

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «Современные методы работы с дети с ограниченными
возможностями здоровья».

Составил: тренер-преподаватель
по Спорт ЛИН
Дронзиков Игорь Владимирович

ст. Павловская
2024 г.

Содержание

Введение	3
1. Цель, задачи работы с детьми с ОВЗ	4
2. Методы и современные технологии	7
3. Комплекс подвижных игр для детей с ОВЗ.....	9
4. Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе.....	13
5. Вывод.....	28
6. Список используемой литературы.....	30

Введение

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер общественной деятельности, направленная на укрепление здоровья и физического развития людей. Физическая культура является важным средством воспитания человека.

Адаптивная физическая культура - это проект физиологического обучения, который призван удовлетворить личные двигательные, а кроме того, эмоциональные потребности людей с ограниченными возможностями здоровья и помочь им справиться с трудностями, сопряженными с инвалидностью.

Обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние.

Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура. Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

Главное для детей с ограниченными возможностями — максимально овладеть навыками самообслуживания, научиться ориентироваться в окружающем мире и жить самостоятельно, насколько это возможно. Поэтому родителям, педагогам, тренерам-преподавателям и другим специалистам необходимо выбрать наиболее оптимальные условия и формы обучения, воспитания, физического развития, обеспечивающие нормальную жизнь таких детей в обществе.

Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и

физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях.

Актуальность данной методической разработки определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке детей с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Методическая разработка позволит детям с ограниченными возможностями здоровья замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Кроме того, данная методическая разработка способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Цель, задачи работы с детьми с ОВЗ

Дети, имеющие диагноз первых двух ступеней, занимаются параолимпийским видом спорта – спорт ЛИН (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями) в форме учебно- тренировочных занятий по программам, разработанным специалистами отделения. Дисциплины вида спорта, развиваемые на отделении – легкая атлетика, настольный теннис, бадминтон. Дети, страдающие более тяжелыми формами заболевания, занимаются исключительно адаптивной и лечебной физической культурой по

индивидуальным программам, разработанным с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Умственная отсталость – это состояние задержанного или неполного развития психики вследствие органического поражения головного мозга, которое выражается в не доразвитии собственно мыслительной деятельности, недоразвитии волевых и эмоциональных компонентов, недостаточность высших психических функций.

Основными особенностями таких детей, применительно к занятиям физической культурой и спортом, являются:

- отсутствие двигательной памяти;
- очень низкие координационные способности;
- проблемы с ориентировкой в пространстве;
- неуверенные и замедленные движения;
- недоразвитое абстрактно-логическое мышление;
- большие проблемы с концентрацией внимания, вследствие нарушения памяти – проблемы восприятия объяснений элементов упражнений, упражнений в целом, трудности с повтором упражнений и выполнением сложно-координационных упражнений.

Цель:

- организовать физическое воспитание детей с ограниченными физическими возможностями таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие;
- помогать ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня;
- приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни;
- разработать методику применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ограниченными физическими возможностями.

Применение здоровьесберегающих технологий позволяет решать главные для педагога задачи: сохранение здоровья воспитанников,

формирование основ здорового образа жизни, положительная мотивация к учебной деятельности и занятием спортом.

Задачи:

- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Методы и современные технологии

Особое внимание на тренировках с обучающимися с ограниченными физическими возможностями придается развитию движений и физических качеств. Форма организации тренировок разнообразна (фронтальная, групповая, подгрупповая, индивидуальная). Тренировка сохраняет традиционную структуру подготовительная, основная и заключительная части.

Работать с такими детьми очень непросто, поэтому применяются новые методы и приемы работы с детьми с ОВЗ. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это, совокупность приёмов, форм и методов организации обучения обучающихся без ущерба для их здоровья. Применение здоровьесберегающих технологий позволяет решать главные для тренера-преподавателя задачи:

- сохранение здоровья воспитанников;
- формирование основ здорового образа жизни;
- положительная мотивация к учебной деятельности и занятием спортом.

Положительные результаты достигаются за счет создания здорового психологического климата на занятиях, чередование видов деятельности, учета в работе возраста, пола, уровня подготовки и способностей воспитанников, обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм.

Активно входят цифровые технологии, которые позволяют решать различные проблемы. Так просмотр и создание видеороликов, презентаций повышают качество, проведенных занятий. Обучающиеся анализируют их, находят «плюсы» и «минусы». Знакомятся с фрагментами трансляций соревнований, выступлениями выдающихся спортсменов. Новые

компьютерные программы и приложения позволяют дозировать нагрузку, контролировать выполнение заданий, и что самое главное, индивидуализировать работу.

