям на зрительно-моторную координацию и вестибулярную устойчивость (комплекс СС-III).

Тема 7.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 8. Адаптивные спортивные игры: дартс и игры с мячом**

Тема 8.1. Правила игры в дартс. Обучение стойке (позе), хвату и прицеливанию.

Тема 8.2. Обучение технике броска дротика.

Тема 8.3. Совершенствование точности броска; игровые упражнения «Сектор», «Набор очков».

Тема 8.4. Обучение передачам и ловле мяча в доступном исходном положении.

Тема 8.5. Адаптированные подвижные игры с мячом, броски в цель.

Тема 8.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 9. Адаптивная легкая атлетика: метания и выносливость**

Тема 9.1. Совершенствование техники дозированной и скандинавской ходьбы.

Тема 9.2. Обучение технике метания мяча (сидя, стоя с опорой, стоя).

Тема 9.3. Обучение технике толкания набивного мяча.

Тема 9.4. Развитие общей выносливости: круговая тренировка (комплекс ССС-III).

Тема 9.5. Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.

Тема 9.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 10. Общая физическая подготовка: опорно-двигательный аппарат (уровень III)**

Тема 10.1. Обучение упражнениям на тренажерах и специальных устройствах.

Тема 10.2. Совершенствование мобилизации суставов в сочетанных движениях (комплекс ОДА-1.1-III).

Тема 10.3. Совершенствование силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса, круговой метод (комплекс ОДА-1.2-III).

Тема 10.4. Совершенствование статодинамической стабилизации туловища (комплекс ОДА-1.3-III).

Тема 10.5. Совершенствование функциональной силы ног (комплекс ОДА-1.4-III) и элементы пилатеса (комплекс ОДА-1.5-III).

Тема 10.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Тема 11.1. Обучение производственной гимнастике.

Тема 11.2. Обучение алгоритму активной паузы при работе за компьютером и с лабораторным оборудованием.

Тема 11.3. Упражнения для профилактики утомления мышц шеи, спины и кистей.

Тема 11.4. Упражнения для развития профессионально важных качеств: внимания, точности движений, координации рук.

Тема 11.5. Обучение дыхательной саморегуляции и психорегуляции (комплекс ДС-III).

Тема 11.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

**Раздел 12. Самостоятельные занятия и индивидуальная программа двигательной активности**

Тема 12.1. Составление индивидуального комплекса упражнений.

Тема 12.2. Составление индивидуальной программы двигательной активности из комплексов разных систем организма.

Тема 12.3. Регулирование физической нагрузки; функциональные пробы.

Тема 12.4. Ведение дневника самоконтроля и оценка индивидуальной динамики.

Тема 12.5. Инклюзивные физкультурно-рекреационные мероприятия, эстафеты.

Тема 12.6. Итоговые контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю.

### 3.5. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 3.6. Курсовой проект / курсовая работа

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 4. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, проводимых по балльно-рейтинговой системе (БРС).

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

– ТК1 – контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке и самоконтролю, тестирование по технике безопасности (первый раздел семестра);

– ТК2 – практическое задание по второму разделу семестра: демонстрация индивидуально подобранного комплекса упражнений для одной из систем организма в доступном варианте с объяснением способа адаптации и правил безопасности;

– ТК3 – контрольные «экспресс»-тесты по третьему разделу семестра, проверка дневника самоконтроля (Приложение 2) и индивидуального задания (Приложение 4);

– ОМ (зачет, в каждом семестре) – защита индивидуального плана двигательной активности, ответы на вопросы по самоконтролю и требованиям безопасности.

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине | Уровень сформированности индикатора компетенции | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Высокий | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | | | от 85 до 100 | от 70 до 84 | от 55 до 69 | от 0 до 54 |
| | | | Шкала оценивания | | | |
| | | | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| | | | зачтено | | | не зачтено |
| УК-6 | УК-6.1 | **знать:** | | | | |
| | | свои функциональные возможности и ограничения, правила самоконтроля и дозирования нагрузки, признаки утомления (З1) | отлично знает свои функциональные возможности, правила самоконтроля и дозирования нагрузки, признаки утомления | хорошо знает свои функциональные возможности, правила самоконтроля и дозирования нагрузки, признаки утомления | удовлетворительно знает свои функциональные возможности, правила самоконтроля и дозирования нагрузки | плохо знает свои функциональные возможности, правила самоконтроля и дозирования нагрузки |
| | | **уметь:** | | | | |
| | | планировать индивидуальный двигательный режим и активные паузы с учетом учебной нагрузки и собственных ресурсов (У1) | без ошибок планирует индивидуальный двигательный режим и активные паузы | планирует двигательный режим и активные паузы с незначительными ошибками | планирует двигательный режим и активные паузы с одной значительной ошибкой | планирует двигательный режим с двумя значительным и ошибками, неуверенно |

