

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр «Океан»
(ФГБОУ «ВДЦ «Океан»)

РАССМОТРЕНА

и рекомендована к реализации
методическим советом
управления физической культуры, спорта
патриотического воспитания и туризма
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"

от 14.05. 2026 г.

Протокол № 1.

УТВЕРЖДЕНА

приказом
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"
от 28.05.2026 г. № 387-У



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

(нарушение опорно-двигательного аппарата)

«Шаг к возможностям»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Уровень усвоения программы: стартовый

Объем программы: 12 часов

Автор – составитель:

Завьялова Алена Андреевна,

Методист отдела спортивной работы

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

"Всероссийский детский центр "Океан"

Владивосток, 2026 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Адаптированная дополнительная образовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушение опорно-двигательного аппарата) «Шаг к возможностям»
Автор-составитель	Завьялова Алена Андреевна Методист отдела спортивной работы
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Учебно-тренировочные занятия
Адресат	Учащиеся 12–17 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП, последствия травм, сколиоз II–III ст., врожденные аномалии развития опорно-двигательного аппарата, иные нозологии, не имеющие острых противопоказаний к АФК)
Срок реализации	1 смена (21 день)
Уровень программы	Стартовый (адаптированный)
Объем программы	12 часов (6 занятий по 80 минут)
Цель	Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям адаптивной физической культурой; развитие мышечного корсета, проприоцепции и статодинамической устойчивости; компенсация двигательных ограничений через дозированную нагрузку; социальная интеграция и повышение качества жизни.
Задачи	<i>Развивающие:</i> – укрепление мышечно-связочного аппарата, развитие баланса и координации; – коррекция осанки; – улучшение подвижности суставов. <i>Воспитательные:</i> – формирование уверенности в собственных физических возможностях; – преодоление психологических барьеров; – воспитание навыков самоконтроля и ответственности за здоровье. <i>Обучающие:</i>

	– ознакомление с основами биомеханики безопасного движения; – обучение техникам самостраховки и мышечной релаксации; – освоение работы с адаптированным спортивным инвентарем.
Краткое содержание	Программа сочетает теоретический блок (правила ТБ, основы дозирования нагрузки, принципы саморегуляции) и практический блок (адаптивная ОФП, упражнения на баланс-платформах, работа с фитболами и эспандерами, дыхательно-релаксационные техники, игровые элементы). Занятия строятся на принципе индивидуализации траектории, страховке, использовании визуального и тактильного контроля, дозировании нагрузки по ЧСС и субъективным ощущениям.
Планируемые результаты	<i>Предметные:</i> – владение 3–5 адаптированными комплексами упражнений; – умение дозировать нагрузку и применять приемы самостраховки; – знание правил безопасности и техники работы с инвентарем. <i>Личностные:</i> – позитивное отношение к двигательной активности; – снижение тревожности; – осознание ценности регулярных занятий. <i>Метапредметные:</i> – навыки саморегуляции и планирования движения; – использование вспомогательных средств; – перенос моторных навыков в бытовую деятельность.
Социальный эффект	Создание инклюзивной двигательной среды, разрушение стереотипов о возможностях лиц с НОДА, повышение уровня самостоятельности и социальной адаптации участников,

	формирование культуры инклюзивного взаимодействия.
Год разработки	2026 г.
Год последней редакции	

Оглавление

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Планируемые результаты	8
1.3. Содержание программы.....	8
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	13
2.1. Условия реализации программы.....	13
2.2. Механизм оценивания результативности реализации программы.....	13
2.3. Методическое обеспечение программы.....	15
2.4. Список литературы	16

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг к возможностям» разработана для организации инклюзивной спортивной среды в условиях ФГБОУ "ВДЦ "Океан". Программа имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами адаптивной физической культуры для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА).

Актуальность программы

Дети и подростки с НОДА часто сталкиваются с ограничениями двигательной активности, что приводит к гиподинамии, вторичным нарушениям (атрофия мышц, контрактуры, ухудшение осанки, снижение выносливости) и социальной изоляции. Адаптивная физическая культура выступает ключевым инструментом компенсации двигательного дефицита, улучшения психоэмоционального состояния и формирования навыков самостоятельной жизнедеятельности. Программа решает эти задачи через дифференцированный подход, дозирование нагрузки, использование адаптивного инвентаря и партнерскую модель сопровождения.