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Цель соревновательной технологии – стимулировать максимальное проявление двигательных способностей. Соревновательный метод очень эффективен в привлечении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом – дети охотно участвуют в соревнованиях, активно болеют за «своих», это способствует повышению стремления детей к самосовершенствованию и формированию отношений взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности за достижение соревновательной цели – победы.

Организация работы с детьми с ОВЗ и инвалидностью в области физической культуры и спорта, в отличие от организации работы со здоровыми детьми, это более глубокая система взаимодействий – начиная от воспитателя школы-интерната и до руководителей организаций и учреждений муниципального и краевого уровня. Краеугольным камнем всей этой системы является тесное взаимодействие с образовательной организацией, в которой живут и учатся дети, занимающиеся на отделении АФК. С детьми, занимающимися физической культурой и спортом, работают педагоги, воспитатели, штатные психологи и логопеды, социальный педагог – весь коллектив школы-интерната.

Организовано медицинское обеспечение и контроль за состоянием здоровья детей. Учебно – тренировочные занятия органично вписались в

режим дня, во внеурочную деятельность, в кружковую работу. Огромная роль отведена классным руководителям, которыми являются связующим звеном между тренером-преподавателем и родителями. Ни для кого не секрет, что большая часть воспитанников интерната – это дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию, дети из неполных и неблагополучных семей, дети, воспитывающиеся в приемных семьях. Отсюда вытекает второй по значимости аспект организации работы – это личность самого тренера-преподавателя, работающего с детьми с интеллектуальными нарушениями.

Помимо обязательного профессионального образования, человек должен обладать незаурядными знаниями во многих смежных областях – психология, педагогика психиатрия, логопедия, медицина и т. п. И самое главное - тренер-преподаватель должен жить жизнью своих воспитанников, находиться в постоянном контакте с ними от подъема до отбоя, зачастую выполнять функции родителей. В силу особенностей детей с поражением эмоциональной сферы, приходящий тренер-преподаватель никогда не найдет общий язык с этими детьми и эффективность его работы будет крайне низкой.

Второй стороной взаимодействия является деятельность непосредственно спортивной школы, которая заключается в организационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса, в предоставлении спортивных сооружений для занятий детей с ОВЗ, в обеспечении спортивным инвентарем и экипировкой, в организации и обеспечения участия детей в соревнованиях самого разного уровня, в том числе и в соревнованиях со здоровыми детьми в рамках инклюзивного образования, в популяризации и пропаганде параолимпийского вида спорта.

Комплекс подвижных игр для детей с ОВЗ

Для улучшения адаптации обучающихся с ОВЗ и с целью их социализации, проводятся спортивные игры. Отметим, что данные игры рекомендованы для работы с инвалидами и лицами ОВЗ, так как

рассматриваются как эффективное средство развития физических и интеллектуальных навыков.

Методическая разработка включает в себя описание игр, правила проведения, необходимые материалы. Каждая из обозначенных игр имеет свои особенности проведения.

При организации учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре важно предварительно познакомить детей с ОВЗ с спортивным залом, ориентирами, спортивным оборудованием, атрибутами, провести инструктаж по соблюдению мер безопасности. Затем проводится разминка, для того чтобы обучающиеся с ОВЗ смогли на равных выполнять упражнения, подбираются адекватные физические упражнения, которые обучающиеся с ОВЗ выполняют уверенно, что соответствует принципам инклюзии и создает равные эмоциональные возможности для включения. После участникам игр тренер-преподаватель объясняет правила, цели игры, техника игры с соответствующими комментариями.

Игра «Бочче». Суть игры заключается в следующем: жребий определяет игрока, бросающего стартовый шар (маленький, белый). Следующим броском игрок стремится разместить свой шар как можно ближе к старту. Следующий игрок бросает свой шар с таким расчетом, чтобы его шар оказался ближе к старту. Данная игра схожа по смыслу с игрой «Керлинг», перед началом игры делим обучающихся с ОВЗ.

Игра «Повтори, не ошибись». Цель игры заключается в развитии внимания, быстроты реакции, накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие. Дети стоят полукругом. Ведущий медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и ведущий. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.

Варианты движений:

- простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.;

- ведущий одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды;

- на каждое движение ведущий называет слово (например, ручка, самолет, мяч, воробей и т. д.). Дети должны выполнять только те движения, которые сопровождаются названиями летающего предмета (воробей, самолет). Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

Игра «Пятнашки-повторяшки». Цель игры заключается в развитии скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения.

