

Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»



*Учебно-методический центр  
дополнительного профессионального образования*

**ОБУЧАЮЩИЙ МАТЕРИАЛ**  
по дополнительной профессиональной программе  
повышения квалификации  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**72 часа**

**МОДУЛЬ 1. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ В РФ**

**Тема 1.2. ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Краснодар, 2022 г.

## Тема 1.2. ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Физическое упражнение** – основное средство, важнейшее «орудие» воздействия на человека с отклонениями в состоянии здоровья в любой физкультурно-спортивной технологии. В совокупности с естественно-средовыми и гигиеническими факторами физические упражнения составляют педагогический «инструментарий» специалиста по адаптивной физической культуре.

Физические упражнения – это двигательные действия, с помощью которых педагоги решают образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

В адаптивной физической культуре под физическими упражнениями следует понимать двигательные действия, с помощью которых педагоги решают коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи в процессе решения образовательных, воспитательных задач и задач физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.

Совокупность задач, решаемых в адаптивной физической культуре с помощью физических упражнений

Классификация физических упражнений для адаптивной физической культуры:

1. Классификация упражнений по анатомическому признаку, где, прежде всего, выделяют упражнения для тех или иных суставов (суставных движений): лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных, суставов позвоночника (шейных, грудных, поясничных позвонков), суставов пальцев рук и ног. К данной классификации очень близка классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп, в которой выделяют упражнения для мышц: шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы (их обычно используют в бодибилдинге, атлетической гимнастике, шейпинге, пауэрлифтинге, гиревом спорте и других видах спорта).

Для адаптивной физической культуры очень важны упражнения для мышц пальцев рук (пальчиковая гимнастика) и ног, а также для мышц лица (мимическая гимнастика).

При подборе упражнений для конкретных суставных движений, а также их сочетаний необходимо учитывать классификацию суставов по осям вращения и формам суставных поверхностей: одноосные (цилиндрический или вращательный, блоковидный); двуосные (эллипсоидный, седловидный, мыщелковый); многоосные (шаровидный, плоский).

2. Классификация упражнений по интенсивности выполняемой занимающимся нагрузки. В большинстве случаев они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной интенсивности. Хотя значительно чаще данную классификацию применяют для выделения тех или иных методов развития и совершенствования физических качеств, ее можно использовать и для разделения на группы самих упражнений, выполнение которых требует от занимающегося проявления соответствующих усилий.

3. Классификация упражнений по преимущественному воздействию на различные системы и функции организма (органы дыхания, кровообращения, вестибулярный аппарат и др.).

4. Классификация упражнений по нозологическому принципу или лечебному эффекту. Здесь выделяют упражнения для лечения тех или иных заболеваний: ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонической болезни и заболеваний сосудов; пневмонии, бронхиальной астмы, муковисцидоза, эмфиземы и др.; нарушений мозгового кровообращения, травматической болезни спинного мозга, остеохондроза позвоночника и невритов периферических нервов и т. д. Обычно такую

классификацию используют в физической реабилитации или при организации занятий по лечебной физической культуре.

5. Классификация упражнений, используемых в основных направлениях адаптивного спорта: паралимпийском, сурдлимпийском, специальном олимпийском.

6. Классификация упражнений по структуре движений (циклические, ациклические, смешанные). В группу циклических упражнений входят: ходьба, бег, плавание и др.; ациклических: гимнастические упражнения на снарядах, метание диска и молота, толкание ядра и др.; смешанных: прыжки в длину или высоту с разбега, опорный прыжок в гимнастике, метание копья с разбега и др.

7. Классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие и совершенствование качеств и способностей лиц с ограниченными возможностями здоровья. По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических, волевых и других способностей.

Говоря о классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности, отметим, что здесь также существует большое их количество, так как технология – более сложное образование по сравнению с физическим упражнением и включает в себя целый ряд компонентов педагогической системы.

