

Владивосток, 2026 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Полное наименование программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Рубежи возможного»
Автор составитель	Гераськина Екатерина Евгеньевна Педагог дополнительного образования
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Учебно-тренировочные занятия
Адресат программы	Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 12–17 лет (категории: нарушения опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, расстройства аутистического спектра, нарушения зрения, нарушения слуха, соматические заболевания)
Срок реализации	Одна смена (21 день)
Уровень программы	Стартовый
Объем программы	12 часов
Цель	Создание условий для развития физического интеллекта обучающихся с ОВЗ через адаптированную систему нейрофитнеса, силовой подготовки, растяжки и баланс-тренинга, способствующую улучшению психоэмоционального состояния, социальной адаптации и формированию позитивной самооценки
Задачи	<i>Образовательные:</i> - ознакомить с концепцией нейрофитнеса, принципами работы мозга и нейропластичности; - дать понятие о связи физической активности и когнитивных функций; - научить применять терминологию нейрофитнеса в тренировочном процессе; - научить технике выполнения базовых упражнений нейрофитнеса, силовых упражнений с собственным весом, элементов растяжки и баланс-тренинга; - научить выполнять дыхательные техники для саморегуляции. <i>Развивающие:</i> - развить когнитивные функции (внимание, память, скорость реакции, переключение между задачами); - развить физические качества (силу, выносливость,

	гибкость, координацию, баланс); - развить проприоцепцию — чувство собственного тела в пространстве; - развить навыки саморегуляции и управления своим состоянием. <i>Воспитательные:</i> - сформировать осознанное отношение к развитию тела и когнитивных способностей как к личному ресурсу; - воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, способность преодолевать трудности; - сформировать умение работать в команде, чувство взаимоуважения, взаимовыручки, ответственности; - сформировать ценностное отношение к здоровью и развитию как к основе для будущего служения.
Краткое содержание	Программа «Рубежи возможного» представляет собой комплексный курс нейрофитнеса для подростков 12–17 лет, интегрирующий развитие когнитивных функций (внимания, памяти, скорости реакции) с физической подготовкой, включающей силовые упражнения, растяжку и баланс-тренинг. В ходе занятий участники осваивают базовые упражнения нейрофитнеса для межполушарного взаимодействия, дыхательные техники для саморегуляции, а также учатся правильно выполнять приседания, отжимания, планку, выпады, элементы стретчинга и балансовые стойки. Каждый участник на первом занятии формулирует личную SMART-цель и ведет «Дневник операций», фиксируя результаты входной, промежуточной и итоговой диагностики физических и когнитивных показателей. Занятия строятся по принципу прогрессивной нагрузки и включают парные и групповые форматы, что способствует формированию навыков командного взаимодействия, взаимопомощи и ответственности. Итогом освоения программы становится участие в командном челлендже, демонстрация личного прогресса и получение сертификата об успешном освоении курса.
Планируемые результаты	Предметные: умение выполнять базовые упражнения нейрофитнеса, силовые упражнения, растяжку, баланс-тренинг, дыхательные техники, командные задания, фиксировать результаты. Метапредметные: анализ информации, применение знаний на практике, сравнение результатов, использование знаково-

	символических средств; целеполагание, планирование, контроль, оценка, саморегуляция, волевые усилия; взаимодействие в паре и группе, взаимопомощь, работа на общий результат, рефлексия, принятие обратной связи. Личностные: ценностное отношение к здоровью и развитию, установка на рост. Развитие волевых качеств, целеустремленности, самообладания, ответственности. Формирование коммуникативной культуры, командного духа, эмпатии. Формирование патриотических ценностей, установки на служение. Позитивная самооценка, уверенность в себе.
Социальный эффект	Участники программы, освоив базовые навыки нейрофитнеса, по приезду домой могут продолжить занятия, тем самым повлияют на свое будущее и своего региона 1. Развитие нового направления физической активности, возможность стать популяризатором в своем городе, регионе. 2. Возможность самореализации, раскрытие внутренней красоты и внешнего обаяния. 3. Навык работы в команде, взаимодействие и взаимовыручка при совместных действиях. 4. Активизация занятиями спортом и здоровым образом жизни. 5. Формирование навыков саморегуляции и управления вниманием, необходимых для успешной учебной и социальной деятельности.
Год разработки	2026 г.
Год последней редакции	2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.	6
1.1. Пояснительная записка (адаптированная версия).....	6
Актуальность	7
Инновационность.....	8
Отличительные особенности адаптированной программы	9
1.2 Цели и задачи	10
1.3 Планируемые результаты	11
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1 Основные этапы реализации программы.....	11
2.2 Необходимые условия для реализации программы (включая специальные условия для ОВЗ)	12
Специальные условия для различных категорий ОВЗ:	13
2.3 Материально-техническое обеспечение программы (с учетом ОВЗ).....	14
2.4 Механизм оценивания результативности реализации программы (адаптированный).....	14
2.5 Анализ педагогической деятельности по образовательной программе	15
2.6 Методическое обеспечение программы. Дидактические материалы	16
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18
РАЗДЕЛ № 3. ПРИЛОЖЕНИЯ	19

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Программой развития ФГБОУ «ВДЦ Океан» на 2026-2030 г.г.;
- Уставом ФГБОУ ВДЦ «Океан»;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ФГБОУ ВДЦ «Океан»;
- Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка (адаптированная версия)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рубежи возможного» (адаптированная версия) разработана для реализации в условиях Всероссийского детского центра «Океан» в рамках деятельности отдела патриотического воспитания и туризма. Программа представляет собой адаптированную систему физического и когнитивного развития подростков с ограниченными возможностями здоровья, интегрирующую методики нейрофитнеса с традиционными подходами к развитию силы, гибкости и баланса.

Программа адресована обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 12–17 лет следующих категорий: с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), с задержкой психического развития (ЗПР), с расстройствами аутистического спектра (РАС), с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с соматическими заболеваниями. Для каждой категории предусмотрены специальные адаптации упражнений и условий проведения занятий.

В основе программы лежит понимание того, что подростки с ОВЗ нуждаются в особых условиях для развития физических и когнитивных способностей. Нейрофитнес, как система тренировок, направленных на улучшение когнитивных функций через воздействие на нейропластичность мозга, адаптирован для работы с различными нозологическими группами. Сочетание двигательной активности с решением когнитивных задач позволяет одновременно развивать тело и мозг, учитывая индивидуальные ограничения и возможности каждого участника.

Адаптированная программа выстроена на синтезе нейрофитнеса, функционального силового тренинга, стретчинга и баланс-тренинга с возможностью вариативного выполнения упражнений (сидя, стоя с опорой, лежа, в медленном темпе). Все упражнения имеют 2–3 уровня сложности, что позволяет каждому участнику выбрать доступный вариант и постепенно прогрессировать.