Цель: формирование устойчивой мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; развитие мышечного корсета, проприоцепции и статодинамической устойчивости; компенсация двигательных ограничений через дозированную нагрузку; социальная интеграция через спорт.

Задачи:

Развивающие:

- укрепление мышечно-связочного аппарата, развитие баланса и координации;
- коррекция осанки;
- улучшение подвижности суставов.

Воспитательные:

- формирование уверенности в собственных физических возможностях;
- преодоление психологических барьеров;
- воспитание навыков самоконтроля и ответственности за здоровье.

Обучающие:

- ознакомление с основами биомеханики безопасного движения;
- обучение техникам самостраховки и мышечной релаксации;
- освоение работы с адаптированным спортивным инвентарем.

Формы и методы организации занятий

Занятия проводятся в малой группе (до 6–8 обучающихся с НОДА) при обязательном присутствии инструктора АФК и ассистента/волонтера (1:1 или 1:2 в зависимости от степени мобильности). Ключевой принцип – дифференциация и дозирование нагрузки.

Методы и приёмы учебного процесса

Учебный процесс строится на основе индивидуализированно-дифференцированных методов, включающих чёткое дозирование нагрузки, поэтапную демонстрацию упражнений и многоуровневую физическую поддержку. Ключевым приемом является зеркально-тактильный метод: инструктор демонстрирует упражнение лицом к детям, выполняя движения зеркально, при необходимости сопровождая показ лёгким тактильным направлением («рука в руке») для коррекции траектории, амплитуды и мышечного усилия. Это позволяет ребёнку с НОДА точно воспроизвести движение, компенсируя ограничения проприоцепции или мышечного контроля.

Для компенсации двигательных ограничений активно применяется принцип адаптации инвентаря и среды: вместо стандартных снарядов используются фитболы, полусферы, эспандеры с регулируемой жёсткостью, мягкие модули и опоры. Пространство организовано с учётом безопасности: мягкое амортизирующее покрытие, поручни, отсутствие препятствий, зоны отдыха. Все упражнения дозируются по объёму, интенсивности и времени отдыха с контролем ЧСС и субъективных ощущений (шкала Борга).

Тактильно-кинестетическая коррекция предшествует или сопровождает сложные двигательные действия: инструктор может физически направить движение ребёнка, зафиксировать правильное положение сустава или помочь ощутить напряжение целевой мышцы. Метод «рука в руке» используется для формирования мышечной памяти, особенно при спастичности или сниженной чувствительности.

Практическая деятельность реализуется через метод поэтапного формирования двигательных навыков: освоение начинается с изучения безопасных исходных положений и границ зоны выполнения упражнения, затем переходит к выполнению базовых движений с партнёрской поддержкой (физическая страховка, вербальное подбадривание) и завершается работой с адаптированным инвентарём после формирования у ребёнка уверенности и предсказуемости среды.

Сенсорная компенсация выступает ключевым приёмом: при ограничении мобильности усиливается роль зрительного контроля (слежение за демонстрацией инструктора, использование зеркал для обратной связи) и проприоцептивной чувствительности (упражнения на баланс, работа с нестабильными опорами под страховкой). Для детей с разной степенью мобильности дополнительно используются индивидуальные траектории: упражнения выполняются сидя, стоя с опорой или в положении лёжа, в зависимости от функциональных возможностей.

Партнёрское взаимодействие обеспечивает постоянное индивидуальное сопровождение в паре «ребёнок с НОДА – волонтёр или инструктор»,

прошедший инструктаж по технике страховки. Это гарантирует не только физическую безопасность (поддержка при выполнении балансовых упражнений, помощь в смене положения), но и эмоциональную поддержку, преодолевая страх перед новым движением. Игровой метод применяется в адаптированной форме: подвижные игры проводятся с упрощёнными правилами, где акцент сделан на командном взаимодействии, а не на скорости или силе; все задания имеют варианты выполнения для разных уровней мобильности, что позволяет детям с НОДА полноценно участвовать в коллективной деятельности, ощущая себя частью команды.