Инструкция. Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т.д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать. Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего «водящего». На всем протяжении игры, играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки.

Игра «Самые быстрые». Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч (булава). Ведущий называет любой номер. Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу,

чтобы взять его. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигранный балл. Игра проводится 3—5 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше баллов.

Игра «Бег по кочкам». Команды выстраиваются в колонну по одному перед линией старта. Перед каждой командой гимнастическими обручами обозначаются 5 «кочек». По сигналу первый игрок с мячом в руках выполняет бег по «кочкам», обегая поворотную стойку и возвращается к линии старта, передает мяч второму игроку и становится в конце колонны. Эстафета заканчивается, когда последний игрок пересекает линию старта.

Игра «Прыжки через обруч». Участники выстраиваются на одной линии в затылок друг другу. Перед стоящими впереди на расстоянии 10-15 м кладут гимнастические обручи. По сигналу, первый игрок каждой команды подбегает к обручу быстро опрокинув через себя и положив на место, возвращается к своей команде. Побеждает та команда, которая раньше закончит бег.

Подвижные игры с фитболом. Фитбол — это большой упругий мяч, выдерживающий вес до 300 килограммов. Игры с фитболом способствуют формированию мышечного корсета, коррекции деформаций позвоночника, расслаблению (за счет вибрации) спастичных мышц, развитию равновесия и координации движений, формируют двигательные навыки, положительно влияют на эмоционально-волевую сферу.

Игра «Горячий мяч». Целью игры является формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Инструкция. Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты:

- по команде ведущего меняется направление передачи фитбола;

- при большом количестве играющих в игре используются два фитбола.
- Ведущему следует напоминать детям об осанке.

Успешность проведения спортивных игр определяется четкостью организации игровой деятельности. Организация игровой деятельности обучающихся различных нозологических групп базируется на общепринятых методиках проведения спортивных подвижных игр и предполагает соблюдение ряда специфических принципов и рекомендаций, обусловленных тренер-преподаватель должен заранее предвидеть возможные негативные ситуации, со стороны обучающихся с ОВЗ такие как: отказ от игры, нежелательные действия игроков, проявление чрезмерных эмоций, в том числе негативных. Зная особенности и возможности обучающихся, тренеру-преподавателю следует заранее проговорить правила поведения, спрогнозировать как вовлечь в игру пассивных обучающихся, варианты урегулирования конфликтных ситуаций.

Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе

Упражнения «Ходьба»:

- ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга;
- ходьба по прямой с перешагиванием - через кегли, набивные мячи и т.п.;
- ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги;
- ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии;
- по команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе;
- ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!»;

- ходьба со сменой на направления между стойками, кеглями, набивными мячами;

- ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки;

- ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего;

- ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку;

- ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»;

- ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро;

- ходьба по гимнастической скамейке;

- ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны;

- ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки с заданиями:

1) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх;

2) круговые движения кистями;

3) круговые движения в плечевых суставах;

4) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной;

- ходьба спиной вперед;

- ходьба с закрытыми и открытыми глазами;

- ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок;

- ходьба по массажной дорожке, босиком;

- ходьба с остановками по сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп-хоп» - поворот кругом.

Общеразвивающие упражнения в движении:

- и. п. – руки на пояс: 1-4 круговые вращения головой вправо; 1-4 круговые вращения головой влево;

- и. п. – правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук на каждый счет;

- и. п. – руки перед грудью: 1-2 – отведение согнутых рук; 3-4 – прямых.

- и. п. – правая рука к плечу, левая в сторону: смена положения на каждый счет;

- и. п. – руки к плечам: 1-4 круговые вращения вперед; 1-4 круговые вращения назад;

- и. п. – руки сцепили перед грудью: поворот на каждый счет;

- и. п. – руки на пояс: наклон на каждый счет, к впереди стоящей ноге;

- и. п. – руки на пояс: ходьба с выпадами.

Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота

(количество повторений 6-8 раз)

- и. п. – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах;

- и. п. – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное;

- и. п. – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»);

- и. п. – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»);

- и. п. – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение;

- и. п. – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение;

Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины **(количество повторений 6-8 раз)**

- и. п. – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз.