Образовательная программа предоставляет возможность обучения и развития детей с ОВЗ средствами нейрогимнастических, силовых, балансовых упражнений и

элементов стретчинга в адаптированном формате. Занятия по данной программе способствуют:

- развитию физических способностей (силы, выносливости, гибкости, координации, баланса) с учетом индивидуальных ограничений;
- развитию когнитивных способностей (внимания, памяти, скорости реакции, переключения между задачами) через доступные формы когнитивных задач;
- укреплению эмоционально-волевой сферы — смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости в доступных пределах;
- формированию умения работать в команде, чувства взаимоуважения, взаимовыручки, ответственности в инклюзивной среде;
- формированию позитивной самооценки и принятия себя через фиксацию личного прогресса.

Направленность образовательной программы — физкультурно-спортивная.

Уровень освоения — стартовый.

Возраст учащихся: 12–17 лет (6–11 классы) с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: 12 часов (6 занятий по 2 академических часа).

Наполняемость групп: до 8–10 человек (сниженная наполняемость для обеспечения индивидуального подхода).

Режим занятий: групповые, длительность занятия — 2 академических часа с возможностью дополнительных перерывов.

Формы занятий:

- теоретические занятия (с использованием визуальных опор, упрощенных инструкций);
- практические занятия (выполнение адаптированных упражнений);
- игровые форматы (адаптированные командные эстафеты);
- презентация результатов (адаптированный командный челлендж).

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные, парные (с поддержкой).

Актуальность адаптированной программы обусловлена необходимостью создания равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Государственная политика в

области физической культуры и спорта направлена на обеспечение доступности спортивной инфраструктуры и программ для всех категорий населения, включая лиц с ОВЗ.

Нейрофитнес является особенно актуальным для работы с лицами с ОВЗ, поскольку он:

- не требует высокой физической нагрузки на начальном этапе;
- может быть адаптирован под любые двигательные возможности;
- дает быстрый субъективно ощутимый эффект (улучшение концентрации, снижение тревожности);
- развивает навыки саморегуляции, которые критически важны для лиц с ОВЗ;
- способствует социальной адаптации через командные форматы.

Актуальность программы также обусловлена:

- необходимостью создания инклюзивной среды во временном детском коллективе ВДЦ «Океан»;
- потребностью в развитии навыков саморегуляции у подростков с ОВЗ (дыхательные техники, управление вниманием);
- важностью физической активности для поддержания здоровья и профилактики вторичных нарушений у лиц с ОВЗ;
- необходимостью формирования позитивной самооценки и принятия себя через доступные достижения.

Инновационность адаптированной программы заключается в создании инклюзивной модели нейрофитнеса, учитывающей особенности различных категорий обучающихся с ОВЗ. Программа впервые адаптирует принципы нейрофитнеса для работы с нозологическими группами (НОДА, ЗПР, РАС, нарушения зрения, нарушения слуха, соматические заболевания).

Инновационность адаптированной программы проявляется также в:

- использовании технологии SMART-целей в адаптированном формате (упрощенные формулировки, визуальные опоры);
- применении «Дневника операций» в адаптированной версии (крупный шрифт, пиктограммы, возможность заполнения с помощью ассистента);

- создании сенсорно-дружественной среды (приглушенный свет, отсутствие резких звуков, визуальное расписание);
- внедрении системы вариативности выполнения упражнений (2–3 уровня сложности);
- использовании визуальной поддержки (пиктограммы, карточки, визуальное расписание) для обучающихся с РАС и ЗПР.

Отличительные особенности адаптированной программы

Программа строится на принципах подлинного включения, где каждый участник принимается таким, какой он есть, а успех измеряется личным прогрессом, а не сравнением с нормативами.

Для каждой категории ОВЗ предусмотрены специальные адаптации:

	Категория ОВЗ	Основные адаптации
1.	Нарушения опорно-двигательного аппарата	Упражнения сидя или лежа, использование опор, снижение амплитуды, исключение осевой нагрузки
2.	Задержка психического развития	Разбивка инструкций на короткие шаги, многократное повторение, визуальная поддержка, частая смена деятельности
3.	Расстройства аутистического спектра	Сенсорно-дружественная среда, визуальное расписание, четкая структура, фиксированные ритуалы
4.	Нарушения зрения	Словесное описание, тактильное сопровождение, контрастная маркировка
5.	Нарушения слуха	Зрительные опоры, расположение в кругу, визуальные сигналы
6.	Соматические заболевания	Индивидуальный график нагрузки, свободный темп, возможность отдыха

Каждое упражнение имеет 2–3 варианта выполнения — от простого (с опорой, в медленном темпе, с подсказками) до более сложного (без опоры, в быстром темпе, самостоятельно).

Занятия проводятся в спокойной обстановке, без резких звуков, с возможностью использования наушников при гиперчувствительности, с визуальным расписанием занятия.

«Дневник операций» адаптирован: крупный шрифт, пиктограммы, возможность заполнения с помощью педагога или ассистента. Оценка прогресса ориентирована на фиксацию усилия и прогресса относительно собственных стартовых возможностей.

1.2 Цели и задачи (адаптированные)

Цель: создание условий для развития физического интеллекта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через адаптированную систему нейрофитнеса, силовой подготовки, растяжки и баланс-тренинга, способствующую улучшению психоэмоционального состояния, социальной адаптации и формированию позитивной самооценки.

Задачи программы:

Образовательные (адаптированные):

- ознакомить с концепцией нейрофитнеса в доступной форме (с использованием визуальных опор, упрощенных инструкций);
- дать понятие о связи физической активности и самочувствия;
- научить выполнять доступные упражнения нейрофитнеса (2–3 упражнения из комплекса, в доступном варианте);
- научить выполнять адаптированные дыхательные техники для саморегуляции.

Развивающие (адаптированные):

- развивать устойчивость внимания (увеличение времени удержания внимания на задании);
- развивать зрительно-моторную координацию через доступные упражнения;
- развивать навыки саморегуляции через адаптированные дыхательные техники;
- развивать проприоцепцию (чувство тела) через балансовые упражнения с опорой.

Воспитательные (адаптированные):

- формировать позитивную самооценку через фиксацию личного прогресса;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, способность преодолевать трудности в доступных пределах;

- формировать навыки взаимодействия в инклюзивной группе;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью и возможностям.

1.3 Планируемые результаты (адаптированные)

По окончании освоения программы учащиеся с ОВЗ будут:

знать (в доступной форме):

- основные принципы нейрофитнеса (с использованием визуальных опор);
- связь между дыханием и состоянием;
- правила безопасного выполнения упражнений;
- базовые дыхательные техники и их применение.