Учитывая выше сказанное, в самом общем виде все технологии физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от направленности стратегии подбора упражнений, методов и организационных форм занятий можно разделить на две группы:

1) технологии, ориентированные на улучшение функционального состояния занимающихся, независимо от профиля их заболеваний;

2) технологии, предусматривающие коррекцию конкретных проблемных зон организма.

Технологии первой группы предусматривают оздоровление занимающихся, обучение их умениям и навыкам психосоматической саморегуляции, а второй – коррекцию, компенсацию и профилактику тех или иных заболеваний: зрения, осанки, дыхания, сердечно-сосудистой системы и др.

3 подхода к классификации физкультурно-спортивных технологий в адаптивной физической культуре:

**Первый подход** предусматривает классификацию технологий физкультурно-спортивной деятельности, исходя из выделения конкретных проблемных зон организма. В частности, выделяют технологии (методики) физкультурно-спортивной деятельности для лиц с нарушением зрения, слуха, с умственной отсталостью, при последствиях церебральных параличей, лиц с поражением спинного мозга, с врожденными аномалиями развития и после ампутации конечностей, а также технологии совместной работы родителей с детьми-инвалидами.

**Второй подход** предполагает классификацию физкультурно-спортивных технологий в зависимости от вида адаптивной физической культуры, в котором их реализуют тренеры и педагоги. Здесь выделяют технологии физкультурно-спортивной деятельности в: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видах двигательной активности.

**Третий подход** предусматривает классификацию технологий в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

В практической работе специалист по адаптивной физической культуре будет реализовывать технологии, интегрирующие признаки всех трех выделенных подходов. Например, он будет осуществлять технологию спортивной деятельности (на материале конкретного вида адаптивного спорта) с незрячими (или слабовидящими) детьми 12-

летнего возраста или технологии адаптивного физического воспитания юношей 16 лет с последствиями заболевания детским церебральным параличом и т. п.

### **Характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности**

Рассмотрим наиболее общие черты технологий физкультурно-спортивной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры с учетом основных характеристик педагогической технологии, изложенных в первой главе учебника.

I. Предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса и последующее воспроизведение проекта на занятиях. Обобщение опыта применения физических упражнений в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, позволяет констатировать, что предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса и последующее воспроизведение проекта на занятиях применяют в адаптивной физической культуре значительно реже и в существенно менее строгом виде по сравнению с традиционной физической культурой. Это можно объяснить как объективными причинами (особенностями занимающихся, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья), так и субъективными факторами (чрезмерной осторожностью педагогов, недостаточным уровнем их теоретической подготовки, отсутствием соответствующей диагностической аппаратуры и др.).

Поэтому о технологиях физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре в соответствии с понятием, рассмотренным в первой главе, можно говорить лишь применительно к некоторым ее видам. Одним из таких видов стало **адаптивное физическое воспитание**, реализуемое в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.

Предварительное проектирование учебно-воспитательного процесса в данных образовательных учреждениях обусловлено действующими государственными программами по физической культуре для каждого из восьми видов коррекционных учреждений: для обучения и воспитания незрячих детей (коррекционное учреждение I вида), слабослышащих (II вида), незрячих и слабовидящих (III и IV вида), с тяжелой речевой патологией (V вида), с нарушениями опорно-двигательного аппарата (VI вида), с задержкой психического развития (VII вида), с умственной отсталостью (VIII вида) учащихся (обучающихся и воспитанников).

На основании действующих государственных программ учителя разрабатывают годовые и четвертные планы-графики, а также конспекты (полные или сокращенные) уроков, которые реализуют в учебно-воспитательном процессе.

Значительно хуже обстоит дело с адаптивным физическим воспитанием в обычной массовой школе, где его реализуют с учащимися специальных медицинских групп (СМГ). Здесь лишь делаются первые попытки разработки конкретных программ по адаптивной физической культуре, предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса, организации его в рамках действующего школьного расписания.