Попеременно менять положение рук;

- и. п. – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны;

- и. п. – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

Комплекс специальных упражнений для органов дыхания (дыхательные упражнения)

- и. п. - лежа на спине (сидя, стоя) сделать глубокий вдох и продолжительный выдох;

- и. п. - то же сделать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета;

- и. п. - то же, повернуть кисти рук наружу с небольшим отведением плеч и рук в стороны, вернуться в и. п. – выдох;

- и. п. - сидя (стоя), прямые руки сзади, кисти в замок, скользя по туловищу вниз, развернуть плечи - глубокий вдох, вернуться в и. п. – выдох;

- и. п. - сидя, руки на поясе, отвести локти назад - вдох, вернуться в и. п. – выдох;

- и. п. - сидя (стоя) кисти на шее, отвести локти и голову назад - вдох, вернуться в и. п. – выдох;

- и. п. - лежа на спине (сидя, стоя), дугами наружу руки вверх - вдох, дугами наружу руки вниз – выдох;

- и. п. - то же, руки вперед, кисти соединены тыльной стороной, руки в стороны - вдох, вернуться в и. п. – выдох;

- и. п. - сидя (стоя) кисти к плечам, отвести сначала правый, а затем левый локоть в сторону - вдох, отвести правый, затем левый локоть вперед – выдох;

- и. п. - о. с. руки вверх, в стороны, назад прогнуться - вдох, вернуться в и. п. выдох;

- и. п. - стоя, руки впереди, медленно отвести руки в стороны - назад, голову назад - вдох, затем скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох;

- и. п. - о. с. дугами наружу руки медленно поднять вверх, смотреть на кисти - вдох, опустить руки, наклонить туловище - выдох, можно выполнять с задержкой дыхания, особенно при бронхиальной астме;

- и. п. - стоя (сидя) разводя руки в стороны на 4 счета сделать вдох, затем 4 счета - пауза, опуская руки - выдох на 4 счета и вновь пауза на 4 счета;

- и. п. - лежа на спине или стоя, кисти рук положить на живот сделать вдох на 3-4 счета, поднимая брюшную стенку, затем выдох, втягивая ее;

- и. п. - стоя или лежа на спине сделать неглубокий вдох и, не вдыхая, производить выпячивание и втягивание брюшной стенки;

- медленный бег - эффективное дыхательное упражнение, при котором вдох и выдох выполняется на 4-6 шагов.

Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно и включать во все виды занятий адаптивной физической культурой.

Упражнения для рук и плечевого пояса

- и. п. - стоя прямо, ноги врозь, руки свободно опущены вдоль тела. Поднять руки в стороны и помахать кистями рук - «бабочка порхает». Затем согнуть руки на уровне плеч и прикоснуться пальцами к плечам - «бабочка сложила крылышки». Так можно ходить по классу, помахивая кистями прямых рук, поднятых в стороны, - «бабочка летает»;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно друг другу, руки опущены. Попросить детей вытянуть обе руки вперед ладонями вверх - «Покажи ладошки», затем спрятать за спину - «Спрячь ладошки»;

- и. п. - стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела, размахивать обеими руками вперед - «тик», назад - «так»;

- и. п. - стоя прямо, ноги врозь, руки согнуть перед грудью, пальчики сжаты в кулачки, надо показать детям - как делаются круговые движения

кистями, как бы наматывая нитку на клубок. Это же упражнение выполняется, нагнувшись вперёд.

- и. п. - стоя прямо, немного расставив ноги, руки опущены вдоль тела, поднимать руки и тянуться вверх, поднимаясь на носки;

- и. п. - стоя прямо, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч, делать круговые движения прямыми руками вперед-вверх-назад и в обратную сторону;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, поднять руки в стороны и, наклоня туловище то вправо, то влево, делать большие махи руками;

- и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч; 2- вернуться в исходное положение; 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч; 4- вернуться в исходное положение;

- и. п. - ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие махи («как воробушек»). Опустить руки и вернуться в исходное положение, при выполнении упражнения не подниматься на носки;

- и. п. - ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях. Дети делают круговые движения, как будто крутят колеса паровоза при движении. Это упражнение можно делать, встав друг за другом и продвигаясь по классу, изображать поезд;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, согнуть руки на уровне груди и затем делать поочередно движения руками вперед и к середине, как бы боксируя;

- и. п. - стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опущены вниз вдоль тела, дети свободно качают расслабленными руками вперед-назад, с каждым разом поднимая руки всё выше;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, руки согнуть перед грудью, сжав пальцы в кулаки, постукивать правым кулаком по левому кулаку, затем левым кулаком по правому кулаку, как бы забивая гвозди;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены, разводить руки широко в стороны, затем обхватывать себя за плечи, как бы замёрзнув;

- и. п. - стоя прямо, ноги врозь, руки опустить, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой;

- и. п. - стоя прямо, ноги врозь, руки опустить, хлопать в ладоши впереди себя и сзади, следить за осанкой;