уметь (с учетом индивидуальных возможностей):

- выполнять 2–3 доступных упражнения нейрофитнеса (в адаптированном варианте);

- выполнять доступные силовые упражнения (с опорой, в облегченном варианте);

- выполнять упражнения на растяжку доступных мышечных групп;

- выполнять адаптированные балансовые упражнения (с опорой, с поддержкой);

- выполнять дыхательные техники (диафрагмальное дыхание, квадратное дыхание в упрощенном варианте);

- участвовать в командных заданиях в доступной форме;

- фиксировать свои результаты в «Дневнике операций» (с помощью педагога или ассистента).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Основные этапы реализации программы

Адаптация этапов для работы с ОВЗ:

Подготовительный этап:

- выявление индивидуальных особенностей, потребностей, ограничений (знакомство с рекомендациями ПМПК, ИПРА);

- мотивация детей к занятиям с учетом их интересов;

- первичное информирование о программе (с использованием доступных форматов).

Организационный этап:

- формирование учебной группы (наличие допуска медицинским работником обязательно, учет нозологии);
- проведение входной диагностики (адаптированной);
- постановка личных SMART-целей (в упрощенном формате, с визуальной поддержкой).

Основной этап:

- ознакомление с концепцией нейрофитнеса (с использованием визуальных опор);
- учебно-тренировочные занятия (адаптированные упражнения);
- промежуточная диагностика (адаптированная);
- подготовка к командному челленджу (с распределением ролей по возможностям).

Заключительный этап:

- адаптированный командный челлендж;
- итоговая диагностика (адаптированная).

Аналитико-рефлексивный этап:

- подведение итогов программы (с использованием визуальных опор, карточек);
- защита «Дневника операций» (в доступной форме);
- рефлексия (с использованием карточек эмоций, пиктограмм).

2.2 Необходимые условия для реализации программы (включая специальные условия для ОВЗ)

Для достижения высоких результатов в обучении по адаптированной программе используются следующие группы методов с учетом особых образовательных потребностей:

Наглядный (с адаптацией):

- показ физических упражнений (медленно, с возможностью повторения);
- имитация (с физической помощью при необходимости);

- использование адаптированных дидактических материалов (крупные схемы, контрастные изображения, тактильные ориентиры).

Словесный (с адаптацией):

- описание (короткими фразами, простыми словами);
- объяснение (пошаговое, с повторением);
- пояснение — сопровождение показа;
- оценка качества выполнения (позитивная, с акцентом на усилие).

Практический (с адаптацией):

- повторение упражнений (в доступном темпе);
- проведение упражнений в игровой форме (с упрощенными правилами);
- проведение упражнений в соревновательной форме (только при готовности участников).

Специальные условия для различных категорий ОВЗ:

- для обучающихся с НОДА: обеспечение доступной среды (широкие проходы, пандусы), возможность выполнения упражнений сидя или лежа, использование опор, страховка;

- для обучающихся с ЗПР: упрощенные инструкции, многократное повторение, визуальное расписание, частая смена деятельности;

- для обучающихся с РАС: сенсорно-дружественная среда (приглушенный свет, отсутствие резких звуков), визуальное расписание, фиксированные ритуалы, возможность использования сенсорных игрушек;

- для обучающихся с нарушениями зрения: словесное описание пространства и упражнений, тактильное сопровождение, контрастная маркировка;

- для обучающихся с нарушениями слуха: расположение в кругу для лучшего зрительного контакта, использование зрительных инструкций, визуальные сигналы начала/окончания упражнений;

- для обучающихся с соматическими заболеваниями: индивидуальный график нагрузки, мониторинг состояния, свободный темп.

Формирование учебной группы проводится с учетом:

- индивидуальных особенностей;
- нозологической группы;

- физиологических ограничений;
- рекомендаций ПМПК и ИПРА.

2.3 Материально-техническое обеспечение программы (с учетом ОВЗ)

- Площадки для проведения тренировочного процесса, оборудованные мягким покрытием, с доступной средой;
- гимнастические коврики (по количеству участников);
- балансировочные подушки и полусферы с возможностью использования с опорой;
- координационная лестница (для занятий на полу, без вертикальных перемещений);
- гимнастические палки (как опора);
- реакционные мячи разной плотности (в том числе тактильно различные);
- секундомеры с визуальной индикацией;
- интервальный таймер с визуальным сигналом;
- музыкальное сопровождение (с возможностью регулировки громкости);
- тактильные ориентиры (коврики разной фактуры, ленты);
- таблицы Шульте (крупный шрифт, контрастные);
- бланки корректурных проб (крупные символы);
- «Дневники операций» (адаптированная версия: крупный шрифт, пиктограммы);
- маркерная доска с комплектом маркеров;
- визуальное расписание (карточки с пиктограммами);
- сенсорные игрушки для саморегуляции (для обучающихся с РАС);
- аптечка первой помощи.

2.4 Механизм оценивания результативности реализации программы (адаптированный)

Адаптированная программа «Рубежи возможного» освоена на стартовом уровне, если учащийся с ОВЗ:

- ознакомился (с помощью педагога) с основными понятиями нейрофитнеса;
- научился выполнять 2–3 доступных упражнения нейрофитнеса;
- научился выполнять доступные дыхательные техники;

- демонстрирует положительную динамику (относительно собственных стартовых показателей);

- участвует в командных заданиях в доступной форме.

Контроль за качеством освоения программы осуществляется в форме:

- педагогического наблюдения (фиксация усилия, вовлеченности, прогресса);
- анализа «Дневника операций» (с помощью педагога);
- фото- и видеофиксации для наглядного сравнения «было — стало»;
- адаптированной входной и итоговой диагностики;
- участия в адаптированном командном челлендже.

Критерии успешности — индивидуальные, ориентированные на личный прогресс, а не на сравнение с нормативами.

2.5 Анализ педагогической деятельности по образовательной программе

- В начале и конце смены проводится адаптированный мониторинг физических и когнитивных показателей (в доступной форме, с учетом особенностей).

- В течение учебно-тренировочных занятий проводится педагогическое наблюдение, фиксируется динамика вовлеченности, эмоционального состояния, качества выполнения.

- Основной формой подведения итогов является адаптированный командный челлендж, где каждый участник демонстрирует доступные ему навыки.

- По окончании курса учащемуся выдается Сертификат об успешном освоении программы «Рубежи возможного» (адаптированная версия).

Социальный эффект адаптированной программы:

Участники программы, освоив базовые навыки нейрофитнеса в доступной форме, получают:

1. Возможность продолжать занятия по месту жительства (с использованием полученных адаптированных комплексов).
2. Навыки саморегуляции, необходимые для управления своим состоянием.
3. Опыт успешной социализации в инклюзивной группе.
4. Позитивный опыт физической активности, формирующий установку на здоровый образ жизни.

