МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

К Г Э У

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЦТЭ_____

_____ Зайнуллин Р.Р.

«____» _____ 2026 г.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретические основы адаптивной физической культуры

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, заочная

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 УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора
	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 здоровьесбережения, 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

– здоровьесбережение 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	Малая группа, дополнительные паузы, упражнения с

№	Подгруппа	Функциональная характеристика	Организация занятий
		требуется дополнительная опора; часть действий требует адаптации	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, слуха, когнитивными или иными ограничениями	Комбинированные адаптации 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

– лекционные занятия, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий;

– индивидуальные и групповые консультации по составлению индивидуального комплекса упражнений;

– самостоятельная работа по индивидуальному заданию;

– самостоятельное выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с ведением дневника самоконтроля;

– проверка и обсуждение дневника самоконтроля и индивидуальной программы двигательной активности;

– дистанционное освоение лекционного материала при невозможности очного посещения;

– участие в инклюзивных физкультурно-рекреационных мероприятиях (по желанию студента).

Организация лекционных занятий

Лекционный материал излагается небольшими смысловыми блоками продолжительностью около 10–15 минут с опорой на наглядные материалы (презентации, схемы, видеофрагменты с субтитрами). Форма подачи материала адаптируется к особенностям восприятия и коммуникации обучающихся: крупный шрифт и контрастное оформление, текстовое дублирование устной информации, электронные версии материалов. В конце лекции проводится краткий опрос для контроля понимания и даются рекомендации по самостоятельному выполнению комплексов упражнений.

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)
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

Параметр	Уровень I – базовый (простой)	Уровень II – развивающий	Уровень III – совершенствующий (повышенной сложности)
			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. 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 рассматриваются на лекционных занятиях (раздел 3) и осваиваются студентом самостоятельно: сначала комплексы уровня I, затем – с переходом на уровни II и III по критериям, указанным в разделе 2.5. Подробное содержание комплексов (упражнения, дозировка, методические указания) предоставляется студенту в виде методических материалов кафедры. Выбранные комплексы и уровни фиксируются в индивидуальной программе двигательной активности и дневнике самоконтроля.

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

– ОДА-1.1-I. Суставная гимнастика (базовый уровень) – поддержание подвижности крупных и мелких суставов, разогрев перед основной частью занятия.

– ОДА-1.1-II. Суставная гимнастика с увеличением амплитуды – увеличение доступной амплитуды движений в суставах, согласование движений с дыханием.

– ОДА-1.1-III. Мобилизация суставов в сочетанных движениях – сохранение полной доступной амплитуды в сочетанных движениях нескольких суставов, подготовка к сложнокоординационной работе.

1.2. Мышцы верхних конечностей и плечевого пояса

– ОДА-1.2-I. Укрепление мышц рук и плечевого пояса (базовый уровень) – укрепление мышц плечевого пояса, необходимых для самообслуживания, перемещения и работы за компьютером.

– ОДА-1.2-II. Укрепление мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением – развитие силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

– ОДА-1.2-III. Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса (круговой метод) – развитие силовой выносливости и межмышечной координации рук, плечевого пояса и туловища.

1.3. Мышцы туловища (мышечный корсет) и осанка

– ОДА-1.3-I. Формирование навыка правильной осанки (базовый уровень) – формирование представления о правильной осанке, укрепление глубоких мышц спины и живота.

– ОДА-1.3-II. Укрепление мышечного корсета – укрепление мышц спины, живота и боковых мышц туловища, повышение устойчивости позы.

– ОДА-1.3-III. Статодинамическая стабилизация туловища – развитие силовой выносливости мышц туловища, удержание осанки при сложных движениях и в течение длительной учебной работы.

1.4. Мышцы нижних конечностей, тазового пояса и стопы

– ОДА-1.4-I. Укрепление мышц ног и стопы (базовый уровень) – поддержание силы мышц ног, тазового пояса и свода стопы, улучшение кровообращения в нижних конечностях.

