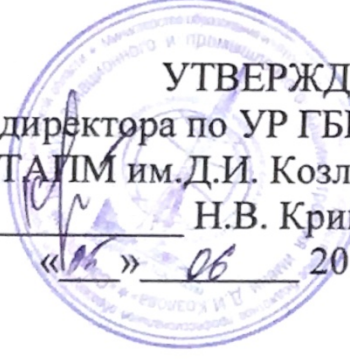


ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УР ГБПОУ
«СТАПМ им. Д.И. Козлова»
Н.В. Кривчун
«16» 06 2015 г.



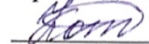
АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 15.02.08 Технология машиностроения*

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией
общеобразовательных, гуманитарных
естественнонаучных дисциплин

Председатель



Котелкина Н.Е.

« 05 » 06 20 15

Составитель Сергеев В.А. преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И.
Козлова»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.09 Технология машиностроения, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «12» ноября 2009 г. № 582.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Рабочая программа разработана в соответствии требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных

образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. N 06-281);

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 15.02.09 Технология машиностроения в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСИЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5.ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	18
6.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	

Пояснительная записка

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих инвалидность, ограниченные возможности здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний.

Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способом контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование обучающихся культуры здоровья.

У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ.

На занятиях обучающимся даются необходимые занятия по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины - является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.09 Технология машиностроения, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей;

ПК 1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей;

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работы структурного подразделения.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента 332 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 166 часов;
- самостоятельной работы студента 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	166
в том числе:	
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	166
в том числе:	
Подготовка устных сообщений Подготовка докладов, рефератов по темам: «Основы здорового образа жизни», «Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена», Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений и занятий спортом. Разработка тестовых заданий Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, Совершенствование техники спортивной ходьбы в процессе самостоятельных занятий и т.д. Закрепление и совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	
Промежуточная аттестация в форме (указать)	Зачет, дифференцированный зачет

2.2 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа .		Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. 2 курс	Теоретические сведения		2	
	Тема 1.1 Физическая культура и труд. Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала и спортивных площадках.		1	
	Тема 1.2 Врачебный контроль. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		1	
	Самостоятельная работа.		Не предусмотрено	
Раздел 2	Лёгкая атлетика Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью). Обучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».		20	
		Практические работы № Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции.	16	

		Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции. Прием учебных нормативов		
		Самостоятельная работа. Бег с равномерным и поворотным ускорением, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с отталкиванием, бег .	10	
Раздел 3		Гимнастика Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 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 на тренажерах. Комплекс утренней гимнастики	16	
		Практические работы № Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок. Акробатика. Прием учебных нормативов	16	
		Самостоятельная работа. Упражнения общего воздействия для		

	улучшения функциональной деятельности, интенсивные упражнения для всех частей тела, ходьба, бег, упражнения на расслабление мышц и восстановления дыхания, бег и его разновидности, упражнения в равновесии, упражнения в лазании и перелазании.	14	
Раздел 4	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, груди – животе, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		
	Практические работы № <i>Техника игры в нападении.</i> Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. <i>Техника игры в защите.</i> Передача мяча снизу. Подачи. Нападающий удар. Блокирование. Прием учебных нормативов	22	
	Самостоятельная работа. Приседания на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, стартовые упражнения, прыжки вверх с поворотом в воздухе, использование упражнений из гимнастики, акробатики.	16	
Раздел 5	Баскетбол		
	Практические работы №	18	

	Техника игры в нападении. Тактика игры в нападении. Передачи мяча Ведение мяча Остановки и передвижения. Техника игры в защите. Тактика игры в защите. Броски мяча. Ловля и передача мяча. Ведение и броски мяча. Броски мяча после ведения. Остановка и передвижения. Прием учебных нормативов			
	Самостоятельная работа. Быстрота отдельного движения, начальная быстрота, упр. для развития силы, упр. для развития быстроты, упр. для развития ловкости и гибкости.		18	
Раздел 6	Теоретические сведения		4	
3 курс	1	Тема 6.1 Производственная гимнастика. Режим для учащихся Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.	2	
	Самостоятельная работа. Массовые оздоровительные спортивные мероприятия, формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию.		4	

Раздел 7	Легкая атлетика	
	Практические работы № Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину. Бег на средние дистанции. Прыжки в высоту. Эстафетный бег. Метание гранаты. Эстафетный бег. Метание гранаты Бег на короткой дистанции Бег на средней дистанции	8
	Самостоятельная работа. Бег. Стартовое ускорение, бег по повороту, прыжки с места, упражнения на дыхание	12
Раздел 8	Волейбол Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	
	Техника игры в нападении. Техника игры в защите	4
	Гимнастика	
	Практические работы № Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок. Акробатика. Прием учебных нормативов	18