5. Повышение самооценки через фиксацию личного прогресса.

2.6 Методическое обеспечение программы. Дидактические материалы (адаптированные)

При реализации адаптированной программы используются:

1. Учебно-наглядные и методические материалы и пособия (адаптированные):

- крупные плакаты с изображением базовых упражнений;
- тактильные схемы выполнения упражнений (для незрячих);
- карточки с пиктограммами для визуального расписания;
- схемы дыхательных техник (крупно, контрастно).

2. Видео и слайд-презентации:

- видеоматериалы с медленной демонстрацией упражнений;
- презентация «Нейрофитнес: как работает мозг» (с крупными изображениями, минимум текста).

3. Дидактические материалы для участников (адаптированные): - «Дневник операций» (крупный шрифт, пиктограммы, возможность заполнения с помощью ассистента);

- памятка «Дыхательные техники» (крупно, с пиктограммами);
- памятка «Комплекс нейроразминки» (упрощенный, 3–4 упражнения);
- карточки для самооценки состояния (смайлики, пиктограммы).

4. Диагностические материалы (адаптированные):

- таблицы Шульте (крупный шрифт, 3×3 или 4×4);
- бланки для фиксации результатов (крупно, с пиктограммами).

Возможные риски и проблемы, препятствующие успешной реализации адаптированной программы:

- Получение травм. Способы минимизации: страховка, использование опор, индивидуальный темп, контроль педагога.

- Сенсорная перегрузка (особенно для РАС). Способы минимизации: создание сенсорно-дружественной среды, возможность использования наушников, сенсорных игрушек.

- Быстрая утомляемость. Способы минимизации: снижение темпа, дополнительные перерывы, свободный график.

- Трудности понимания инструкций. Способы минимизации: использование визуальных опор, коротких фраз, повторения, показа.

- Эмоциональные реакции (отказ, замкнутость). Способы минимизации: создание безопасной атмосферы, уважение к состоянию, возможность невербального участия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
2. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 № 181-ФЗ.
3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ».
4. Алехина С.В. Инклюзивное образование: от политики к практике. — М.: МГППУ, 2016.
5. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. — М.: Восхождение, 2007.
6. Медведев М. Нейрофитнес. Прокачай мозг. — СПб.: Питер, 2020.
7. Морозова Е.В. Нейропсихологическая коррекция детей с ограниченными возможностями здоровья. — М.: Владос, 2019.
8. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Психолого-педагогическая диагностика развития детей. — М.: Айрис-пресс, 2018.
9. Методические рекомендации по организации инклюзивного образования в ВДЦ «Океан». — Владивосток: ВДЦ «Океан», 2024.

ГЛОССАРИЙ

(адаптированная версия программы «Рубежи возможного» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Адаптация — приспособление содержания, методов и условий реализации программы к индивидуальным возможностям и особенностям обучающегося с ОВЗ. Включает изменение сложности упражнений, использование специальных опор, визуальных подсказок, индивидуального темпа.

Адаптированная программа — образовательная программа, разработанная с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Активность — степень вовлеченности участника в выполнение упражнений. При работе с ОВЗ оценивается не только результат, но и попытка, усилие, желание участвовать.

Ассистент (тьютор) — специалист, обеспечивающий индивидуальное сопровождение обучающегося с ОВЗ в процессе занятий (помощь при выполнении упражнений, коммуникация, страховка).

Баланс (равновесие) — способность сохранять устойчивое положение тела. В адаптированной программе упражнения на баланс выполняются с опорой (стена, стул, гимнастическая палка, партнер), время удержания определяется индивидуально.

Балансировочная подушка (полусфера) — спортивный снаряд с нестабильной поверхностью. В адаптированной программе используется с возможностью опоры на стену или с поддержкой ассистента, начинают с упражнений на двух ногах.

Безопасная среда — пространство и атмосфера занятий, исключающие физические и психологические риски. Включает: страховку при выполнении упражнений, отсутствие резких звуков, исключение ситуаций, травмирующих самооценку, возможность выхода из занятия при перегрузке.

Вариативность выполнения — принцип адаптированной программы, предполагающий наличие 2–3 вариантов выполнения одного упражнения (от

простого до сложного). Участник выбирает доступный вариант или продвигается по уровням по мере освоения.

Визуальное расписание — набор карточек с пиктограммами, отображающих последовательность этапов занятия. Используется для обучающихся с РАС и ЗПР для создания предсказуемости и снижения тревожности.

Визуальная поддержка — использование карточек, пиктограмм, схем, фотографий для облегчения понимания инструкций. Ключевой инструмент работы с обучающимися с РАС, ЗПР, нарушениями слуха.

Внимание — когнитивный процесс, обеспечивающий концентрацию на задании. В адаптированной программе тренируется через короткие упражнения (от 30 секунд до 2 минут) с использованием ярких, контрастных стимулов.

Вовлеченность — степень заинтересованного участия в занятии. При работе с ОВЗ вовлеченность может проявляться в разных формах (вербально, невербально, через выполнение отдельных элементов).

Гибкость — физическое качество, способность выполнять движения с максимальной амплитудой. В адаптированной программе развивается в доступных пределах, без форсирования, с использованием пассивных движений (с помощью педагога или ассистента).

Глоссарий — словарь терминов и понятий, используемых в программе. В адаптированной версии термины объясняются простым языком, с примерами.

Группа инклюзивная — группа, в которой совместно занимаются обучающиеся с ОВЗ и без ограничений. Создает условия для социальной интеграции, взаимообучения и принятия различий.

Двойная задача — выполнение физического упражнения с одновременным решением простой когнитивной задачи (например, приседания с одновременным счетом). В адаптированной программе используется в упрощенном формате, с возможностью отказа от когнитивной задачи при перегрузке.

Диагностика — система процедур для оценки исходного уровня и отслеживания динамики. В адаптированной программе используется упрощенная, щадящая диагностика с фиксацией не только результата, но и усилия, прогресса относительно стартовых возможностей.

Диафрагмальное дыхание — дыхательная техника с активным движением живота, используемая для расслабления. В адаптированной программе выполняется в удобном положении (лежа, сидя), с визуальной опорой (рука на животе).

«Дневник операций» (адаптированная версия) — индивидуальный дневник участника с ОВЗ, выполненный крупным шрифтом, с пиктограммами, с возможностью заполнения с помощью педагога или ассистента. Фиксирует личную цель, результаты диагностики, рефлекссию.

Доступная среда — пространство, оборудованное с учетом потребностей лиц с ОВЗ (широкие проходы, пандусы, поручни, контрастная маркировка, тактильные ориентиры).