– ОДА-1.4-II. Укрепление мышц ног и тазового пояса с сопротивлением – развитие силы и выносливости мышц бедра, голени, ягодичных мышц; подготовка к устойчивому вставанию и ходьбе.

– ОДА-1.4-III. Функциональная сила ног и устойчивость – развитие функциональной силы ног в движениях, значимых для повседневной и профессиональной деятельности (подъем по лестнице, перенос предметов).

1.5. Гибкость и эластичность мышц

– ОДА-1.5-I. Мягкое растягивание (базовый уровень) – поддержание эластичности мышц и доступной амплитуды движений, снятие мышечного напряжения после учебной работы.

– ОДА-1.5-II. Адаптированный стретчинг – увеличение амплитуды движений и эластичности основных мышечных групп.

– ОДА-1.5-III. Элементы адаптированного пилатеса – развитие гибкости в сочетании с контролем дыхания, стабилизацией туловища и точностью движений.

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»).

– ССС-I. Аэробная работа малой интенсивности (базовый уровень) – адаптация сердечно-сосудистой системы к систематической мышечной работе, улучшение периферического кровообращения.

– ССС-II. Аэробная тренировка умеренной интенсивности – повышение аэробной выносливости и экономичности работы сердечно-сосудистой системы.

– ССС-III. Круговая тренировка аэробной направленности – развитие общей выносливости, способности сохранять работоспособность при длительной учебной и профессиональной нагрузке.

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.

– ДС-I. Освоение полного дыхания (базовый уровень) – обучение правильному диафрагмальному и полному дыханию, нормализация ритма дыхания.

– ДС-II. Дыхание в сочетании с движениями – увеличение подвижности грудной клетки, согласование дыхания с движениями рук и туловища.

– ДС-III. Тренировка дыхательных мышц и дыхательная саморегуляция – укрепление дыхательных мышц, повышение выносливости дыхательной системы, освоение приемов дыхательной саморегуляции при нагрузке и стрессе.

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.

– НС-I. Простые координационные упражнения и расслабление (базовый уровень) – развитие базовой координации движений рук и ног, обучение произвольному расслаблению мышц.

– НС-II. Координация, равновесие и точность движений – развитие разнонаправленной координации, статического и динамического равновесия с опорой, точности движений.

– НС-III. Сложнокоординационные упражнения и двойные задачи – совершенствование координационных способностей, устойчивости равновесия, переключения внимания при выполнении двигательных и когнитивных задач одновременно.

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.

– СС-I. Гимнастика для глаз (базовый уровень) – снятие зрительного утомления при работе за компьютером, расслабление глазодвигательных мышц.

– СС-II. Тренировка глазодвигательных мышц и аккомодации; вестибулярная устойчивость (развивающий уровень) – тренировка аккомодации и согласованной работы глаз и головы, повышение устойчивости к изменению положения головы.

– СС-III. Зрительно-моторная координация и вестибулярная тренировка (повышенный уровень) – совершенствование зрительно-моторной координации, тренировка вестибулярной устойчивости при поворотах, наклонах и перемещениях.

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

Учебная ситуация	Риск	Средства АФК
		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.
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, 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;

– в соответствии с Программой развития АФК КГЭУ рекомендуется использовать мэйнстриминг — совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность;

– 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), всего 72 академических часа. Дисциплина реализуется в форме лекционных занятий и самостоятельной работы обучающегося; практические занятия не предусмотрены. По очной форме обучения дисциплина изучается в 4 семестре: занятия лекционного типа – 16 часов, самостоятельная работа – 56 часов. По заочной форме обучения дисциплина изучается во 2 семестре: занятия лекционного типа – 2 часа, самостоятельная работа – 66 часов, контроль – 4 часа. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Лекционный материал предоставляется в доступной для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ форме (презентации с крупным шрифтом и контрастным оформлением, текстовые материалы для глухих и слабослышащих, аудиоматериалы и

электронные версии для незрячих и слабовидящих), а при невозможности очного присутствия – с использованием дистанционных образовательных технологий. Закрепление материала (составление индивидуального комплекса упражнений, ведение дневника самоконтроля) осуществляется в рамках самостоятельной работы.