Ко второму виду адаптивной физической культуры, где активно внедряют технологии физкультурно-спортивной деятельности, относится адаптивный спорт. Здесь используют подход к проектированию учебно-тренировочного процесса (планирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в рамках макро-, мезо-, микроциклов и т. п.),

Госкомспортом России подготовлены и изданы Типовые программы по видам спорта для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии, которые могут быть положены в основу предварительного проектирования учебно-воспитательного процесса в адаптивном спорте.

Третьим видом адаптивной физической культуры с достаточно хорошими традициями предварительного проектирования применения физических упражнений является физическая реабилитация или лечебная физическая культура. Правда, в этом

случае физкультурно-спортивная технология носит не столько педагогический, сколько лечебный потенциал (хотя в ней присутствуют обучение двигательным действиям и воспитание).

Подробные описания комплексов лечебной гимнастики с указанием дозировки упражнений, точным описанием исходных положений и способов выполнения двигательных действий, то есть важнейших компонентов технологий физкультурно-спортивной деятельности с лечебной направленностью, приведены в ряде учебников, руководств и учебных пособий по физической реабилитации и (или) лечебной физической культуре.

### **Игровая технология: биологические, психологические и педагогические аспекты игры**

Психологической основой игры является господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения, как в физической, так и в психической сфере. Благодаря этому развиваются и психические функции — умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а также умение управлять своими ощущениями. Участвуя в подвижных играх, дети очень непосредственно и бурно переживают все события игры. Сам процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, новыми ощущениями и эмоциями. Уже одно предвкушение игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, ожидание радости. Проявляется это еще до начала игры, причем ребенка мало интересует конечный результат — закончится игра поражением или победой.

Сюжет игры (особенно ролевой) способствует эмоциональному самовыражению ребенка. Ребенок — это деятель. И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, вещах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, через перемещение в пространстве, через взаимодействие с игрушками. Для ребенка самая большая радость в игре — это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми и взрослыми, возможность проявления своих чувств. Обстановка доброжелательности, доверия, взаимопомощи, одобрение действий, уважение и признание в группе сверстников, сопереживание и взаимодействие с партнерами как людьми, близкими по духу, — все это является постоянно действующим стимулом и главной ценностью подвижной игры, особенно для детей-инвалидов и детей с нарушениями в развитии. Как правило, эти дети в силу снижения двигательной активности испытывают дефицит общения, что по-разному сказывается на психике ребенка.

**Биологический аспект игры.** У детей с нарушениями в развитии дефицит движения приводит к выраженным функциональным и морфологическим изменениям. Отмечено, что при гипокинезии (малоподвижности) у детей снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям, сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ослабляется нервно-мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки, что приводит к мышечной гипотонии, уменьшению подвижности грудной клетки во всех ее отделах, общему ослаблению организма и снижению жизненного тонуса. Единственной мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии, особенно в условиях летнего отдыха, является расширение двигательной активности детей и подростков, закаливание, широкое применение подвижных игр и игр спортивного характера на свежем воздухе с использованием основных спортивных движений, обеспечивающих оздоровительный, общеукрепляющий эффект. Дети с большой подвижностью отличаются высокой реактивностью, неуравновешенностью поведения, они чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности такие дети не всегда успевают вникнуть в суть игры, в результате чего у них отмечается невысокая степень осознанности своих действий. Как правило, они хорошо

выполняют простые упражнения, но избегают движений, требующих точности, сосредоточенности, сдержанности поведения. Движения их резки, быстры, часто бесцельны. Повышенная интенсивность игры вызывает скорое утомление, что сказывается на общем поведении.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным, спокойным поведением, умеренной подвижностью. Они эмоциональны, азартны, самостоятельно активны, часто сами становятся инициаторами игр. Движения их обычно уверенные, четкие, целенаправленные.

Малоподвижные дети вялы, пассивны, быстро устают. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства. Такие дети не решаются вступать в общение со сверстниками, поэтому они нуждаются в постоянной помощи взрослых. Этот недостаток в поведении ребенка чаще всего объясняется слабым двигательным опытом, обусловленным патологией и сформировавшейся привычкой к малоподвижному образу жизни.