| Код компетенции | Код индикатора компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине | Уровень сформированности индикатора компетенции | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Высокий | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| | | | от 85 до 100 | от 70 до 84 | от 55 до 69 | от 0 до 54 |
| | | | Шкала оценивания | | | |
| | | | отлично | хорошо | удовлетворительно | неудовлетворительно |
| | | | зачтено | | | не зачтено |
| | | **владеть:** | | | | |
| | | навыками самоконтроля и регулирования нагрузки, ведения дневника самоконтроля (В1) | уверенно владеет навыками самоконтроля, регулирования нагрузки и ведения дневника | хорошо владеет навыками самоконтроля, допускает незначительные неточности | неуверенно владеет навыками самоконтроля, дневник ведется нерегулярно | плохо владеет навыками самоконтроля, дневник не ведется |
| УК-7 | УК-7.1<br>УК-7.2 | **знать:** | | | | |
| | | влияние АФК на здоровье и профилактику вторичных нарушений, методические принципы составления и адаптации комплексов упражнений (З2) | отлично знает влияние АФК на здоровье и методические принципы составления и адаптации комплексов | хорошо знает влияние АФК на здоровье и методические принципы составления и адаптации комплексов | удовлетворительно знает методические принципы составления и адаптации комплексов | плохо знает методические принципы составления и адаптации комплексов |
| | | **уметь:** | | | | |
| | | выполнять индивидуально подобранные комплексы АФК в доступном варианте (У2) | выполняет индивидуальный комплекс АФК без ошибок | выполняет индивидуальный комплекс АФК с одной незначительной ошибкой | выполняет индивидуальный комплекс АФК с одной значительной ошибкой | выполняет индивидуальный комплекс АФК с двумя значительным и ошибками, неуверенно |
| | | **владеть:** | | | | |
| | | способами адаптации упражнений и безопасного использования оборудования и технических средств мобильности (В2) | уверенно, без ошибок адаптирует упражнения и безопасно использует оборудование | адаптирует упражнения и использует оборудование с одной незначительной ошибкой | адаптирует упражнения и использует оборудование с двумя незначительными ошибками | неуверенно, со значительным и ошибками адаптирует упражнения и использует оборудование |

*Ошибки оцениваются относительно индивидуально доступного варианта выполнения упражнения, определенного с учетом медицинских рекомендаций и функциональных возможностей обучающегося.*

### Система контроля и показатели индивидуальной динамики

В использованных исходных программах предусматриваются входной, текущий и итоговый контроль и оценка индивидуальной положительной динамики. В общей студенческой Программе сохраняется этот принцип, но исключаются детские диагностические карты и нормативы, предназначенные для спортивного отбора.

**Виды контроля**

| Вид контроля | Срок | Содержание |
|---|---|---|
| Входной | Начало семестра | Определение исходного функционального уровня, доступных упражнений и |

| Вид контроля | Срок | Содержание |
|---|---|---|
| | | индивидуальных целей |
| Текущий | В течение семестра | Оценка техники, переносимости нагрузки, самостоятельности и динамики выбранных показателей |
| Итоговый | Конец семестра | Сопоставление с исходным уровнем, оценка освоенных знаний и навыков самоконтроля |

**Примерный набор контрольных показателей для студентов 18 лет и старше**

| Направление | Возможный тест/задание | Примечание |
|---|---|---|
| Гибкость/мобильность | Наклон вперед из положения сидя либо альтернативная оценка доступной амплитуды | Только при безопасном выполнении |
| Подвижность плечевого пояса | Отведение рук назад / доступная амплитуда движения | Сравнение с собственным исходным результатом |
| Ротация туловища | Поворот туловища сидя | Угол или качественная оценка |
| Выносливость | Смешанное передвижение, скандинавская ходьба, ручной эргометр или иной разрешенный вариант | Показатель выбирается индивидуально |
| Сила | Кистевая динамометрия либо доступное упражнение с сопротивлением | Без максимального усилия при противопоказаниях |
| Координация | Метание мяча в цель или дартс | Количество точных попыток |
| Мобильность в кресле-коляске | Змейка, челночное перемещение или квадрат | Учитываются точность, безопасность и время |
| Самоконтроль | Оценка нагрузки и самочувствия | Студент способен объяснить, когда нужно снизить или прекратить нагрузку |