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего ЗЕ	Всего часов	Семестр
			4
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ	**2**	**72**	**72**
КОНТАКТНАЯ РАБОТА	**0,44**	**16**	**16**
АУДИТОРНАЯ РАБОТА	**0,44**	**16**	**16**
Лекции	0,44	16	16
Практические (семинарские) занятия	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	**1,56**	**56**	**56**
Проработка учебного (лекционного) материала	1,00	36	36
Составление индивидуального комплекса упражнений, ведение дневника самоконтроля	0,28	10	10
Выполнение индивидуального задания (реферата)	0,28	10	10
Курсовой проект	-	-	-
Курсовая работа	-	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации		0	0
Промежуточная аттестация:			3

Для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего ЗЕ	Всего часов	Семестр
			2
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ	**2**	**72**	**72**
КОНТАКТНАЯ РАБОТА	**0,06**	**2**	**2**
АУДИТОРНАЯ РАБОТА	**0,06**	**2**	**2**
Лекции	0,06	2	2
Практические (семинарские) занятия	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	**1,83**	**66**	**66**
Проработка учебного (лекционного) материала	1,33	48	48
Составление индивидуального комплекса упражнений, ведение дневника самоконтроля	0,25	9	9
Выполнение индивидуального задания (реферата)	0,25	9	9
Курсовой проект	-	-	-
Курсовая работа	-	-	-
КОНТРОЛЬ (подготовка к зачету)	**0,11**	**4**	**4**

Вид учебной работы	Всего ЗЕ	Всего часов	Семестр
			2
Промежуточная аттестация:			З

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

Для очной формы обучения

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. Теоретические и организационно-правовые основы адаптивной физической культуры	14	4	-	-	10	ТК-1	УК-6.1, УК-7.1 (З1, З2)
Раздел 2. Медико-биологические основы АФК. Контроль и самоконтроль	14	4	-	-	10	ТК-1	УК-6.1, УК-7.1 (З1, З2)
Раздел 3. Методические основы АФК. Комплексы упражнений для основных систем жизнедеятельности организма	18	4	-	-	14	ТК-2	УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2)
Раздел 4. Адаптивный спорт	14	2	-	-	12	ТК-2	УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2)
Раздел 5. Профессионально-прикладная направленность АФК и самостоятельные занятия	12	2	-	-	10	ТК-3	УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (У1, В1, В2)
Зачет	0	-	-	-	-	**ОМ**	УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (З1, З2, У1, У2, В1, В2)
ИТОГО	**72**	**16**	**-**	**-**	**56**		

Для заочной формы обучения

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.	контроль		
Раздел 1. Теоретические и организационно-правовые основы адаптивной физической культуры	14	2	-	-	12	-	ТК-1	УК-6.1, УК-7.1 (З1, З2)
Раздел 2. Медико-биологические основы АФК. Контроль и	12	-	-	-	12	-	ТК-1	УК-6.1, УК-7.1 (З1, З2)

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.	контроль		
самоконтроль								
Раздел 3. Методические основы АФК. Комплексы упражнений для основных систем жизнедеятельности организма	16	-	-	-	16	-	ТК-2	УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2, В2)
Раздел 4. Адаптивный спорт	14	-	-	-	14	-	ТК-2	УК-7.1, УК-7.2 (З2, У2)
Раздел 5. Профессионально-прикладная направленность АФК и самостоятельные занятия	12	-	-	-	12	-	ТК-3	УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (У1, В1, В2)
Зачет	4	-	-	-	-	4	**ОМ**	УК-6.1, УК-7.1, УК-7.2 (З1, З2, У1, У2, В1, В2)
ИТОГО	**72**	**2**	**-**	**-**	**66**	**4**		

3.3. Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретические и организационно-правовые основы адаптивной физической культуры

Тема 1.1. Адаптивная физическая культура как интегративная область знаний. Понятие, цель, задачи и функции АФК. Основные виды АФК: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности. / Лек / СРС