После каждого занятия проводится рефлексия через шкалу самочувствия: ребёнок формулирует свои ощущения и достижения, используя карточки эмоций, смайлики или простые жесты, отвечая на вопросы о том, какое упражнение далось легче, где потребовалась помощь, что получилось лучше, чем в прошлый раз. Кинестетическая самооценка позволяет ребёнку осознать прогресс через физические ощущения: «Я удержал равновесие дольше», «Я сам встал без опоры», «Я почувствовал, как работает мышца». Итоговым методом контроля выступает демонстрация адаптированного комплекса упражнений, где акцент сделан не на соревновательный результат, а на демонстрацию освоенных навыков безопасного движения, самоконтроля нагрузки и личных достижений каждого участника.

Все методы и приёмы реализуются в соответствии с принципом «безопасность через адаптацию»: спортивное пространство подготовлено так, чтобы обучающийся мог выполнять упражнения в комфортном для него положении; инвентарь подобран с учётом индивидуальных возможностей; нагрузка дозируется по принципу «от простого к сложному» с обязательным контролем самочувствия. Важнейшей методической установкой является фокус не на результате выполнения упражнения, а на процессе освоения компенсаторных способов взаимодействия со средой через тело, дыхание и самоконтроль, что способствует формированию у детей с НОДА уверенности в собственных силах, развитию мышечного корсета и мотивации к дальнейшему участию в адаптивной физической культуре.

Отличительными особенностями программы является:

1. Индивидуализация траектории: подбор упражнений и инвентаря с учетом нозологии, степени поражения, сохранности функций.
2. Приоритет безопасности: обязательная страховка, использование мягкого покрытия, исключение осевых нагрузок на позвоночник и ударных упражнений без разрешения врача.
3. Проприоцептивный фокус: развитие чувства положения тела в пространстве через работу на нестабильных опорах, тактильные подсказки, закрытые глаза (под страховкой).

4. Инклюзивное партнерство: работа в парах «обучающийся с НОДА – ассистент», способствующая взаимному обучению, эмпатии и снижению коммуникационных барьеров.

Адресат программы

Дети 12–17 лет с диагнозами: ДЦП (легкие и среднетяжелые формы), сколиоз II–III степени, последствия переломов и травм опорно-двигательного аппарата (в стадии реабилитации), врожденные аномалии развития, не имеющие острых противопоказаний к занятиям АФК.

Характеристика учебной группы

Количество: до 6–8 человек с НОДА + 2 инструктора/ассистента. Гетерогенный состав по нозологии, но с сопоставимым уровнем мобильности (способность передвигаться самостоятельно или с опорой/коляской).

Уровень программы: стартовый.

Формы обучения: групповая, парная, индивидуальная поддержка.

Виды занятий: образовательно-тренировочные.

1.2. Планируемые результаты

Предметные:

- владение 3–5 адаптированными комплексами упражнений;
- умение дозировать нагрузку и применять приемы самостраховки;
- знание правил безопасности и техники работы с инвентарем.

Личностные:

- позитивное отношение к двигательной активности;
- снижение тревожности;
- осознание ценности регулярных занятий.

Метапредметные:

- навыки саморегуляции и планирования движения;
- использование вспомогательных средств;
- перенос моторных навыков в бытовую деятельность.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Диагностика двигательных возможностей, основы безопасности и дозирования нагрузки при НОДА	2	1	1	Входной контроль: тестирование базовых двигательных функций, усвоение правил

					ТБ, освоение шкалы самоконтроля
2	ОФП. Укрепление мышечного корсета и коррекция осанки: статодинамические упражнения, работа на ковриках и фитболах	2	1	1	Выполнение адаптированного комплекса на укрепление мышц спины и пресса с контролем техники
3	Баланс и проприоцепция. Развитие статодинамической устойчивости: упражнения на баланс-платформах, страховка и самостраховка	2	1	1	Удержание равновесия на нестабильной опоре (с опорой/без), выполнение заданий с закрытыми глазами под страховкой
4	Адаптивная гимнастика и растяжка. Развитие гибкости, снятие мышечного гипертонуса, дыхательно-релаксационные техники	2	1	1	Демонстрация комплекса на растяжку основных мышечных групп, выполнение дыхательного упражнения с контролем ЧСС
5	Игровые и прикладные элементы. Командное взаимодействие, преодоление адаптированных препятствий, дозированная нагрузка в эстафетах	2	1	1	Участие в групповой эстафете с соблюдением правил страховки, контроль утомления,