Дыхательные техники — специальные способы дыхания для регуляции состояния. В адаптированной программе используются упрощенные варианты: диафрагмальное дыхание (расслабление), квадратное дыхание (балансировка), мобилизующее дыхание (активация) — с визуальными опорами и в доступном темпе.

Жестовый язык — язык жестов, используемый для коммуникации с обучающимися с нарушениями слуха. Педагог использует базовые жесты или привлекает сурдопереводчика.

Задержка психического развития (ЗПР) — категория ОВЗ, характеризующаяся замедленным темпом психического развития, трудностями усвоения инструкций, быстрой истощаемостью внимания. Основные адаптации: короткие инструкции, многократное повторение, визуальная поддержка, частая смена деятельности.

Зона ближайшего развития — уровень сложности задач, которые обучающийся может выполнить с помощью педагога или ассистента, но пока не может выполнить самостоятельно. В адаптированной программе упражнения подбираются именно на этом уровне.

Индивидуализация — учет уникальных особенностей каждого участника (нозология, уровень развития, темп, мотивация, ограничения) при построении тренировочного процесса. Базовый принцип адаптированной программы.

Индивидуальная программа реабилитации и абилитации (ИПРА) — документ, содержащий рекомендации по сопровождению лица с инвалидностью. Учитывается педагогом при планировании занятий.

Инклюзия — процесс реального включения лиц с ОВЗ в активную общественную жизнь, предполагающий создание условий, доступных для всех. В программе реализуется через инклюзивные форматы занятий.

Инклюзивная культура — система ценностей, установок и практик, обеспечивающая принятие и уважение различий между людьми. Формируется через обсуждение ценности различий, исключение стигматизирующих высказываний, поощрение взаимопомощи.

Инструкция — указание к действию. В адаптированной программе инструкции должны быть короткими (3–5 слов), простыми, с визуальным подкреплением, с возможностью повторения.

Карточки для самооценки — набор карточек с пиктограммами (смайлики, цветные круги), с помощью которых участник с ОВЗ может быстро сообщить о своем состоянии («хорошо», «так себе», «плохо»).

Квадратное дыхание — дыхательная техника с равными фазами вдоха, задержки, выдоха и задержки (4–4–4–4). В адаптированной программе может выполняться в укороченном варианте (2–2–2–2) или с визуальным ритмом (движение руки, квадрат на экране).

Когнитивные функции — психические процессы (внимание, память, восприятие, мышление). У обучающихся с ОВЗ многие когнитивные функции могут быть снижены, поэтому тренировка строится в игровой, доступной форме.

Коммуникация — обмен информацией между участниками. В адаптированной программе используются разные формы коммуникации: вербальная, жестовая, с использованием карточек, пиктограмм, жестов, взгляда.

Координационная лестница — спортивный инвентарь для тренировки координации. В адаптированной программе используется на полу (без вертикальных перемещений), с возможностью выполнения шагов с опорой, в медленном темпе.

Координация — способность согласовывать движения разных частей тела. Развивается через медленные, контролируемые движения с визуальным контролем.

Межполушарное взаимодействие — обмен информацией между левым и правым полушариями. Упражнения на его развитие (перекрестные движения) в адаптированной программе выполняются в медленном темпе, с опорой, с возможностью пассивного выполнения.

Метапредметные результаты — универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Для обучающихся с ОВЗ оценивается динамика развития этих навыков относительно стартового уровня.

Мнемотехники — приемы для запоминания информации. В адаптированной программе используются в упрощенном формате: ассоциации с реальными предметами, ритмические подсказки, визуальные опоры.

Мобилизующее дыхание — дыхательная техника с резким выдохом через рот («ХА!»), используемая для активации. В адаптированной программе выполняется в доступном темпе, с возможностью облегченного варианта (просто глубокий выдох).

Мониторинг состояния — систематическое отслеживание самочувствия участника с ОВЗ по внешним признакам (мимика, поза, движения) и с помощью самооценки (карточки, жесты). Позволяет вовремя скорректировать нагрузку.

Нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА) — категория ОВЗ, включающая различные нарушения движений (ДЦП, последствия травм и др.). Основные адаптации: упражнения сидя или лежа, использование опор, снижение амплитуды, исключение осевой нагрузки, страховка.

Нарушения зрения — категория ОВЗ, включающая слепоту и слабовидение. Основные адаптации: словесное описание пространства и упражнений, тактильное сопровождение (позволить потрогать инвентарь, движение педагога), контрастная маркировка, тактильные ориентиры.

Нарушения слуха — категория ОВЗ, включающая глухоту и тугоухость. Основные адаптации: расположение в кругу для лучшего зрительного контакта, использование зрительных инструкций (карточки, пиктограммы), визуальные сигналы начала/окончания упражнений.

Нейроактивация — начальный этап занятия. В адаптированной программе включает простые, доступные упражнения, возможность выполнения сидя, использование сенсорных игрушек для саморегуляции (при РАС).

Нейрогимнастика — комплекс упражнений для развития межполушарного взаимодействия. В адаптированной программе выполняется в медленном темпе, с опорой, с возможностью пассивного выполнения (с помощью ассистента).

Нейропластичность — свойство мозга изменяться под влиянием тренировок. Понимание этого принципа важно для мотивации участников с ОВЗ: «Твой мозг может меняться, даже если сейчас что-то не получается».

Нейрофитнес — система тренировок, направленных на улучшение когнитивных функций через двигательную активность. В адаптированной программе акцент делается на доступных формах, ощутимом эффекте (улучшение самочувствия, концентрации).

Нозология — тип нарушения здоровья, определяющий особые образовательные потребности. Учет нозологии — основа адаптации программы для конкретного участника.

Обратная связь — информация о результате выполнения упражнения. Для участников с ОВЗ обратная связь должна быть позитивной, немедленной, конкретной («молодец, ты сегодня дольше удержал равновесие, чем в прошлый раз»).

Общая физическая подготовка (ОФП) — система упражнений для развития физических качеств. В адаптированной программе ОФП реализуется в доступных формах с учетом индивидуальных ограничений.

Ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) — психофизиологические особенности, препятствующие получению образования без создания специальных условий. В программе учитываются при адаптации содержания и условий.

Опорная стена/стул/гимнастическая палка — приспособления, используемые для страховки и облегчения выполнения упражнений участниками с нарушениями равновесия, координации, мышечной слабостью.

Память — когнитивная функция, обеспечивающая запоминание и воспроизведение информации. В адаптированной программе тренируется через короткие задания (3–5 элементов), с использованием визуальных опор, многократного повторения.

Педагогическое наблюдение — основной метод оценки прогресса участников с ОВЗ. Фиксирует: вовлеченность, эмоциональное состояние, качество выполнения, попытки, прогресс относительно стартового уровня.

