

Российская Федерация
Ставропольский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 29 "Гармония"
(МБОУ СОШ № 29 "Гармония")

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 29 «Гармония»
О.К. Асриян
" 30 " 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно оздоровительной направленности «ОФК» на 2023-2024 учебный год.

Возраст обучающихся 6 лет и старше
Срок реализации: 1 год.

Инструктор по адаптивной физкультуре:
Зеленкова А.А.

г. Пятигорск

Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами факультативного курса в соответствии с целями изучения курса «Общая физическая культура», который определен стандартом.

Занятия в секции общей физической культурой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Имеются спортивные сооружения для занятий секции ОФК: спортивный зал со специальным оборудованием для развития силовых, скоростно-силовых качеств, коврики для занятия гимнастикой, футбол, гимнастические палки. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т. д.) Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Цели и задачи:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- профилактика сердечно-сосудистой и дыхательной систем, плоскостопия, осанки
- укрепление здоровья детей, путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

Главной задачей программы является комплексное воздействие на физическую подготовленность детей, для формирования функционального совершенствования организма, развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. Активизация внимания и повышение эмоционального состояния благоприятно влияющая на восстановление работоспособности. Программа предназначена для обучения детей 6-17 лет, форма работы –групповая от 10-15 человек, программа рассчитана на 123 часа в год, в неделю проводится 3 занятия.

Программа предполагает следующую структуру занятия:

Подготовительную часть (до 15 мин)–организация учащихся, объяснение задач занятия, подготовка организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке и

выполнению упражнений.

Основную часть (35-40 мин)-изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение детьми двигательных умений и навыков, развитие быстроты, силы, ловкости, решительности, смелости.

Заключительную часть (5-10 мин)-где необходимо обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями в основной части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги занятия, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

Требования к учебно-тренировочному занятию.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: единство содержания, методов, средств, и организационных форм обучения.

Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.

Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс произвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Основные комплексы упражнений секции «Оздоровительная физическая культура»:

Комплекс для профилактики на месте с гимнастической палкой.

Тяжелые нарушения осанки значительно снижают уровень жизненных сил и степень выносливости человека любого возраста. Осанка зависит как от состояния самого позвоночника, так и от состояния мышц-сгибателей и мышц-разгибателей спины, которые помогают удерживать правильное положение тела.

№	Название	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Вертикальные повороты со сменой рук	И.п - средняя стойка, гимнастическая палка на уровне груди, правая рука	5-6 раз	руки не сгибаются в локтях, смена рук не быстрая, спина

		вверху, левая внизу 1-смена рук, левая вверху, правая внизу 2- смена рук, правая вверху, левая внизу		ровная, движение с максимальной амплитудой, под 4 счета возможно увеличить темп
2	Растяжка ног	И.п - средняя стойка, гимнастическая палка перед собой 1-колени к груди 2-прижимаем его гимнастической палкой ближе 3-и.п 4-смена ног	5-6 раз	Выполнять медленно, спина ровная, прижать колени как можно сильнее и поднять максимально высоко
3	Выпады	И.п - средняя стойка, широкий хват, гимнастическая палка на уровне груди 1-выпад правой ногой с поднятием палки над головой 2-И.п 3-выпад левой ногой с поднятием палки над головой 4-И.п	5-6 раз	широкий выпад, спина прямая
4	Вращательные движения	И.п - средняя стойка, узкий хват палки, держать на	5-6 раз	спина ровная, темп медленный, движение с

		уровне груди на прямых руках 1-вращательное движение вправо 2-вращательное движение влево		максимальной амплитудой
5	повороты туловища влево и право	И.п - средняя стойка, широкий хват палки, держать на уровне груди 1-поворот вправо 2-и.п 3-поворот влево 4-и.п	5-6 раз	движение с максимальной амплитудой, спина ровная, руки прямые
6	Перекаты	И.п - средняя стойка, гимнастическая палка на уровне лопаток, перекаты с носки на пятку 1,2,3,4-перекаты	5-6 раз	голова смотрит прямо, спина ровная, перекаты медленные

