

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф. Ахмерова

июня 20 22 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

код, специальность **20.02.01 Рациональное использование**

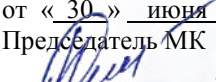
природохозяйственных комплексов

курс(ы) II-IV № групп(ы) 312

форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов.

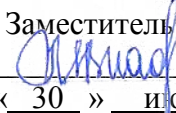
РАССМОТРЕНА
на заседании МК 20.02.01, 19.02.01,
20.02.04, 21.05.15, 21.02.17

Протокол № 9
от « 30 » июня 2022 г.
Председатель МК
 /Н.С. Булдина

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия
Раздаевых

Директор МБУС стадион
«Анжерский»


А.В. Белоусов
« 30 » июня 2022г.


СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УР
 Михеева Н. В.
« 30 » июня 2022 г..

Разработчик: И.В.Береза преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж»

Рецензент: Н.В. Белоусова преподаватель физической культуры АСФ ГОУ СПО «КОМК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа ОГСЭ.04 адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена. Программа разработана с учетом требований ФГОС СПО специальности 20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Рабочая программа может быть использована другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. «Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Она обеспечивает достижение обучающимися-инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования. Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение может быть организовано: - посредством совместного обучения на одной спортивной площадке лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений, - отдельно по индивидуальной образовательной траектории. «Адаптивная физическая культура» образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть:

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
1.Выполнение реферативной работы «Физическая культура в жизни человека», "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека", "История зарождения олимпийского движения», "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества", "Россия в олимпийской истории", "Олимпийские традиции", "Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний", "Основные системы оздоровительной физической культуры", "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности", докладов.	8
2. Выполнение различных комплексов физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц.	18
3. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в легкой атлетике в бытовых условиях.	22
4. Выполнение изученных элементов в спортивных играх: в баскетболе, в волейболе, в бадминтоне.	52
5.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики.	14
6. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время.	40
7. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	14
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04Адаптивная физическая культура, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		276	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	3	ОК 2, ОК 6, ОК 3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 		
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья. 	7	
Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	6		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	1 1	ОК 2, ОК 6, ОК 3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи 2. Физические качества и способности человека. 		

	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>2.Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия, с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p> <p>2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	8	ОК 6
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Занятия в спортивных секциях: ОФП.</p>	16	
<p>Тема 1.3.</p> <p>Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4	ОК 2, ОК 6, ОК 3
	<p>1 Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.</p> <p>2 Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость, понятие и методика их совершенствования.</p> <p>3 Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.</p> <p>4 Проведения соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике. Подготовка к соревнованиям и правила соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Легкая атлетика: <i>Развитие быстроты.</i></p> <p>Челночный бег 10x10, 3x10, 5x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Повторный бег на отрезках от 30 до 60 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 700-500г. Соревнования.</p> <p>Гимнастика: Техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с</p>	24	
		24	

<p>гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем, (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Проведение фрагментов занятий.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		ОК 2, ОК 6
<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол или стрит-баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).</p> <p>Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения, игры и соревнования.</p>	28	ОК 2, ОК 6
<p>Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения игры и соревнования.</p> <p>Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Контрольные упражнения. Двусторонняя игра.</p>	28 10	ОК 2, ОК 6, ОК 3
<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств.</p>	4	

	<p>Легкая атлетика: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение докладов, рефератов. Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Гимнастика: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение докладов, рефератов.</p> <p>Спортивные игры: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Выполнение сообщений, докладов по разделам спортивных игр, рефератов. Занятия в спортивных секциях.</p>	22	
		22	
		60	
Тема 1.4. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 2, ОК 3
	1 Классические методы дыхания. 2 Методика дыхания по Стрельниковой.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых упражнений, в процессе самостоятельных занятий. Выполнение сообщений и докладов на темы о пользе дыхательных упражнений для человека.	6	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		60	
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов, Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала	4	ОК 2, ОК 3
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 3. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 4. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. 5. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.		
	Практические занятия: 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	24	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	32	
	Всего:	<i>Максимальная нагрузка 336 ч. аудиторная - 168 ч</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный и тренажёрный залы. Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные корзины;
- футбольные ворота;
- волейбольная сетка;
- сетка для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гиря 16 кг, боксерская груша, штанги с комплектом различных отягощений);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (конь для прыжков), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, обруч гимнастический, мячи «набивные», мячи для метания;
- секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2018. - 255 с. - ISBN 978-5-09-067771-4.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.
3. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. -3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146?share_image_id=#page/2.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 3-е изд. – Москва: Вента-Граф, 2019. – 158 с. – ISBN 978-5-360-08106-7.
2. Собянин, Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 221 с. – ISBN 978-5-222-32352-6.
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, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6.

4. 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, 2019. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. ВФСК ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт: Москва, 2020. – URL: <https://gto.ru/>.

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт: Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3. Олимпийский комитет России: сайт: Москва – URL: <http://www.olympic.ru/>.