Тема 1.2. История становления и современное состояние АФК в России и за рубежом. Нормативно-правовое обеспечение АФК и доступности физкультурно-спортивной среды для инвалидов и лиц с ОВЗ. / Лек / СРС

Тема 1.3. Понятия «инвалидность», «ограниченные возможности здоровья», «инклюзивное образование». Особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту обучающимися с инвалидностью и ОВЗ. Организация АФК в КГЭУ. / Лек / СРС

Раздел 2. Медико-биологические основы АФК. Контроль и самоконтроль

Тема 2.1. Основные системы жизнедеятельности организма человека: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и сенсорные системы. Реакция систем организма на физическую нагрузку, компенсаторные возможности организма. / Лек / СРС

Тема 2.2. Здоровый образ жизни, режим дня и двигательная активность студента. Влияние гиподинамии и длительной статической позы на системы организма; профилактика вторичных нарушений. / Лек / СРС

Тема 2.3. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в АФК. Медицинские группы и допуск к занятиям. Контроль реакции систем организма на нагрузку: ЧСС, дыхание,

субъективная оценка нагрузки. Признаки чрезмерного утомления, критерии снижения и прекращения нагрузки. Техника безопасности и порядок действий при ухудшении самочувствия. / Лек / СРС

Раздел 3. Методические основы АФК. Комплексы упражнений для основных систем жизнедеятельности организма

Тема 3.1. Средства, методы и формы АФК. Классификация физических упражнений по преимущественному воздействию на системы организма. Способы адаптации упражнений: изменение исходного положения, амплитуды, темпа, сопротивления, способа коммуникации и инвентаря. Структура занятия. / Лек / СРС

Тема 3.2. Принцип постепенного усложнения (от простого к сложному). Уровни сложности комплексов упражнений: базовый, развивающий, совершенствующий. Критерии перехода на следующий уровень. / Лек / СРС

Тема 3.3. Комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата: подвижность суставов; мышцы рук и плечевого пояса; мышцы туловища и осанка; мышцы ног, тазового пояса и стопы; гибкость (стретчинг, элементы пилатеса). / Лек / СРС

Тема 3.4. Комплексы упражнений для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для развития функций нервной системы (координация, равновесие, саморегуляция) и сенсорных систем (зрительный и вестибулярный анализаторы). Технические средства мобильности и безопасное использование оборудования. / Лек / СРС

Раздел 4. Адаптивный спорт

Тема 4.1. Адаптивный спорт: понятие, цели, принципы и организационная структура. Паралимпийское движение: история, виды спорта, спортивно-функциональная классификация. / Лек / СРС

Тема 4.2. Сурдлимпийское движение и Специальная олимпиада. Особенности подготовки спортсменов в адаптивном спорте. / Лек / СРС

Тема 4.3. Доступные виды адаптивного спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов (бочча, настольный теннис, плавание, дартс, шахматы, адаптированные игры с мячом). Комплекс ГТО для лиц с инвалидностью. Инклюзивные спортивно-массовые мероприятия. / Лек / СРС

Раздел 5. Профессионально-прикладная направленность АФК и самостоятельные занятия

Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента технического вуза с учетом функциональных возможностей. Факторы риска учебной и профессиональной деятельности; алгоритм активной паузы. / Лек / СРС

Тема 5.2. Методика самостоятельных занятий АФК. Составление индивидуальной программы двигательной активности из комплексов для разных систем организма. / Лек / СРС

Тема 5.3. Дневник самоконтроля и оценка индивидуальной динамики. Инклюзивная физическая рекреация; участие студентов в мероприятиях в качестве участника, организатора, судьи или волонтера. / Лек / СРС

3.4. Тематический план лекционных занятий и самостоятельной работы

К каждой лекции предусмотрена самостоятельная работа обучающегося: изучение лекционного материала и литературы, выполнение заданий по индивидуальной программе двигательной активности, ведение дневника самоконтроля, подготовка к текущему контролю и зачету. Результаты самостоятельной работы проверяются в рамках текущего контроля (ТК-1 – ТК-3) и промежуточной аттестации.