Для зачета учитываются: регулярность освоения программы, выполнение индивидуально доступных заданий, знание правил безопасности и самоконтроля, освоение способов адаптации упражнений и индивидуальная динамика. Невозможность выполнить конкретный спортивный тест по состоянию здоровья не является основанием для снижения оценки, если соответствующий образовательный результат подтвержден альтернативным заданием.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации приводятся в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре разработчика.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

### Основная литература

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – 2-е изд., стер. – Москва: Спорт, 2020. – 616 с. – ISBN 978-5-907225-56-5. – Текст: электронный // ЭБС IPR SMART; НЦР «Руконт».

2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов. – 3-е изд. – Москва: Юрайт, 2024. – 181 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16768-9. – URL: https://urait.ru/bcode/539639.

3. Бегидова Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2024. – 210 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14815-2. – URL: https://urait.ru/bcode/544542.

**4.** Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. Л. В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608 с. – ISBN 978-5-9718-0116-0.

**Дополнительная литература**

5. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие / под ред. С. Ф. Курдыбайло. – Москва: Советский спорт, 2004. – 184 с. – ISBN 5-85009-746-5.

6. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебник для вузов / под ред. Т. П. Бегидовой. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2025. – 83 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19767-9. – URL: https://urait.ru/bcode/568170.

7. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебник для вузов / под ред. В. Л. Кондакова. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2025. – 148 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19295-7. – URL: https://urait.ru/bcode/566502.

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник для вузов / под ред. Н. А. Воронова. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2025. – 140 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12268-8. – URL: https://urait.ru/bcode/566666.

9. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. С. Н. Попова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с. – ISBN 5-222-06966-4.

10. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – Москва: Советский спорт, 2004. – 531 с.

**11.** Витензон А. С. Закономерности нормальной и патологической ходьбы человека. – Москва: Зеркало-М, 1998. – 271 с. – ISBN 5-89853-006-1.

**Информационные ресурсы**

12. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: https://urait.ru.
13. Электронно-библиотечная система «Лань». – URL: https://e.lanbook.com.
14. Электронно-библиотечная система IPR SMART. – URL: https://www.iprbookshop.ru.
15. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – URL: https://www.elibrary.ru.
16. Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: http://pravo.gov.ru.
**17.** Паралимпийский комитет России. – URL: https://paralymp.ru.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1. Карта индивидуального образовательного маршрута по АФК

| Параметр | Индивидуальные данные |
|---|---|
| Ф.И.О., группа | |
| Способ передвижения | самостоятельно / кресло-коляска / костыли / трость / протез / иное |
| Предпочтительное исходное положение | стоя / сидя / лежа / с опорой |
| Необходимость ассистирования | |
| Ограничения физической нагрузки по предоставленным рекомендациям | |
| Движения, которые необходимо исключить | |
| Основная цель на семестр | |
| Предпочитаемые виды активности | |
| Выбранные показатели индивидуального контроля | |
| Форма самостоятельной работы | |

### Приложение 2. Дневник самоконтроля

| Дата | Вид активности | Продолжительность | Нагрузка 0–10 | Самочувствие / комментарий |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

### Приложение 3. Пример методико-практического занятия

**Тема: «Самоконтроль и адаптация упражнений под собственные функциональные возможности».**

1. Краткое обсуждение самочувствия и целей занятия.
2. Разбор трех способов изменить одно упражнение: исходное положение, амплитуда, сопротивление.
3. Практическое выполнение выбранного упражнения в индивидуально доступном варианте.
4. Освоение шкалы субъективной нагрузки и фиксация ощущения нагрузки после упражнения.
5. Практика активной паузы для работы за компьютером.
6. Обсуждение признаков, при которых нагрузку следует уменьшить или прекратить.
7. Запись индивидуального варианта упражнения в дневник самостоятельной работы.

### Приложение 4. Пример индивидуального задания для студента технического вуза

В течение одной учебной недели студент составляет карту двигательной активности: отмечает периоды длительного сидения, лабораторных занятий и самостоятельной работы, планирует не менее трех доступных активных пауз и фиксирует субъективное самочувствие до и после них. На следующем занятии анализируется, какие варианты активности оказались наиболее удобными и не мешали учебному процессу.