Комплекс упражнений сидя для профилактики плоскостопия

Коррекция плоскостопия преследует следующие цели: укрепить мышцы и связки стопы и не дать стопе «разваливаться» дальше; защитить весь организм, и прежде всего позвоночник, от перегрузок; предотвратить развитие осложнений – артроза мелких суставов стопы, деформации пальцев и заболеваний позвоночника

№	Название	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Сгибание пальцев стоп	И.п-сидя на гимнастическом мате ноги прямые перед собой. 1-сгибаем пальцы ног	5 раз	Сидя спина прямая, руки за спиной упором в мат, сгибание

		2-и.п 3-сгибаем пальцы ног 4-и.п		разгибания делать по увеличению темпа
2	Приведение стоп внутрь	И.п-сидя на гимнастическом мате ноги прямые перед собой. 1-стопы ведём во внутрь 2-и.п 3-стопы разведение врозь 4-и.п	5 раз	Сидя спина прямая, руки за спиной упором в мат, ведение и разведения медленные
3	Вращение стопами внутрь	И.п-сидя на гимнастическом мате ноги прямые перед собой. 1,2,3,4-круговые вращения стопами во внутрь	5 раз	Сидя спина прямая, руки за спиной упором в мат, круговые вращения амплитудные, медленные.
4	Захватывание и поднятие стопами мяча (волейбольного или надувного).	И.п-сидя на гимнастическом мате ноги прямые перед собой. Мяч между стоп. 1-поднимаем стопами мяч вверх 2-и.п 3-поднимаем стопами мяч вверх 4-и.п	5 раз	Сидя спина прямая, руки за спиной упором в мат, подъемы ног не высокие, медленное выполнение упражнения

5	Поднимание пальцами стопы карандаша	И.п-сидя на гимнастическом мате ноги прямые перед собой. Карандаш фиксируется между пальцами ног. 1-поднимаем пальцами ног карандаш в верх 2-и.п 3-поднимаем пальцами ног карандаш в верх 4-и.п	5 раз	Сидя спина прямая, руки за спиной упором в мат, подъемы пальца как можно амплитудное, медленное выполнение упражнения
6	Подтягивание пальцами стоп тонкого коврика.	И.п-сидя на гимнастическом мате ноги прямые перед собой, схватится пальцами ног за край коврика. 1-тянем пальцы и стопы с ковриком на себя 2-и.п 3-тянем пальцы и стопы с ковриком на себя 4-и.п	5 раз	Сидя спина прямая, руки за спиной упором в мат, движения тянущие, медленное выполнение упражнения

Комплекс профилактики дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика направлена на активное поступление кислорода в организм и повышение устойчивости организма к гипоксии, то есть к кислородному голоданию тканей. Один из самых простых способов достичь этого упражнения с волевой задержкой дыхания.

№	Название	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Повороты головы	И.п средняя стойка, руки вдоль туловища. Голова смотрит прямо. 1-поворот головы вправо	6 раз	Спина прямая, движения не резкие, медленные. Вдыхаем и выдыхаем полной

		выдыхаем 2-в и.п вдыхаем 3-поворот головы влево выдыхаем 4-в и.п вдыхаем		грудью.
2	"Насос"	И.п средняя стойка, руки вдоль туловища, пальцы сжать в кулак. 1-наклон вправо выдыхаем 2-и.п вдыхаем 3-наклон влево выдыхаем 4-и.п вдыхаем	6 раз	Темп нарастающей, наклоны не амплитудные.
3	Наклон вперед	И.п средняя стойка, руки вдоль туловища. 1-выдыхаем тянем туловище к ногам(Стараемся охватить руками ноги) 2-и.п вдыхаем 3-выдыхаем тянем туловище к ногам(Стараемся охватить руками ноги) 4-и.п вдыхаем	6 раз	Тянущие движения, выполнять медленно. Следить за дыханием