	Самостоятельная работа. Упражнение в равновесии, упражнение в лазании, упражнение на восстановление дыхания, упражнение общего воздействия.	14
Раздел 9	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, груди – животе, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	
	Практические работы № Техника игры в нападении. Тактика игры в нападении. Верхняя прямая подача. Прямой подающий удар. Техника игры в защите. Тактика игры в защите. Верхняя боковая подача. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Правила судейства. Двухсторонняя игра	14
	Зачет	2
	Самостоятельная работа. Смена направлений в беге и резкой остановке, прыжки вверх с поворотом, стартовые ускорения, смена направлений в беге.	16
Раздел 10	Баскетбол	30
	Практические работы № 87. Ловля мяча с полукоскока. 88. Броски по кольцу в движении.	16

	89. Передача мяча. 90. Ведение мяча. 91. Ловля высоко летящего мяча. 92. Передачи мяча в движении. 93. Правила судейства. 94. Техника игры в нападении. 95. Техника игры в защите. 96. Тактика игры в нападении. 97. Тактика игры в защите. 98. Тактика игры в нападении. 99. Техника игры в нападении 100. Техника игры в защите 101. Контрольные работы. 102. Контрольные работы.	
	Самостоятельная работа. Упражнения для развития быстроты, упражнения для развития мышц, туловища, упражнения для развития ловкости и гибкости.	14
Раздел 11	Теоретические сведения	4
	Тема 11.1 Профессионально – прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.	1
	2 Тема 11.2 Средства физической культуры. Оздоровительные и	1

	профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры и ЛФК.	
	Практические работы	Не предусмотрено
	Контрольные работы	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа. Прикладные физические и специальные виды спорта, жизненные умения и навыки, методы обеспечивающие достижения практических результатов.	2
Раздел 12	Легкая атлетика (4 курс)	20
	Практические работы № 103. Бег на короткие дистанции 104.Прыжки в длину 105.Бег на средние дистанции 106.Прыжки в высоту 107.Эстафетный бег 108.Метание гранаты 109.Бег на короткие дистанции 110.Бег на средние дистанции 111.Эстафетный бег 112.Эстафетный бег	10
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа. Прыжки с места, бег по повороту,	10

	стартовые ускорения, бег с отталкиванием, поворотные ускорения.	
Раздел 13	Гимнастика (4 курс) Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий	20
	Практические работы № 113.Упражнение на перекладине 114.Акробатика 115.Упражнение на брусьях 116.Опорный прыжок 117.Упражнения на перекладине 118.Акробатика 119.Упражнение на брусьях 120.Опорный прыжок 121.Упражнение на перекладине 122.Упражнение на брусьях	10
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа.. Упражнение для всех частей тела, упражнение на расслабления, упражнение на восстановление, бег и его разновидности	10
Раздел 14	Волейбол (4 курс) Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, груди – животе, блокирование, тактика	20

	нападения и тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	
	Практические работы № 123.Техника игры в нападении 124.Техника игры в нападении 125.Техника игры в защите 126.Техника игры в защите 127.Техника игры в нападении 128.Техника игры в нападении 129.Техника игры в защите 130.Техника игры в защите 131.Техника игры в нападении 132.Техника игры в нападении	10
	Контрольная работа	Не предусмотрено
	Самостоятельная работа.. Смена направлений в беге, прыжки вверх, прыжки со скамейкой, прыжки на двух ногах, упражнение из гимнастики.	10
Раздел 15	Баскетбол (4 курс)	24
	Практические работы № 133.Техника игры в нападении 134.Техника игры в нападении 135.Техника игры в защите 136.Техника игры в защите 137.Техника игры в нападении	14

	138. Техника игры в нападении 139. Техника игры в защите 140. Техника игры в защите	
	Самостоятельная работа.. Быстрота отдельного движения, Упражнения для развития сил, упражнение для развития быстроты, упражнение для развития ловкости и гибкости	8
Всего		332

Оценка уровня физической подготовленности девушек по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от лавочки	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3х10м(с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей по адаптивной физической культуре

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от	10	8	2

лавочки			
Координационный тест - челночный бег 3х10м(с)	7,3	8,0	8,3
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики -ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения

движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см)
 - подтягивание на перекладине (юноши,
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 60 м (без учета времени кроме F-70);
 - бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал», стадион (спортивную площадку), бассейн, лыжную базу, тренажёрный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи).
- гимнастические снаряды (козёл гимнастический, брусья гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический).
- лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, мази).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Интернет – источники:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал www.edu.ru
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ www.ed.gov.ru

Для студентов:

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
- 3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
- 4.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- 5.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- 6.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
- 7.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- 8.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- 9.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- 10.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- 11.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- 12.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
13. Бишаев А.А. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2010г
14. Решетников Н.В. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2002,08,09,11г.