- и. п. - стоя прямо, ноги врозь, руки опустить, поднимать руки в стороны, а затем похлопать ими 2-3 раза по бёдрам;

- и. п. - стоя прямо ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки медленно разводить руки в стороны, как бы растягивая резинку;

- и. п. - прежде, дети поочерёдно поднимают руки вверх, поднимаясь на носки, как бы срывая с дерева, высоко висящие яблоки;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены, делать круговые движения прямыми руками вперёд-вверх-назад;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, поднять руки в стороны и, наклоня туловище то вправо, то влево, делать большие махи руками;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, поднять руки вверх через стороны, прямыми руками делать движение рук по кругу, руки перед собой скрещивать, вернуться в исходное положение. Выполнять движение двумя руками по очереди;

- и. п. - стоя прямо, носки врозь, плечи слегка отвести назад, голова прямо, руки опустить, подняться на носки, руки вверх, посмотреть на них и опуститься на носки, опустить руки, стать на всю ступню;

- и. п. - стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, пальцы сжать в кулаки и приставить к плечам, поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить руки;

- и. п. - ноги вместе, руки вдоль туловища: 1 - правая рука на пояс; 2 - левая то же; 3 - правая к плечу; 4 - левая то же; 5 - правая вверх; 6 - левая то же; 7-8 - хлопки над головой; 9-18 - действия выполняются в обратном порядке, хлопки по бедрам;

- и. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1 - поднять плечо; 2 – опустить; 3-4 - повторить. Упражнение выполняется с правого плеча, затем с левого;

- и. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1-2 - поднять оба плеча, перевести их вперед, 3-4 - исходное положение, 5-6 - поднять плечи, перевести их назад, 7-8 - исходное положение. Следить за правильной осанкой, задействованы в работе только плечи;

- и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на уровне груди, волнообразные движения руками в сторону и вперед;

- и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1 - наклониться в правую сторону, поднимая левую руку через верх - вправо, поставить правую ногу на каблук, 2 - исходное положение, 3 - то же в левую сторону, 4 - исходное положение;

- и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1 - повернуться на право, присесть на левое колено, поднять обе руки вверх, 2 - исходное положение, 3 - то же в другую сторону, 4 - исходное положение;

- и. п. - ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны: 1 - согнуть, поворачиваясь немного вправо, левую ногу, локтем правой руки коснуться колена левой ноги, 2 – и. п., 3 - то же с поворотом влево, 4 – и. п.;

- и. п. - стоя, ноги вместе, в руках будто скакалка, исполняются прыжки в такт музыке на двух ногах, затем на правой, на левой, потом переменный бег, руками имитируются движения скакалкой;

- и. п. - стоя прямо, ноги соединены вместе, руки опущены вниз. Выполняют приседание с обхватыванием колен руками, наклон головы в колени, выпрямление в исходную позицию;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, кисти рук повёрнуты ладонными сторонами к телу, руками машут вперёд, затем назад по очереди;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, кисти рук повёрнуты ладонными сторонами к телу, руками машут вперёд-назад в одно и то же время, хлопая в ладоши перед собой и позади себя;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, кисти рук повёрнуты ладонными сторонами к телу, руками машут через боковые стороны вверх и вниз, делать хлопок над головой, во время хлопка смотреть на руки;

- и. п. - как в предыдущем упражнении, только положение рук - в стороны, ладонные поверхности кистей обращены вверх, затем движением согнутых в локтях рук заложить руки за голову, распрямить руки в стороны;

- и. п. - как в предыдущем упражнении, согнутые в локтях руки отводить 2-3 раза назад, вернуться в исходное положение;

- и. п. - руки согнуты в локтях, кисти приведены к плечам, локти выставлены вперед, отводят локти в стороны и возвращаются в и. п.;

- и. п. - стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, руки заложить за голову локти отвести назад, поднять руки вверх ладонями внутрь, посмотреть на них, заложить руки за голову;

- и. п. - стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить, пальцы в замке, поднять руки вверх, повернуть ладонями вверх, не размыкая рук, потянуться, опустить руки.

- и. п. - стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, руки заложить за голову, развести руки в стороны ладонями вверх (разжать пальцы), пальцы сжать в кулаки, приставить к плечам.

- и. п. - стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, пальцы сжать в кулаки, приставить к плечам, развести руки в стороны ладонями вверх (разжать пальцы), пальцы сжать в кулаки, приставить к плечам.

- и. п. - стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить, поднимать и опускать плечи, следить за правильной осанкой, голова неподвижна;

- и. п. - стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, руки вытянуть вперёд или развести в стороны, сжимать пальцы в кулак и разжимать их;

- и. п. - стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, руки поставить перед грудью, два-три раза отвести локти назад, развести руки в стороны, опустить.