4	Приседания	И.п широкая стойка, руки в замок на уровне груди, ноги врозь 1-делаем присед вдыхаем 2-и.п выдыхаем 3-делаем присед вдыхаем 4-и.п выдыхаем	6 раз	Приседания неглубокие. Выполнять медленно, следить за дыханием.
5	Перекаты	И.п средняя стойка, руки на пояс 1-становимся на носки вдыхаем 2-перекат на пятки выдох 3-перекат на носки вдох 4-перекат на пятки выдох	6 раз	Медленное выполнение упражнения Перекаты амплитудные.
6	8 вдохов	И.п средняя стойка, руки на пояс. 1,2,3,4,5,6,7,8-короткие вдохи носом. 9-выдыхаем ртом	6 раз	Спина прямая. Сосредоточиться, делать маленькие вдохи чтобы уместиться в счёт

Комплекс для профилактики сердечно-сосудистой системы на месте.

Почему нужно тренировать сердечно сосудистую систему. Регулярные упражнения помогают стать более стрессоустойчивым. Стресс оказывает губительное влияние на сердце, в то время как регулярные упражнения способствуют выработке нейромедиаторов и уменьшению гормона кортизола.

№	Название	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Имитация ходьбы	И.п стоя,руки вдоль туловища согнутые в локтях 1,2,3,4- имитация	1 мин	Спина прямая, темп нарастающей. Руки на

		активной ходьбы		коленях. Сидя на стуле имитируйте активную ходьбу, высоко поднимая колени
2	Подъем рук вверх	И.п сидя на стуле, руки на коленях. 1-Руки вверх — вдох, 2-опустить на колени — выдох с расслаблением 3-Руки вверх — вдох 4-опустить на колени — выдох с расслаблением	4 раза	Спина прямая, руки прямые, вдохи глубокие
3	Сгибание и разгибание стоп и кистей	И.п сидя на стуле, руки на коленях. 1-согнуть стопы и кисти. 2- разогнуть 3-согнуть стопы и кисти 4-разогнуть	30 сек	Руки прямые, спина прямая.
4	Махи ногами вперед-назад	И.п стоя правым боком к гимнастической стенке, держась рукой 1,2,3,4-махи правой ногой вперед-назад. 5-и.п смена ног 6,7,8,9-маховые движения вперед-назад	6 мин	Спина прямая, махи амплитудные, темп средний

		10-И.п		
5	Равновесие	И.п стоя, держась за спинку стула. 1-Шаг назад правой ногой, левую ногу согнуть в колене. 2- и.п 3-Шаг назад левой ногой, правую ногу согнуть в колене, голову держать прямо. 4-и.п	6 раз	Спина прямая, голову держать прямо, движения не резкие
6	Повороты туловища с отведением рук	И.п стоя, держась за спинку стула. 1-Отвести левую руку и ногу в сторону с поворотом туловища, вдох 2-и.п 3-отвести правую руку и ногу в сторону с поворотом туловища, вдох 4-и.п	6 раз	Спина прямая, темп медленный.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:

"Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

Укрепление мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Кобра", "Лодочка (Качели)", "Мостик", "Кошечка".

Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Муравей", "Стрекоза".

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучивается упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид, соблюдает ли дисциплину.

Отметки по курсу не выставляются. Отслеживается продвижение учащихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений

Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

№	Инвентарь	Количество
1	Зеркальная стенка	1
2	Гимнастические палки	10
3	Набор мелких предметов (кубики, мячики разного диаметра)	1
4	Надувные мячи и игрушки	10
5	Гимнастические коврики	10
6	Шары большого диаметра(фитболы)	10