					командная слаженность
6	Итоговое занятие. Комплексная демонстрация навыков, рефлексия, составление индивидуального плана самостоятельных занятий	2	1	1	Итоговый контроль: выполнение адаптированного комплекса, заполнение дневника самонаблюдения, защита индивидуального плана
Всего:		12	6	6	

Содержание учебного плана программы

Занятие 1: Вводное занятие. Диагностика двигательных возможностей, основы безопасности и дозирования нагрузки при НОДА.

Цель: Оценить стартовый уровень двигательных возможностей, сформировать безопасную среду, обучить правилам ТБ и самоконтролю нагрузки.

Теория: Особенности АФК при НОДА. Принцип дозирования нагрузки (ЧСС, шкала субъективного утомления). Правила техники безопасности: запрет на осевые/ударные нагрузки без разрешения, обязательная страховка, сигналы «Стоп» и «Помощь». Знакомство с инвентарем.

Практика: Диагностика (тест на равновесие «Цапля», тест на силу хвата, оценка подвижности суставов). Разминка в щадящем режиме. Отработка позиций безопасного падения и самостраховки. Заполнение стартовой карты самонаблюдения.

Занятие 2: ОФП. Укрепление мышечного корсета и коррекция осанки: статодинамические упражнения, работа на ковриках и фитболах.

Цель: Активизация глубоких мышц спины и живота, улучшение осанки, обучение правильной биомеханике движений.

Теория: Роль мышечного корсета в стабилизации позвоночника. Понятие правильной осанки. Ошибки выполнения упражнений, ведущие к перегрузке суставов.

Практика: Динамическая разминка с акцентом на мобильность суставов. Упражнения на ковриках: «Кошка-корова», «Мостик», изометрическое упражнения на пресс. Работа на фитболах: сидячее равновесие, контролируемые наклоны. Контроль дыхания. Страховка ассистента.

Занятие 3: Баланс и проприоцепция. Развитие статодинамической устойчивости: упражнения на баланс-платформах, страховка и самостраховка.

Цель: Развитие чувства положения тела в пространстве, улучшение реакции вестибулярного аппарата, обучение приемам восстановления равновесия.

Теория: Проприоцепция и ее роль при НОДА. Типы нестабильных опор. Алгоритм самостраховки при потере баланса.

Практика: Упражнения на баланс-бордах и подушках BOSU (с опорой на стену/партнера). Ходьба по линии с перекрестным шагом. Задания с закрытыми глазами (под полной страховкой). Игровой элемент «Статуя» с фиксацией позы на 3–5 сек.

Занятие 4: Адаптивная гимнастика и растяжка. Развитие гибкости, снятие мышечного гипертонуса, дыхательно-релаксационные техники.

Цель: Снятие мышечного гипертонуса, увеличение амплитуды движений, освоение дыхательно-релаксационных техник.

Теория: Физиология растяжки. Роль дыхания в расслаблении мышц. Противопоказания к растяжке при спастике и нестабильности суставов.

Практика: Комплекс статической растяжки (икры, бицепс бедра, грудные мышцы, широчайшие). Техника ПНФ-растяжки (проприоцептивная нервно-мышечная фасилитация – расслабление – сокращение – растяжение) с помощью ассистента. Диафрагмальное дыхание «4 – 7 – 8». Релаксация в положении лежа на МФР-роллах.

Занятие 5: Игровые и прикладные элементы. Командное взаимодействие, преодоление адаптированных препятствий, дозированная нагрузка в эстафетах.

Цель: Закрепление моторных навыков в динамичной, но контролируемой среде, развитие командного взаимодействия.

Теория: Принципы адаптации подвижных игр. Роль коммуникации в паре. Контроль утомления во время активности.