**Педагогический аспект игры.** Специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу. Создается условная ситуация, в которой взаимодействие детей друг с другом осуществляется по правилам. Игровыми средствами являются основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, переноска груза, упражнения, сопровождаемые речитативами, с предметами и без них, выполняемые в помещении или на свежем воздухе: на поляне, игровой площадке, в лесу, на пляже, в воде и т.п. Игры доступны и тем детям, которые передвигаются в колясках.

**Подготовка, организация и руководство подвижных игр, нагрузка в подвижных играх.**

В организации игры проявляется мастерство педагога. В руководство игрой входят наблюдение за каждым играющим и игрой в целом, регулирование нагрузки, коррекция неправильных действий, стимулирование и эмоциональная поддержка играющих, предотвращение конфликтных ситуаций. Выбор игры и методика её проведения диктуются в первую очередь степенью ограничения подвижности ребёнка, его физическими и психическими возможностями. При этом учитывается истинный возраст, соответствующий уровню развития ребёнка на данный момент. Организация детей в игре – важное условие её успешного хода. Игры проходят интересно, если команды и участники равны по силам. Регулировать нагрузку в процессе игры можно различными способами: сокращением длительности игры, введением перерывов отдыха, изменением количества играющих, уменьшением поля игровой площадки, изменением правил, переключением на другую игру, сменой ролей играющих. Заканчивать игру надо своевременно. Её затягивание может привести к потере интереса у детей.

**Этапы организации и методики проведения подвижных игр:**

1. выбор игры (зависит от коррекционных задач и возрастных особенностей детей, степени их подготовленности и количества участников, погодных условий, места проведения).
2. подготовка места игры (необходимо принять меры предосторожности, наметить границы).
3. подготовка инвентаря (инвентарь необходимо продумать и приготовить заранее).
4. разметка площадки (границы должны быть ярко очерчены, линии границ намечаются не ближе 3 метров от препятствий).
5. размещение играющих (прежде чем начать игру, необходимо указать играющим исходное положение так, чтобы они хорошо видели и слышали ведущего).

6. объяснение игры (любая игра объясняется в следующей последовательности: название игры, роли играющих и их расположение на игровой площадке, правило и ход игры, определение победителя).

7. выделение водящих.

8. распределение на команды.

9. судейство (объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко проявляется соперничество и каждая команда заинтересована в выигрыше).

10. дозировка нагрузки (объективный и лёгкий способ – это дозировка по ЧСС).

11. окончание игры (игра заканчивается, как только у играющих появляются первые признаки утомления, и снижается интерес).

12. подведение итогов.

### **Нагрузка в подвижных играх.**

Существует несколько зон интенсивности для игр с разной степенью подвижности.

ЧСС до 100 уд/мин – зона самой низкой интенсивности. Игры из исходного положения – сидя, лёжа.

ЧСС 100-120 уд/мин – зона умеренной интенсивности. Это игры на внимание, четкость, координацию, быстроту реакции.

ЧСС 120-140 уд/мин – зона тонизирующей нагрузки. Двигательная активность в этой зоне является наиболее типичной для многих подвижных игр. Продолжительность 1 игры – 2-3 минуты, но повторяются игры многократно.

ЧСС 140-160 уд/мин – зона тренирующего воздействия. Это игры, переходные к спортивным, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

### **Содержание и направленность подвижных игр.**

Игра занимает доминирующее место в жизни ребенка, как здорового, так и имеющего отклонения в развитии. Необходимо использовать игровой метод как один из основополагающих методов при занятиях с детьми младших классов. Так как они отличаются особой подвижностью, неустойчивостью внимания, постоянной потребностью в движении. Однако их организм еще не готов к длительному напряжению, силы их быстро истощаются, но быстро восстанавливаются.