Упражнения для мышц туловища:

- и. п. - стоя прямо, ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз. Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию;

- и. п. - сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях. Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево (будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение, то же в левую сторону;

- и. п. - стоя прямо, слегка наклонившись вперёд, ноги врозь, руки за спиной, покачивать головой вниз-вверх в среднем темпе, упражнение можно сочетать с продвижением вперёд и с любым стихотворением о лошадке;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, немного наклониться вперёд и быстро похлопать себя по коленкам;

- и. п. - стоя прямо, ноги врозь, руки расслаблены, наклониться вправо, затем влево;

- и. п. - стоя прямо, расставив ноги шире плеч, руки опустить, поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками;

- и. п. - сидя или стоя, руки в положении «обнять себя», лопатки максимально разведены, сделать глубокий вдох, почувствовать, как растягиваются межлопаточные мышцы;

- и. п. - стоя прямо, ноги врозь, руки вверх, вытянуться вверх и, сохраняя руки прямыми, наклониться вправо, выпрямиться и наклониться влево;

- и. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны: 1 - повернуться вправо, присесть, сделать хлопок, 2 - исходное положение, 3 - то же в левую сторону, 4 - исходное положение;

- и. п. – ноги на ширине плеч, руки прямые в замочке над головой. 1 - наклониться вправо, сказать «Тик», 2 - исходное положение, 3 - наклониться влево, сказать: «Так», 4 - исходное положение.

- и. п. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены «в замок» - поднимают руки вверх, затем опускают вниз;

- и. п. - ноги на ширине плеч - наклоны вниз, стараясь руками коснуться пола, то же самое из исходного положения: стоя, ноги вместе;

- и. п. - ноги на ширине плеч - наклоны вниз, правой рукой нужно коснуться носка левой ноги и наоборот, выпрямляясь, следить за корпусом: спина прямая, ноги не согнуты, подбородок чуть приподнят;

- и. п. - сидя или стоя, поднятые вверх руки отвести назад (растягивается грудинная порция грудных мышц), отвести назад руки, расположенные в горизонтальной плоскости (растягивается ключичная порция грудных мышц);

- и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, максимально глубоко наклониться вперед, по возможности достав ладонями пола, при наклоне - выдох, при выпрямлении корпуса – вдох;

Упражнения для мышц ног

- произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой;

- полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку;

- и. п. - стоя прямо, ноги вместе, руки на поясе. Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию;

- дети стоят, слегка расставив ноги, руки опущены, приседают, затем выпрямляются с широко разведёнными руками;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, присесть, постукивая пальцами о колени, затем выпрямиться;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, низко присесть, поднять руки в стороны, помахивая ими, затем выпрямиться;

- дети стоят, слегка расставив ноги, руки опущены, медленно садятся и затем встают;

- дети стоят прямо, ноги скрещены, тренер-преподаватель помогает детям сесть по-турецки, а затем встать со скрещёнными ногами, при вставании опора должна быть на наружные края стоп;

- и. п. - стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, присесть, поднимая руки вперед, вверх, следить за тем, чтобы не разводить пятки и колени, не наклонять туловище вперед;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, выполнять махи прямой ногой вперед с одновременным хлопком под ней;

- и. п. - ноги вместе, руки на поясе: 1 - поднять правую ногу на носок, согнув её в колене, при этом делая плавные движения руками перед собой, 2 - тоже с левой ноги, 3-4 – повторить тоже на обеих ногах;

- и. п. - ноги вместе, руки вдоль туловища: 1 - развести руки в стороны, 2 - подняться на носочки, хлопнуть над головой прямыми руками, 3 - исходное положение, 4 - согнуть ноги в коленях, хлопнуть внизу перед собой;

- и. п. - основная стойка: 1- присесть, 2 - выпрямить ноги, 3 - присесть, 4 - исходное положение, при выпрямлении, ноги в коленях стараться не сгибать;

- и. п. - ноги вместе, руки на поясе: 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок, 2 – и. п., 3 - то же с левой ноги, 4 – и. п.;

- и. п. - ноги вместе, руки на поясе, прыжки на месте, далее прыжки можно сочетать с хлопками над головой;

- и. п. - ноги вместе, руки на поясе, прыжки, скрещивая ноги: 1 - прыжок - ноги в стороны, 2 - прыжок - ноги крестиком, 3 - прыжок - ноги в стороны, 4 - исходное положение;