Перенос навыков — способность применять сформированные навыки в реальных ситуациях. В адаптированной программе обсуждается, как дыхательные техники помогут справиться с волнением, а упражнения на внимание — на уроках.

Пиктограмма — схематичное изображение, используемое для визуальной поддержки инструкций. Незаменимый инструмент работы с обучающимися с РАС, ЗПР, интеллектуальными нарушениями.

Планирование — регулятивное умение. У обучающихся с ОВЗ часто снижено, поэтому планирование осуществляется педагогом, участник лишь знакомится с планом (визуальное расписание).

Положительная динамика — улучшение показателей относительно стартового уровня. Для участников с ОВЗ положительной динамикой считается даже незначительное улучшение или стабильность при отсутствии регресса.

Позитивное подкрепление — поощрение желательного поведения (похвала, наклейка, любимая активность). Ключевой метод поддержания мотивации участников с ОВЗ.

Предметные результаты — конкретные знания и умения. Для участников с ОВЗ предметные результаты формулируются индивидуально, с учетом возможностей.

Прогрессивная перегрузка — постепенное усложнение задач. В адаптированной программе прогрессия очень медленная, с длительным закреплением каждого уровня.

Проприоцепция — ощущение положения собственного тела в пространстве. У лиц с ОВЗ (особенно с НОДА, РАС) проприоцепция часто нарушена, тренируется через балансовые упражнения с опорой, тактильные ориентиры.

Психолого-медико-педагогическая комиссия (ПМПК) — комиссия, определяющая статус «обучающийся с ОВЗ» и рекомендации по обучению. Рекомендации ПМПК обязательно учитываются педагогом.

Расстройства аутистического спектра (РАС) — категория ОВЗ, характеризующаяся трудностями коммуникации, сенсорной

гиперчувствительностью, потребностью в предсказуемости. Основные адаптации: сенсорно-дружественная среда, визуальное расписание, четкая структура, фиксированные ритуалы.

Регулярность — систематичность занятий. Для участников с ОВЗ регулярность особенно важна, но возможны пропуски по состоянию здоровья — программа это допускает.

Релаксация — состояние расслабления, достигаемое через дыхательные техники и спокойные позы. Важный этап занятия для участников с ОВЗ, помогающий снизить тревожность и восстановиться.

Рефлексия — осмысление собственного опыта. Для участников с ОВЗ рефлексия проводится с использованием карточек эмоций, пиктограмм, готовых фраз для выбора.

«Рубеж» — ключевая метафора программы. Для участника с ОВЗ «рубеж» — это личное достижение (удержал равновесие на 2 секунды дольше, сделал упражнение с меньшей поддержкой).

Самооценка — оценка участником своих результатов. У лиц с ОВЗ самооценка может быть неадекватной (заниженной или завышенной), поэтому в программе используются объективные способы фиксации прогресса (видеозапись, «Дневник операций»).

Саморегуляция — способность управлять своим состоянием. У лиц с ОВЗ саморегуляция часто нарушена, поэтому ее развитие через дыхательные техники и визуальные алгоритмы — одна из ключевых задач программы.

Сенсорная гиперчувствительность — повышенная чувствительность к сенсорным стимулам (звукам, свету, прикосновениям). Характерна для РАС. Учитывается при организации пространства (приглушенный свет, отсутствие резких звуков).

Сенсорная игрушка — предмет для саморегуляции (утяжеленное одеяло, мячик-ежик, поп-ит). Используется для обучающихся с РАС при признаках сенсорной перегрузки.

Сенсорно-дружественная среда — пространство с регулируемым освещением, без резких звуков, с возможностью уединения. Обязательное условие для занятий с обучающимися с РАС.

Сила — физическое качество. В адаптированной программе развивается через упражнения с собственным весом в облегченных вариантах (отжимания от колен, приседания с опорой, планка на коленях).

Скорость реакции — способность реагировать на стимул. В адаптированной программе тренируется без жестких временных требований, с акцентом на точность.

Соматические заболевания — категория ОВЗ, связанная с хроническими заболеваниями внутренних органов (сердца, легких, почек и др.). Основные адаптации: индивидуальный график нагрузки, мониторинг состояния, свободный темп, исключение упражнений с задержкой дыхания и натуживанием.

Специфичность — принцип, согласно которому тренируется именно то, на что направлено упражнение. В адаптированной программе упражнения подбираются целенаправленно под слабые функции участника.

Страховка — обеспечение безопасности при выполнении упражнений (физическая поддержка педагога или ассистента, использование опор). Обязательна при балансовых упражнениях для участников с нарушениями равновесия.

Стретчинг (растяжка) — упражнения для увеличения гибкости. В адаптированной программе выполняется в статике, без рывков, с возможностью пассивной растяжки (с помощью педагога).

Тактильный ориентир — предмет с особой текстурой (коврик, лента), используемый для обозначения границ или направления движения. Необходим для обучающихся с нарушениями зрения.

Таблицы Шульте (адаптированные) — таблицы с числами для тренировки внимания. В адаптированной программе используются уменьшенные таблицы (3×3 или 4×4), крупные цифры, контрастные цвета, время не фиксируется.

Тест «10 слов» (адаптированный) — методика оценки памяти. В адаптированной программе используется меньшее количество слов (5–7), с визуальными опорами (картинки), время не ограничено.

Техника выполнения — правильная биомеханика движения. Для участников с ОВЗ приоритетом является безопасность и доступность, а не идеальная техника.

Тьютор (ассистент) — специалист, сопровождающий обучающегося с ОВЗ на занятиях. Обеспечивает помощь при выполнении упражнений, коммуникацию, страховку, эмоциональную поддержку.

Установка на рост (growth mindset) — убеждение, что способности можно развить тренировками. Важна для мотивации участников с ОВЗ, особенно при столкновении с трудностями.

Учет нозологических особенностей — принцип адаптации, требующий знания специфики каждой категории ОВЗ и учета ее при подборе упражнений, методов, режима.

Физический интеллект — способность эффективно использовать тело для решения задач. В адаптированной программе понимается как максимально возможное для данного участника использование телесных ресурсов.

Фото- и видеофиксация — метод документирования прогресса. Позволяет участнику с ОВЗ наглядно увидеть свои достижения («было — стало»), что важно для формирования позитивной самооценки.

Функциональный тренинг — упражнения, имитирующие реальные движения. В адаптированной программе подбираются доступные функциональные движения, полезные в повседневной жизни.

Цель SMART (адаптированная) — цель, сформулированная с учетом возможностей участника с ОВЗ, конкретная, измеримая (в доступных единицах), достижимая (в зоне ближайшего развития), релевантная (важная для участника), ограниченная по времени (конец смены).