Практика: Эстафета «Безопасный маршрут»: прохождение трассы с конусами, гимнастическими палками и мягкими модулями. Игра «Зеркальный партнер» (повторение движений наставника с изменением амплитуды). Командное задание на слаженность без соревновательной составляющей.

Занятие 6: Итоговое занятие. Комплексная демонстрация навыков, рефлексия, составление индивидуального плана самостоятельных занятий.

Цель: Демонстрация освоенных навыков, рефлексия динамики, планирование дальнейшей активности.

Теория: Принципы регулярности и цикличности нагрузок. Составление индивидуального плана занятий на дому/в школе.

Практика: Выполнение комплексного теста (разминка + стабилизация корпуса + баланс + растяжка). Заполнение итогового дневника самонаблюдения.

Обсуждение в круге «Что изменилось?». Вручение сертификатов. Рекомендации по продолжению занятий.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

ФОК – 1 (зал с мягким амортизирующим покрытием, настенными поручнями, зеркалами).

Инвентарь:

1. Гимнастические маты, мягкие модули, клинья для поддержки.
2. Фитболы разного диаметра, BOSU-платформы, баланс-борды.
3. Эспандеры (резиновые ленты) разной жесткости, гимнастические палки, мячи среднего размера.
4. Опоры для стояния/ходьбы, поролоновые валики, утяжелители (0.5–1 кг).
5. Карточки с схемами упражнений, шкала субъективного утомления, пульсометры (опционально).
6. Зеркала для визуального контроля осанки и техники.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы «Шаг к возможностям» обеспечивается квалифицированным педагогическим и вспомогательным персоналом, прошедшим специальную подготовку для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Требования к инструкторам по физической культуре

Инструкторы, осуществляющие руководство занятиями, должны соответствовать следующим квалификационным требованиям:

– наличие высшего или среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта либо педагогического образования с дополнительной профессиональной подготовкой в сфере адаптивной физической культуры;

– владение методикой адаптивной физической культуры для лиц с НОДА: умение дифференцировать нагрузку в зависимости от нозологии (ДЦП, сколиоз, последствия травм, врождённые аномалии), подбирать упражнения с учётом сохранности функций, модифицировать технику выполнения с использованием адаптированного инвентаря (фитболы, баланс-платформы, эспандеры, ортезы);

– владение приёмами физической страховки и тактильно-кинестетической коррекции: навыки метода «рука в руке», умение направлять движение обучающегося, фиксировать правильное положение суставов, помогать ощутить мышечное усилие;

– знание алгоритмов безопасной помощи при потере равновесия или утомлении.

2.2. Механизм оценивания результативности реализации программы

Оценка результативности реализации программы осуществляется через комплексный индивидуально-ориентированный подход, сочетающий педагогическое наблюдение, кинестетическую рефлекссию и демонстрацию практических навыков с акцентом на безопасность, качество движения и уровень самостоятельности.

Формирующее оценивание (в процессе занятий):

Наблюдение за уровнем самостоятельности выполнения упражнений по пятибалльной шкале:

– 1 балл: выполнение упражнения только с физической помощью инструктора/ассистента (полное сопровождение движения «рука-в-руке», фиксация положения тела, страховка при смене позы);

– 2 балла: выполнение с тактильной подсказкой и вербальным сопровождением, требуется периодическая физическая страховка, ребёнок осознаёт траекторию движения, но не может самостоятельно контролировать нагрузку;

– 3 балла: самостоятельное выполнение с визуальным контролем инструктора и коррекцией позы/техники, ребёнок способен дозировать усилия, удерживать равновесие с опорой, применять приёмы самостраховки;

– 4 балла: уверенное выполнение с самоконтролем осанки, дыхания и мышечного усилия, минимальная помощь требуется только в сложных элементах, ребёнок способен адаптировать технику под свои возможности;

– 5 баллов: автоматизированное выполнение с полным самоконтролем: ребёнок самостоятельно дозирует нагрузку, применяет приёмы мышечной релаксации, корректирует движение при утомлении, демонстрирует перенос навыка в бытовую деятельность.