- и. п. - ноги вместе, руки на поясе, прыжки вправо – влево;

- и. п. - ноги вместе, руки вдоль туловища: 1-2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох;

- и. п. - как в предыдущем упражнении ноги на ширине плеч, руки зафиксированы на талии, выполнить два-три полуприседания, каждое последующее чуть ниже предыдущего, вернуться в исходное положение;

- и. п. - стоя прямо, ноги соединены вместе, руки опущены вниз, поднимать ногу, сгибая её в коленном суставе, охватывать коленку руками и притягивать к корпусу, поставить ногу, распрямиться;

- и. п. - стоя прямо, ноги соединены вместе, руки опущены вниз. Выполнить подъём на носки, перекачивание на пятки с носков, движения рук произвольны, но сопровождают эти перекачивания, в процессе выполнения упражнения, стараться сохранять устойчивость корпуса;

- и. п. - стоя прямо, ноги соединены вместе, руки опущены вниз, сделать взмах выпрямленной ногой по направлению вперёд и вверх, хлопнуть в ладоши под коленом, поставить ногу на место, следить за осанкой;

- и. п. - стоя прямо, соединив пятки и разведя носки, руки зафиксированы на талии, ноги выводят по очереди вперёд, то ставя их на пятку, а то на носок, далее ноги выводят по очереди в сторону, назад, ставя на пятку и на носок;

- и. п. - стоя прямо, ступни вместе, руки на коленях, медленное вращение коленных суставов по часовой стрелке и в обратном направлении, продолжительность вращения в одном направлении - 1 минута;

- и. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на бедрах, медленное вращение бедрами по часовой стрелке и в обратном направлении, продолжительность вращения в одном направлении - 1 минута;

- и. п. - стоя прямо, ноги как можно ближе; подпрыгнуть, во время прыжка максимально расширяя ноги, стараться при этом хлопнуть в ладоши над головой, приземляться в исходное положение;

- и. п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить, низко присесть, поднять руки в стороны, помахивая ими, как крыльями, затем выпрямиться, выпрямляясь, следить за корпусом, спина прямая;

Упражнения для мышц шеи

- и. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1 - наклонить голову вправо, 2 - исходное положение, 3 - наклонить голову влево, 4 – исходное положение;

- и. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.: 1 - наклонить голову вперед, 2 - исходное положение, 3 - наклонить голову назад, 4 - исходное положение;

- и. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе: 1-8 - повернуть голову на право, сделать круг головой, 9-16 - то же в другую сторону;

- и. п. - стойка ноги врозь, руки за спину, поворот головы направо, налево, четко фиксировать крайнее положение, сохранять правильную осанку: плечи опущены, живот втянут;

- и. п. - то же, повернуть голову направо, приподнять, опустить и повернуть налево;

- и. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, голова направо, опуская руки, повернуть голову налево, темп выполнения - от медленного до среднего, то же в другую сторону;

- и. п. - стойка ноги врозь, руки за спину, наклон головы вперед, с небольшим полу-приседом наклон головы назад;

- и. п. - стойка ноги врозь, руки за голову, наклон головы вперед, локти вперед, слегка надавить на затылок, усиливая наклон головы;

- и. п. - стойка ноги врозь, руки вниз, сгибая правую ногу, выводя таз влево, наклонить голову влево;

- и. п. - стойка ноги врозь, левой рукой обхватить грудную клетку, правой – голову, наклон головы вправо, слегка надавливая на нее рукой, то же в другую сторону;

- и. п. - стойка ноги врозь, руки на бедрах, вывести голову вперед, вернуть в и. п., туловище прямо, вперед не наклонять, сохранять правильную осанку, плечи опущены;

- и. п. - стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны, ладони вверх, вывести голову вправо, влево, туловище фиксировано, плечи не поднимать;

- и. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, небольшой полу-присед, круговые движения головой вправо и влево, колени не выпрямлять, выполнять движение по большой амплитуде;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, вращения головой по часовой стрелке и против часовой;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, завести правую руку за спину, левой взяться за макушку головы и максимально надавить ее влево так, чтобы рука переместилась к правому уху, повторить в другую сторону;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, взять левую руку за запястье правой и тянем вниз, голову при этом поворачиваем вправо так, чтобы почувствовать растяжение в области сонной артерии;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, опустить голову низко-низко вниз и удерживать несколько секунд, стараясь расслабиться и опуститься пониже. Повторяем то же самое, только задираем голову наверх;

- и. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх, подбородок на одном уровне с туловищем, тело расслаблено, медленно повернуть голову вправо, потом в исходную позицию и влево, стараться коснуться ухом пола;