Для очной формы обучения

№ п/п	№ раздела	Тема лекционного занятия, основные вопросы и самостоятельная работа	Кол-во часов	
			Лек	СРС
1	1	**Адаптивная физическая культура как интегративная область знаний** *Основные вопросы:* – понятие, цель и задачи адаптивной физической культуры; – функции АФК: педагогические и социальные; – основные виды АФК: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация, креативные и экстремальные виды двигательной активности; – история становления и современное состояние АФК в России и за рубежом. ***Самостоятельная работа:*** – изучение конспекта лекции и рекомендованной литературы по видам и функциям АФК; – составление глоссария основных понятий АФК (не менее 15 терминов).	2	5
2	1	**Организационно-правовые основы АФК. Инклюзивное образование** *Основные вопросы:* – нормативно-правовое обеспечение АФК и доступности физкультурно-спортивной среды; – понятия «инвалидность», «ограниченные возможности здоровья», индивидуальная программа реабилитации или абилитации; – инклюзивное образование; особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту; – организация АФК в КГЭУ, индивидуальный образовательный маршрут. ***Самостоятельная работа:*** – изучение нормативных документов: ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ», локальных актов КГЭУ; – заполнение карты индивидуального образовательного маршрута (Приложение 1).	2	5
3	2	**Системы жизнедеятельности организма и физическая нагрузка** *Основные вопросы:* – опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и сенсорные системы: функции и реакция на нагрузку; – адаптация организма к физической нагрузке, компенсаторные возможности; – здоровый образ жизни и двигательный режим студента;	2	5

№ п/п	№ раздела	Тема лекционного занятия, основные вопросы и самостоятельная работа	Кол-во часов	
			Лек	СРС
		– гиподинамия и длительная статическая поза как факторы риска, профилактика вторичных нарушений. ***Самостоятельная работа:*** – изучение материала о реакции систем организма на физическую нагрузку; – анализ собственного двигательного режима за учебную неделю (карта двигательной активности).		
4	2	**Контроль и самоконтроль в АФК. Безопасность занятий** *Основные вопросы:* – врачебно-педагогический контроль, медицинские группы и допуск к занятиям; – самоконтроль: ЧСС, дыхание, субъективная оценка нагрузки, дневник самоконтроля; – дозирование нагрузки, признаки чрезмерного утомления, критерии снижения и прекращения нагрузки; – техника безопасности, порядок действий при ухудшении самочувствия, первая помощь. ***Самостоятельная работа:*** – освоение методики подсчета ЧСС и субъективной оценки нагрузки; – начало ведения дневника самоконтроля (Приложение 2), подготовка к тестированию ТК-1.	2	5
5	3	**Методические основы АФК. Принцип постепенного усложнения** *Основные вопросы:* – средства, методы и формы АФК; – классификация физических упражнений по воздействию на системы организма; – способы адаптации упражнений: исходное положение, амплитуда, темп, сопротивление, инвентарь; – уровни сложности комплексов (базовый, развивающий, совершенствующий) и критерии перехода между ними. ***Самостоятельная работа:*** – изучение способов адаптации упражнений и критериев перехода между уровнями сложности (раздел 2.5); – определение своего исходного уровня для каждой системы организма.	2	7
6	3	**Комплексы упражнений для основных систем жизнедеятельности организма** *Основные вопросы:* – комплексы для опорно-двигательного аппарата: подвижность суставов, мышцы рук, туловища и ног, осанка, гибкость; – комплексы для сердечно-сосудистой и дыхательной систем; – комплексы для нервной системы (координация, равновесие, саморегуляция) и сенсорных систем; – правила самостоятельного выполнения комплексов и выбора уровня сложности. ***Самостоятельная работа:*** – подбор индивидуального комплекса упражнений для одной из систем организма (раздел 2.6) и его самостоятельное выполнение; – подготовка письменной работы ТК-2: обоснование выбранного комплекса и уровня сложности.	2	7
7	4	**Адаптивный спорт** *Основные вопросы:* – адаптивный спорт: понятие, принципы, организационная структура; – Паралимпийское и Сурдлимпийское движение, Специальная олимпиада;	2	12