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	месяц	Тема занятия	Кол-во часов	
			теория	практика
1	Сентябрь	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности, гигиеническим требованиям, правилам поведения в спортзале	1	
2		Общеразвивающие упражнения		1
3		Общеразвивающие упражнения		1
4		Общеразвивающие упражнения		1
5		Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости		1
6		Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости		1
7		Упражнения для развития гибкости		1
8		Упражнения для развития гибкости		1
9		Упражнения для развития быстроты		1
10	Октябрь	Упражнения для развития быстроты		1
11		Упражнения для развития выносливости		1
12		Упражнения для развития выносливости		
13		Упражнения для развития силы		1
14		Упражнения для развития силы		1
15		Освоение упражнений для развития гибкости на фитболах		1
16		Освоение упражнений для развития гибкости на фитболах		1
17		Освоение упражнений для развития выносливости и быстроты в движении		1
18		Освоение упражнений для развития выносливости и быстроты в движении		1
19		Освоение упражнений для развития выносливости и быстроты в движении		1
20		Освоение упражнений для развития силы с гантелями		1
21		Освоение упражнений для развития силы с гантелями		1
22		Освоение упражнений для развития силы с гантелями		1
23	Ноябрь	Упражнения для профилактики сердечно-сосудистой системы: на месте, в движении, с предметами		1
24		Упражнения для профилактики сердечно-сосудистой системы: на месте, в движении, с предметами		1
25		Упражнения для профилактики сердечно-сосудистой системы: на месте, в движении, с предметами		1
26		Упражнения для профилактики сердечно-сосудистой системы: на месте, в движении, с предметами		1
27		Упражнения для профилактики сердечно-сосудистой системы: на месте, в движении, с предметами		1
28		Упражнения для профилактики сердечно-сосудистой системы: на месте, в движении, с предметами		1
29		Упражнения для профилактики дыхательной системы: на месте, в движении, со звуковым сопровождением, "насос".		1
30		Упражнения для профилактики дыхательной системы :на месте, в движении, со звуковым сопровождением, "насос".		1

31		Упражнения для профилактики дыхательной системы: на месте, в движении, со звуковым сопровождением, «насос».		1
32		Упражнения для профилактики дыхательной системы :на месте, в движении, со звуковым сопровождением, "насос".		1
33		Упражнения для профилактики дыхательной системы: на месте, в движении, со звуковым сопровождением, "насос".		1
34		Упражнения для профилактики дыхательной системы :на месте, в движении ,со звуковым сопровождением, "насос".		1
35	Декабрь	Упражнения для профилактики плоскостопия на месте		1
36		Упражнения для профилактики плоскостопия на месте		1
37		Упражнения для профилактики плоскостопия на месте		1
38		Упражнения для профилактики плоскостопия на месте		1
39		Упражнения для профилактики плоскостопия на месте		
40		Упражнения для профилактики плоскостопия на месте		1
41		Упражнения для профилактики плоскостопия в движении		1
42		Упражнения для профилактики плоскостопия в движении		1
43		Упражнения для профилактики плоскостопия в движении		1
44		Упражнения для профилактики плоскостопия в движении		1
45		Упражнения для профилактики плоскостопия в движении		1
46		Упражнения для профилактики плоскостопия в движении		1
47		Упражнения для профилактики плоскостопия в движении		1
48	Январь	Упражнения для профилактики осанки на месте		1
49		Упражнения для профилактики осанки на месте		1
50		Упражнения для профилактики осанки на месте		1
51		Упражнения для профилактики останки с гимнастическими палками		1
52		Упражнения для профилактики останки с гимнастическими палками		1
53		Упражнения для профилактики останки на фитболе		1
54		Упражнения для профилактики останки на фитболе		1
55		Упражнения для профилактики останки в движении		1
56		Упражнения для профилактики останки в движении		1
57		Упражнения для профилактики останки в движении		1
58	Февраль	Упражнения на равновесие		1
59		Упражнения на равновесие		1
60		Упражнения на равновесие		1
61		Упражнения на равновесие		1
62		Упражнения на равновесие		1
63		Упражнения на равновесие		1
64		Упражнения для профилактики вестибулярного аппарата		1
65		Упражнения для профилактики вестибулярного аппарата		1
66		Упражнения для профилактики вестибулярного аппарата		1
67		Упражнения для профилактики вестибулярного аппарата		1
68		Упражнения для профилактики вестибулярного аппарата		1
69		Упражнения для профилактики вестибулярного аппарата		1
70	Март	Силовые упражнения с элементами аэробики		1