Игровыми средствами являются основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, переноска груза, упражнения, сопровождающиеся речитативами, с предметом и без, выполненные в помещении или на свежем воздухе. Часто дети имеют серьезные речевые нарушения: неверное звукопроизношение и фонематическое восприятие, малый словарный запас, не умение передавать мысли, что приводит к снижению интеллектуальной возможности, трудности в общении.

Поэтому включение в игры речитативов, песен, стихотворений, скороговорок и т.д. полезно для коррекции речи. Сила игры в её эмоциональности и увлекательности. Интересную и доступную для ребёнка игру всегда сопровождает радость и удовольствие. Целенаправленная эмоциональная нагрузка соответствует естественно потребности в движении. Особая ценность игры заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферы занимающихся. Подвижные игры должны быть не только доступными, но и эмоционально разнообразными. Важно использовать похвалу и различные способы поощрения. По уровню сложности наиболее доступными для детей с умственной отсталостью являются сюжетные подвижные игры.

Содержание и направленность подвижных игр. Главными критериями при отборе игр являются: эмоциональность, доступность, простота движений, полезность с точки зрения компенсации и коррекции вторичных отклонений, возможность реализации межпредметных связей.

Классификация подвижных игр и методика их использования на физкультурно-оздоровительных занятиях с умственно отсталыми детьми:

1. По степени ответной реакции организма на игровую деятельность. Главный педагогический принцип – не вызывать перенапряжения ребёнка.

- незначительная психофизическая нагрузка (ЧСС – до 100 уд/мин);
- умеренная психофизическая нагрузка (ЧСС – 100-120 уд/мин);
- тонизирующая психофизическая нагрузка (ЧСС – 120-140 уд/мин);
- тренирующая психофизическая нагрузка (ЧСС – 140-160 уд/мин).

2. По преобладающему виду действий и движений: с ходьбой и бегом, с прыжками, с метанием, с ползанием и подлезанием, с ловлей, передачей и перекачиванием мяча, с различными предметами.

3. По преимущественному развитию физических качеств: координационные способности, скоростные качества, силовые и скоростно-силовые качества.

4. По форме организации и проведения подвижных игр: с водящим, в парах и тройках, командные.

5. По виду использования межпредметных связей. Взаимосвязь подвижных игр:

- с речевой деятельностью (закрепление знания букв и правильного звукопроизношения; составление слов, словосочетаний и простых предложений);
- с представлениями о частях тела, о направлениях движения (закрепление знаний о строении тела; развитие пространственных представлений);
- с элементарными математическими представлениями (закрепление знаний о числе и цифре; развитие представлений о цвете, форме и величине);
- с информацией об окружающем мире (знакомство с животным миром; закрепление знаний о социально-бытовой ориентировке).

6. По преимущественной активизации психических процессов: внимания, мышления, памяти, восприятия, воображения, речи.

7. По оздоровительной направленности: на формирование осанки; на укрепление мышечно-связочного аппарата, профилактику плоскостопия; на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Контрольные вопросы для самопроверки:**

1. Дайте определение физических упражнений, используемых в адаптивной физической культуре.

2. Что такое классификация физических упражнений?

3. Какие классификации физических упражнений используют в адаптивной физической культуре?

4. Раскройте содержание классификации физических упражнений по анатомическому признаку.

5. Как классифицируются упражнения по структуре движений?

6. Раскройте особенности трех подходов, сложившихся в России, к классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

### **Самостоятельная работа:**

1. Опишите особенности физкультурно-спортивных технологий в физической реабилитации.

2. Перечислите элементы физкультурно-спортивной (педагогической и лечебной) системы, которые необходимо учитывать при разработке проектов будущих технологий в адаптивной физической культуре.

## Рекомендуемая литература:

### Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/497197>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/492906>
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/492972>
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/496408>
5. 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, 2022. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/496330>
6. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/492782>

### Дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. [Текст]. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. [Электронный ресурс]. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — URL : <https://biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. [Электронный ресурс]. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Серия: Университеты России). — URL : <https://biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495386>
5. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/494144>