Фиксация прогресса в «Дневнике наблюдений инструктора»: отмечается динамика развития мышечного корсета, улучшение баланса и координации, снижение уровня мышечного гипертонуса/гипотонуса, освоение приёмов самостраховки, повышение уверенности при выполнении новых двигательных задач, уровень вовлечённости в групповое взаимодействие.

Итоговое оценивание (на 6-м занятии):

1. Демонстрация освоенных навыков в формате адаптированного комплекса упражнений «Моя безопасная траектория» без элемента соревновательности (акцент на качестве выполнения, контроле нагрузки, применении приёмов самостраховки и личных достижениях каждого ребёнка: «Я удержал равновесие», «Я выполнил упражнение без опоры», «Я сам контролировал дыхание»).

2. Кинестетическая самооценка через метод «Шкала самочувствия» или «Дерево достижений»: ребёнок выбирает символ/карточку, соответствующую

его физическим ощущениям и эмоциональному состоянию, и кратко объясняет выбор жестами, письменно или с помощью ассистента («Мне стало легче держать спину», «Я почувствовал, как работает мышца», «Я не боялся потерять равновесие»).

3. Анкетирование волонтеров по критериям формирования инклюзивной культуры: «Как изменилось моё понимание физической поддержки детей с НОДА?», «Какие приёмы страховки и тактильной коррекции я освоил?», «Что я узнал о компенсаторных возможностях проприоцепции и зрительного контроля при нарушениях опорно-двигательного аппарата?».

Документирование результатов:

- фото- и видеоматериалы для портфолио достижений ребёнка;
- акт выполнения программы;
- индивидуальные карты прогресса с фиксацией стартовых и итоговых показателей (баланс, сила, гибкость, уровень утомления, психологический комфорт);
- оценка носит исключительно развивающий характер, исключает сравнение детей между собой и фокусируется на индивидуальном прогрессе каждого участника в освоении визуально-двигательных компетенций и навыков невербальной коммуникации.

2.3. Методическое обеспечение программы

Глоссарий

Адаптивная физическая культура (АФК) – вид физической культуры, направленный на реабилитацию, абилитацию и социальную адаптацию лиц с ОВЗ через специально организованные двигательные активности.

Дозирование нагрузки – научный подбор объема, интенсивности и времени отдыха физических упражнений с учетом нозологии, функционального состояния и индивидуальных возможностей обучающегося.

Кинезиотерапия – метод лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата через активные и пассивные движения, направленные на восстановление функции.

НОДА (нарушение опорно-двигательного аппарата) – комплекс заболеваний и травм, приводящих к ограничению подвижности, изменению мышечного тонуса, деформациям скелета и нарушению биомеханики движений.

Проприоцепция – способность нервной системы воспринимать положение и движение частей тела в пространстве без зрительного контроля; ключевой компонент баланса и координации.

ПНФ-растяжка (проприоцептивная нейромышечная фасилитация) – техника, сочетающая изометрическое сокращение мышцы с последующим ее растяжением для увеличения амплитуды движения и снижения тонуса.

Самостраховка – совокупность приемов и навыков, позволяющих минимизировать риск травмы при потере равновесия или утомлении во время занятия.

Шкала субъективного утомления (Борга) – инструмент самоконтроля, позволяющий обучающемуся оценивать уровень нагрузки от «очень легкого» до «максимального» для предотвращения перегрузок.

2.4. Список литературы

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2020. – 384 с.
2. Капкова, Л. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие. – СПб.: Лань, 2021. – 210 с.
3. Мозговой, В. М. Теория и методика адаптивной физической культуры. – М.: Академия, 2019. – 288 с.
4. Приказ Минпросвещения России от 24.12.2020 № 732 «Об утверждении федеральных государственных требований к программам дополнительного образования детей».
5. Приказ Минспорта России от 15.09.2021 № 715 «Об утверждении методических рекомендаций по организации занятий адаптивной физической культурой в учреждениях дополнительного образования».
6. СанПиН 2.4.2.3210-14 (в ред. от 2023 г.) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей».
7. Федеральные клинические рекомендации по реабилитации лиц с последствиями заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. – М.: Минздрав России, 2024.
8. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2022. – 312 с.