Челлендж (адаптированный) — итоговое событие программы, где участники демонстрируют освоенные навыки. Для участников с ОВЗ челлендж не предполагает жестких временных требований, соревнования, публичного сравнения. Акцент — на участии и личном прогрессе.

АДАПТИРОВАННЫЙ БЛАНК «Дневник операций»

Программа «Рубежи возможного»

Ф.И.О: _____

Возраст: _____ Класс: _____ Дружина/отряд: _____

Дата начала занятий: _____ Дата окончания: _____

Педагог: _____

Ассистент (если есть): _____

Раздел 1. Моя цель на смену (адаптированный)

Инструкция для участника: Подумай и выбери (или скажи педагогу/ассистенту), что ты хочешь улучшить. Можно выбрать одну или несколько картинок. Педагог поможет записать цель простыми словами.

Что я хочу улучшить (отметь картинку галочкой или обведи):

Пиктограмма	Что означает	Отметь
	Быть внимательным, не отвлекаться	☐
	Лучше запоминать	☐
	Быстрее реагировать	☐
	Стать сильнее	☐
	Стать более гибким	☐
	Лучше держать равновесие	☐
	Управлять своим дыханием и состоянием	☐
	Лучше работать в команде	☐

Моя цель (записывает педагог со слов участника):

Примеры целей для участников с ОВЗ:

- «Я хочу научиться делать 3 дыхательных упражнения, чтобы успокаиваться»
- «Я хочу удерживать равновесие на одной ноге с опорой 10 секунд»

- «Я хочу запоминать 5 картинок из 7»

Почему это важно для меня (записывает педагог):

Раздел 2. Входная диагностика (занятие №1) — адаптированная

Инструкция для педагога/ассистента: Заполняется вместе с участником или вместо него. Фиксируются доступные показатели. Для некоторых категорий ОВЗ часть тестов может быть заменена на наблюдение.

Дата заполнения: «___» _____ 20__ г.

Физические показатели (выполняются в доступном варианте)

№	Показатель	Мой результат	Примечание (с опорой, сидя, с помощью)
1.	Отжимания (от колен / от пола / с опоры)	_____ раз	☐ с колен ☐ от пола ☐ от стены
2.	Планка (на прямых руках / на коленях)	_____ секунд	☐ на прямых ☐ на коленях
3.	Приседания (с опорой / без опоры)	_____ раз	☐ с опорой ☐ без опоры
4.	Наклон вперед (достаю / не достаю до пола)	на сколько см: _____	☐ достаю ☐ не достаю ☐
5.	Стойка на одной ноге (с опорой / без опоры)	_____ секунд	☐ с опорой ☐ без опоры
Дополнительно (для тех, кто не может выполнить основные тесты):			
6.	Подъем руки вверх лежа на спине	☐ могу ☐ с помощью ☐ не могу	
7.	Поворот головы в стороны сидя	☐ могу ☐ ограниченно	

Когнитивные показатели (адаптированные)

№	Показатель	Мой результат	Примечание (с опорой, сидя, с помощью)
1.	Таблицы Шульте (3×3 или 4×4,	_____ секунд	размер таблицы:

	крупные		☐ 3×3 ☐ 4×4
2.	Запоминание картинок (из 5 картинок)	_____ из 5	с визуальной опорой
3.	Повтор движений за педагогом (из 3 движений)	_____ из 3	

Самооценка состояния (с использованием карточек)

Как ты себя чувствуешь сегодня? (покажи карточку или укажи)

Карточка	Состояние	Отметь
	Хорошо, я готов заниматься	☐
	Нормально, могу заниматься	☐
	Я устал / мне трудно	☐
	Мне плохо, нужна помощь	☐

Сегодня я (отметь картинку):

Карточка	Состояние	Отметь
	был активным	☐
	внимательно слушал	☐
	помогал другим	☐
	было спокойно	☐
	было тревожно	☐

Раздел 3. Рефлексия после занятий (адаптированная)

Инструкция для педагога/ассистента: Заполняется после каждого занятия (всего 3 записи: после занятий №2, №4, №6). Используются карточки и короткие ответы. Участник может отвечать, показывая карточки или жесты.

Запись №1 (после занятия №2)

Дата: «___» _____ 20___ г.

Что у меня получилось лучше всего (выбери картинку или скажи):

Карточка	Вариант	Отметь
☐	Дыхательные упражнения	☐
	Упражнения для мозга	☐
	Силовые упражнения	☐
	Упражнения на равновесие	☐
	Работа в паре	☐

Что было самым трудным:

Какое упражнение понравилось больше всего:

Как я себя чувствовал после занятия (покажи карточку):

Карточка	Состояние	Отметь
	Бодрым, энергичным	☐
	Спокойным	☐
	Усталым	☐
	Без изменений	☐

Комментарий педагога (кратко):

Запись №2 (после занятия №4)

Дата: «___» _____ 20__ г.

Что у меня получилось лучше всего (выбери картинку или скажи):

Карточка	Вариант	Отметь
☐	Дыхательные упражнения	☐
	Упражнения для мозга	☐
	Силовые упражнения	☐
	Упражнения на равновесие	☐
	Работа в паре	☐

Что было самым трудным:

Какое упражнение понравилось больше всего:

Как я себя чувствовал после занятия (покажи карточку):

Карточка	Состояние	Отметь
	Бодрым, энергичным	☐
	Спокойным	☐
	Усталым	☐
	Без изменений	☐
		☐

Комментарий педагога (кратко):

Запись №3 (после занятия №6 — итоговая)

Дата: «___» _____ 20__ г.

Что у меня получилось лучше всего за всю программу:

Чему я научился новому:

Моя оценка программы в целом (обведи смайлик): 😊 😐 😞

Комментарий педагога (кратко):

Раздел 4. Итоговая диагностика (занятие №6) — адаптированная

Инструкция для педагога/ассистента: Заполняется так же, как входная диагностика. Сравниваются результаты для оценки динамики.

Дата заполнения: «___» _____ 20__ г.