- и. п. - сидя или стоя, согнуть шею, максимально приблизить подбородок к груди, затем голову медленно отвести за спину и как можно дальше заглянуть, разгибание на вдох, потом пауза, равная вдоху, сгибание на выдохе;

- и. п. - стоя или сидя, голова приподнята, спина приподнята, плечи разведены, на счет 1 - свободно опустить голову вперед и коснуться подбородком груди; на 2-3 - прижать подбородок к груди; 4 - вернуться в

исходное положение. На счет 1 - отвести голову назад; 2-3 - легко коснуться затылком спины; 4 - вернуться в исходное положение;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, на счет 1 - не опуская подбородка, повернуть голову влево; 4 - вернуться в исходное положение;

- и. п. - стоя прямо, слегка расставив ноги, вращательные движения головой, выполнять то в одну, то в другую сторону, по 2-3 раза в каждую сторону. Амплитуда движений должна постоянно увеличиваться. Эти же упражнения можно делать с сопротивлением, которое оказывают руками;

- и. п. - стоя прямо, ноги вместе, руки свободно опущены, поднять плечи к ушам, слегка наклонить голову, вращать плечами назад и вперед;

- и. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены, поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуть подбородок вверх, сделать вдох, плавно опустить руки вниз, выдох, вернуться в исходное положение;

- и. п. - ноги вместе, руки опущены, поднять руки через стороны вверх, потянуть подбородок вверх, хлопок над головой, вдох, наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох, вернуться в и. п.;

- и. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела, обхватить руками колени, голову наклонить, сделать несколько перекатов на спине вперед-назад, вернуться в исходное положение;

- и. п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, на вдохе потянуться, одновременно развести руки в стороны и прогнуть спину в грудном отделе позвоночника, на выдохе принять исходное положение;

- и. п. - основная стойка, руки у подбородка, локти опущены: 1-2 - локти в стороны, прогнуться, глубокий вдох, 3-4 - основная стойка, продолжительный выдох;

- и. п. - основная стойка: 1-2 - поднять руки вверх, левую ногу назад на носок, потянуться - вдох, 3-4 - и. п. - выдох, то же с правой ноги;

- и. п. - основная стойка, руки к плечам, локти опущены: 1-2 - локти в стороны - назад, прогнуться - глубокий вдох, 3-4 вернуться в исходное положение - глубокий выдох;

- и. п. - стоя прямо, ноги вместе, руки на поясе, повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение;

- и. п. - сидя, наклонить голову вниз и вперед так, чтобы подбородок коснулся груди, затем вернуться в исходное положение, дыхание произвольное, затем откинуть голову назад;

- и. п. - лёжа на животе, положить руки на затылок. Медленно поднимать голову, оказывая руками сопротивление.

Вывод

Основная цель обучения и воспитания обучающихся – это социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе с тем, чтобы они могли обеспечивать себя, были в состоянии решать насущные бытовые проблемы, жить полноценной самостоятельной жизнью и не быть обузой для общества. Ранее эта цель достигалась, преимущественно, путем трудового обучения и воспитания. Развивая Спорт ЛИН решаются задачи социализации и адаптации детей с ОВЗ и инвалидностью не менее успешно реализуется средствами и методами физической культуры и спорта.

Итак, если у ребенка умственная отсталость, прежде всего, следует позаботиться о его физическом воспитании. Всегда надо помнить, что укреплению здоровья ребенка-инвалида способствует движение. Именно движение активизирует функции всего организма, усиливает процессы дыхания, кровообращения, улучшает аппетит, нормализует сон. Важно помнить, что развитие всех движений начинается с развития контроля за положением головы. Неправильное двигательное развитие также начинается с неправильного положения головы или спины.

Наряду со специальными упражнениями необходим общий двигательный режим. На всех тренировках у обучающихся развивается ощущение позы и направления движения, положения частей тела. На тренировках нужно хорошо использовать звуковые и речевые

сопровождения. Важное значение имеют слова, фразы, которые нормализуют психологическую деятельность ребенка, улучшают понимание речи, обогащают его словарь. Важно помнить, что ребенок с умственной отсталостью обычно слабо представляет схему своего тела и схему целостного движения, поэтому нужно фиксировать его внимание на той части тела, которая в данный момент в работе, в движении.

Многообразие упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации тренировок направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей, расширение их кругозора, воспитание потребности в здоровом образе жизни. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи.

Список используемой литературы

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. - М.: Советский спорт, 2004.
2. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000.
3. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Сусяев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2000.
4. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

7. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

8. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003.