№ п/п	№ раздела	Тема лекционного занятия, основные вопросы и самостоятельная работа	Кол-во часов	
			Лек	СРС
		– доступные виды адаптивного спорта для студентов (бочча, настольный теннис, плавание, дартс, шахматы); – комплекс ГТО для лиц с инвалидностью, инклюзивные спортивно-массовые мероприятия. ***Самостоятельная работа:*** – изучение истории и структуры Паралимпийского, Сурдлимпийского движения и Специальной олимпиады; – подготовка характеристики одного доступного вида адаптивного спорта (для ТК-2); – ознакомление с нормативами комплекса ГТО для лиц с инвалидностью.		
8	5	**Профессионально-прикладная направленность АФК. Самостоятельные занятия** *Основные вопросы:* – профессионально-прикладная физическая подготовка студента технического вуза, факторы риска учебного и профессионального труда; – алгоритм активной паузы при работе за компьютером и с лабораторным оборудованием; – методика самостоятельных занятий, индивидуальная программа двигательной активности из комплексов разных систем; – дневник самоконтроля и оценка индивидуальной динамики. ***Самостоятельная работа:*** – составление индивидуальной программы двигательной активности из комплексов разных систем; – выполнение индивидуального задания: карта активных пауз на учебную неделю (Приложение 3); – ведение дневника самоконтроля, подготовка реферата и материалов к зачету (ТК-3, ОМ).	2	10
ИТОГО			**16**	**56**

Для заочной формы обучения

№ п/п	№ раздела	Тема лекционного занятия, основные вопросы и самостоятельная работа	Кол-во часов	
			Лек	СРС
1	1–5	**Обзорная лекция. Основы адаптивной физической культуры и самостоятельные занятия** *Основные вопросы:* – понятие, виды и организационно-правовые основы АФК, особый порядок освоения дисциплины; – системы жизнедеятельности организма, контроль и самоконтроль, техника безопасности; – комплексы упражнений для систем организма и принцип постепенного усложнения; – адаптивный спорт; организация самостоятельных занятий и индивидуальная программа двигательной активности. ***Самостоятельная работа:*** – изучение материалов разделов 1–2 (основы АФК, нормативно-правовое обеспечение, системы организма, контроль и самоконтроль) – 24 ч; – изучение раздела 3: способы адаптации упражнений, уровни сложности, подбор и самостоятельное выполнение комплексов для систем организма – 16 ч; – изучение раздела 4: адаптивный спорт, характеристика доступного	2	66

№ п/п	№ раздела	Тема лекционного занятия, основные вопросы и самостоятельная работа	Кол-во часов	
			Лек	СРС
		вида адаптивного спорта – 14 ч; – раздел 5: составление индивидуальной программы двигательной активности, карта активных пауз, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферата – 12 ч.		
Контроль (подготовка к зачету) – 4 ч			-	-
ИТОГО			**2**	**66**

3.5. Тематический план практических занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

3.6. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

3.7. 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:

– ТК-1 – тестирование по разделам 1–2 (основы АФК, нормативно-правовое обеспечение, системы организма, контроль и самоконтроль, техника безопасности);

– ТК-2 – письменная работа по разделам 3–4: составление и обоснование индивидуального комплекса упражнений для одной из систем организма, характеристика доступного вида адаптивного спорта;

– ТК-3 – проверка дневника самоконтроля (Приложение 2) и индивидуального задания (Приложение 3) по разделу 5;

– ОМ (зачет) – 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	отлично знает свои функциональные возможности, правила	хорошо знает свои функциональные возможности, правила	удовлетворительно знает свои функциональные возможности,	плохо знает свои функциональные возможности, правила

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
		дозирования нагрузки, признаки утомления (З1)	самоконтроля и дозирования нагрузки, признаки утомления	самоконтроля и дозирования нагрузки, признаки утомления	правила самоконтроля и дозирования нагрузки	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
		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 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 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 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 консультации или следующей лекции анализируется, какие варианты активности оказались наиболее удобными и не мешали учебному процессу.