Физические показатели (в том же варианте, что на входе)

№	Показатель	Мой результат	По сравнению с входом
1.	Отжимания (от колен / от пола / с опоры)	_____ раз	☐ лучше ☐ так же ☐ хуже

2.	Планка (на прямых руках / на коленях)	_____ секунд	☐ лучше ☐ так же ☐ хуже
3.	Приседания (с опорой / без опоры)	_____ раз	☐ лучше ☐ так же ☐ хуже
4.	Наклон вперед (достаю / не достаю до пола)	☐ достаю ☐ не достаю	☐ лучше ☐ так же ☐ хуже
5.	Стойка на одной ноге (с опорой / без опоры)	_____ секунд	☐ лучше ☐ так же ☐ хуже
Дополнительно (для тех, кто не может выполнить основные тесты):			
6.	Подъем руки вверх лежа на спине	☐ могу ☐ с помощью ☐ не могу	
7.	Поворот головы в стороны сидя	☐ могу ☐ ограниченно	

Когнитивные показатели

№	Показатель	Мой результат	По сравнению с входом
1.	Таблицы Шульте (3×3 или 4×4, крупные)	_____ секунд	☐ быстрее ☐ так же ☐ медленнее
2.	Запоминание картинок (из 5 картинок)	_____ из 5	☐ лучше ☐ так же ☐ хуже
3.	Повтор движений за педагогом (из 3 движений)	_____ из 3	☐ лучше ☐ так же ☐ хуже

Самооценка состояния (с использованием карточек)

Как я оцениваю свою физическую форму сейчас (по сравнению с началом):

Карточка	Состояние	Отметь
☐ ↑	Стал лучше	☐
☐ →	Не изменилось	☐
☐ ↓	Стало хуже	☐

Мне стало легче концентрироваться на занятиях:

Карточка	Состояние	Отметь
	Да	☐
	Не изменилось	☐
	Нет	☐

Раздел 5. Мои открытия (адаптированный)

Инструкция для педагога/ассистента: Заполняется в диалоге с участником. Ответы фиксируются кратко.

Дата: « ____ » _____ 20 ____ г.

Достиг(ла) ли я свою цель?

Вариант	Отметь
Да, полностью	☐
Частично	☐
Нет	☐

Что мне помогло (выбери картинки):

Карточка	Вариант	Отметь
	Моя цель	☐
	Педагог	☐
	Ассистент / помощь	☐
	Команда, друзья	☐
	Мои усилия	☐
	Дневник	☐

Что нового я узнал(а) о себе (скажи, педагог запишет):

Какие упражнения я буду делать дальше (выбери картинки):

Карточка	Вариант	Отметь
☐	Дыхательные упражнения	☐
	Упражнения для мозга	☐
	Силовые упражнения	☐
	Упражнения на равновесие	☐
	Упражнения на растяжку	☐

Что мне больше всего понравилось в программе:

Мои пожелания педагогу (если есть):

Раздел 6. Оценка педагога (адаптированная)

Инструкция для педагога: Заполняется по итогам программы. Оценка ориентирована на прогресс относительно стартового уровня участника, а не на сравнение с нормативами.

Ф.И.О. участника: _____

Дата заполнения: « ____ » _____ 20__ г.

Критерий	Значительный прогресс	Умеренный прогресс	Незначительный прогресс
Освоение доступных упражнений нейрофитнеса	☐	☐	☐
Освоение доступных силовых упражнений	☐	☐	☐
Освоение доступной растяжки и баланса	☐	☐	☐
Владение дыхательными техниками	☐	☐	☐
Участие в командных заданиях	☐	☐	☐
Самостоятельность и активность на занятиях	☐	☐	☐
Положительная динамика физических показателей	☐	☐	☐
Положительная динамика когнитивных показателей	☐	☐	☐
Эмоциональное состояние (снижение тревожности)	☐	☐	☐

Комментарий педагога (ключевые достижения, особенности, рекомендации):

Итоговое заключение

Программа «Рубежи возможного» (адаптированная версия) освоена:

Вариант	Отметь
Успешно (цель достигнута, есть положительная динамика)	☐
Частично (часть задач выполнена, есть небольшая динамика)	☐
Ознакомительно (участник познакомился с программой)	☐

Рекомендации для дальнейших занятий:

Дата выдачи сертификата: «___» _____ 20__ г.

Подпись педагога: _____

Краткие рекомендации по заполнению

Категория ОВЗ	Особенности заполнения
НОДА	Показатели фиксируются в доступном варианте (с опорой, сидя). В раздел «Физические показатели» добавлена графа «Примечание».
ЗПР	Используются карточки и пиктограммы вместо развернутых ответов. Числовые шкалы заменены на карточки состояний.
РАС	Четкая структура, фиксированные варианты ответов. Визуальное расписание занятия — отдельно.
Нарушения зрения	Бланк печатается крупным шрифтом, контрастно. Заполняется педагогом со слов участника.
Нарушения слуха	Используются зрительные опоры (пиктограммы, карточки).
Соматические заболевания	Акцент на самочувствии, фиксация утомляемости, возможность пропуска тестов.

Правила выполнения тренировок по таблицам Шульте.

1. Расположите перед собой таблицу на расстоянии 30-33 см.

2. Перед началом работы с таблицей закрепите взгляд в ее центре с одновременным обхватом взора всей таблицы целиком. Например, если у вас в центре находится цифра 3, то вы должны также видеть цифры 13, 22, 7 и 10. Сам процесс нахождения цифр не имеет никакого значения; главное при работе с Шульте – при взгляде в центр таблицы видеть одновременно с центральной цифрой крайние верхние цифры и нижние цифры.

3. Начните последовательный поиск всех цифр от 1 до 25, не пропуская ни одной цифры. Ваш взгляд должен быть зафиксирован в центре таблицы. Горизонтальные движения глаз запрещены! Вертикальные движения глаз допустимы, но только по центральному столбику таблицы.

Не ищите цифру, двигаясь взглядом от ячейки к ячейке! Постарайтесь удерживать взгляд на центральном столбике таблицы и совершать поиск боковым периферическим зрением.

4. Проговаривать каждую найденную цифру не нужно: следует просто её зафиксировать в сознании.

Памятка «Дыхательные техники»

Техника	Когда применять	Как выполнять
Квадратное дыхание	Для успокоения, перед важным событием	Вдох (4 с) — задержка (4 с) — выдох (4 с) — задержка (4 с). Повторить 5-10 раз
Мобилизующее дыхание	Для активации, перед нагрузкой	Энергичный вдох через нос, резкий выдох через рот «ХА!». Повторить 5-7 раз
Диафрагмальное дыхание	Для расслабления, после стресса	Положить руку на живот. Вдох — живот надувается, выдох — втягивается. Медленно, спокойно

Комплекс «Нейроразминка за 5 минут»

	Упражнение	Описание	Количество
1.	Перекрестные шаги	Локоть правой руки касается левого колена, затем наоборот	10 раз
2.	Ухо-нос	Левой рукой взяться за правое ухо, правой — за нос, хлопок, поменять	10 раз
3.	Колечки	Соединять большой палец поочередно с каждым пальцем	2 цикла
4.	Ленивые восьмерки	Рисовать в воздухе горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) вытянутой рукой, следить глазами	5 раз каждой рукой
5	Дыхание квадратом	4 с — вдох, 4 с — задержка, 4 с — выдох, 4 с — задержка	3 цикла