71		Силовые упражнения с элементами аэробики		1
72		Силовые упражнения с элементами аэробики	1	
73		Силовые упражнения с элементами аэробики		1
74		Силовые упражнения с элементами аэробики		1
75		Силовые упражнения с элементами аэробики		1
76		Координационные упражнения с элементами танцевальной аэробики		1
77		Координационные упражнения с элементами танцевальной аэробики		1
78		Координационные упражнения с элементами танцевальной аэробики		1
79		Координационные упражнения с элементами танцевальной аэробики		1
80		Развитие гибкости с элементами фитбол аэробики		1
81		Развитие гибкости с элементами фитбол аэробики		1
82		Развитие гибкости с элементами фитбол аэробики		1
83	Апрель	Освоение упора лёжа на коленях с касанием грудью предмета		1
84		Освоение упора лёжа на коленях с касанием грудью предмета		1
85		Освоение упора лёжа на коленях с касанием грудью предмета		1
86		Освоение упора лёжа на коленях с касанием грудью предмета		1
87		Освоение упора лёжа с касанием грудью предмета		1
88		Освоение упора лёжа с касанием грудью предмета		1
89		Освоение упора лёжа с касанием грудью предмета		1
90		Освоение упора лёжа с касанием грудью предмета		1
91		Освоение упражнения пресс		1
92		Освоение упражнения пресс		1
93		Освоение упражнения пресс		1
94		Освоение упражнения пресс		1
95		Освоение планки		1
96	Май	Освоение планки		1
97		Освоение планки		1
98		Освоение планки		1
99		Подвижные игры на внимательность		1
100		Подвижные игры на внимательность		1
101		Подвижные игры на внимательность		1
102		Подвижные игры на внимательность		1
103		Подвижные игры на внимательность		1
104		Развитие скоростно-силовых качеств		1
105		Развитие скоростно-силовых качеств		1
106		Развитие скоростно-силовых качеств		1
107		Развитие скоростно-силовых качеств		1
108		Развитие скоростно-силовых качеств		1
109	Июнь	Общеразвивающие упражнения с предметами		1
110		Общеразвивающие упражнения с предметами		1
111		Общеразвивающие упражнения с предметами		1
112		Общеразвивающие упражнения с предметами в движении		1
113		Общеразвивающие упражнения с предметами в движении		1
114		Общеразвивающие упражнения с предметами в движении		1
115		Общеразвивающие упражнения с предметами в движении		1

116		Комплекс упражнений для развития силы ,быстроты, выносливости		1
117		Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, выносливости		1
118		Комплекс упражнений для развития силы, быстроты, выносливости		1
119		Комплекс упражнений для профилактики равновесия и вестибулярного аппарата		1
120		Комплекс для профилактики сердечно-сосудистой и дыхательной систем		1
121		Комплекс для профилактики осанки и развития гибкости		1
123		Контрольное занятие, подведение итогов		1
Итого:			123	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб.пособие / Т. П. Бегидова.– М. : Физкультура и спорт, 2007.–192 с.
2. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусяев ; под ред. С.П. Евсеева. – М. : Совет.спорт,2007. – 308 с.
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош.–Москва : Издательство ЮРАЙТ, 2020. – 156 с.
4. Рипа М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.– Москва : КНОРУС, 2021. – 370 с.
5. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура с лицами со сложными (комбинированными) нарушениями развития : учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 164 : ил.
6. Сонькин, В. Д. Адаптация организма к физической нагрузке : учеб. пособие / В. Д. Сонькин. – М. : РГУФКСМиТ, 2016 . – 73 с.
7. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ. Ред. Л. В. Шапковой.– М. : Совет. спорт, 2007. – 608 с.
8. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев ; М-во образования и науки Рос. Федеоации, Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, Рос. акад. мед.-соц. реабилитации. – М. : Советский спорт, 2004. – 103 с.
9. Кафидов, И. Н. Адаптивная физическая культура в реабилитации детей с церебральным параличом : учеб. пособие / И. Н. Кафидов, С. И. Алексеева – М. : МГПУ, 2017. – 88 с.
10. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019
11. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / под ред. Н. А. Гросс. – М. : Советский спорт, 2005. – 235 с.
12. Толмачев, Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. – М. : Советский спорт, 2004. – 106 с.
13. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по физ.-оздоров. занятиям детей с отклонениями в интеллект. развитии / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.