

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области
«Электростальский колледж»**

**Методические рекомендации
Организация и проведение физической культуры
для обучающихся с инвалидностью и
ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)
с нарушением зрения**

г.о. Электросталь, 2022

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК физической культуры

Председатель _____ /Сахаров А.Ю./

Протокол № 1 от «29» 08 2022 г.

Методические рекомендации для проведения занятий по адаптивной физической культуре для лиц с ОВЗ и инвалидов с нарушением зрения, предназначены для студентов и преподавателей, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Методические рекомендации разработаны на основе анализа методик авторов, излагающих методологическую последовательность применения здоровьесберегающих технологий, адаптивной физической культуры и содержат практические рекомендации, направленные на совершенствование образовательного процесса.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Особенности коррекционной направленности адаптивного физического воспитания обучающихся с нарушением зрения	5
2. Особенности проведения занятий при нарушениях зрения	6
3. Специальные упражнения при миопии	7
4. Рекомендуемые упражнения общеукрепляющего характера	7
5. Вспомогательные средства физического воспитания	8
6. Условия реализации методических рекомендаций	9
Список используемой литературы	15

ВВЕДЕНИЕ

Одним из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья, приводящих к социальному дефекту социальной недостаточности, является полная или частичная утрата зрения: слепота и слабовидение. Не смотря на реальные достижения офтальмологии, распространенность слепоты в мире снижается медленно.

Число слабовидящих в нашей стране колеблется от 5 до 7 миллионов человек и постепенно растет. Если ничего не предпринимать для сохранения этим людям «остаточного» зрения, то многие из категории слабовидящих могут вскоре перейти в разряд полностью слепых.

Очень большую роль в профилактике слабовидения и в приостановке его прогрессирования призваны сыграть средства физической культуры, особенно специальные упражнения для глазных мышц, и другие оздоровительные технологии.

Роль зрительного анализатора в психическом развитии человека велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у обучающихся значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятий многими видами деятельности. У лиц с нарушениями зрения возникают специфические особенности деятельности, общения и психофизического развития.

Причины, вызывающие нарушение зрительной функции, бывают врожденные и приобретенные. Приобретенные аномалии зрения распространены больше, чем врожденные.

Врожденные нарушения зрительного анализатора могут быть вызваны воздействием на него различных патогенных агентов в период эмбрионального развития или генетических факторов (наследственная передача некоторых дефектов зрения).

К аномалиям развития наследственного происхождения относится микрофтальм (уменьшение размеров одного или обоих глаз), в редких случаях встречается анофтальм (безглазие). Самой распространенной формой врожденного изменения зрения является катаракта (помутнение хрусталика).

К врожденным заболеваниям относятся: пигментная дистрофия сетчатки (сужение поля зрения до полной его потери) и астигматизм (аномалия рефракции).

Приобретенные аномалии зрения являются следствием перенесенных детских болезней: корь, скарлатина, дифтерия и др. внутричерепное и внутриглазные кровоизлияния, травмы головы вследствие осложненных родов, различные травматические повреждения мозга (ушибы и ранения головы) и глаз в послеродовой период могут привести к нарушению зрения.

Физическое воспитание слабовидящих обучающихся имеет свои особенности, которые обусловлены не только нарушением зрения, но и наличием вторичных отклонений в физическом и психическом развитии.

1. ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

К особенностям коррекционной направленности адаптивного физического воспитания обучающихся с нарушением зрения относятся положения, учитывающие следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии обучающихся:

- 1) возраст и пол;
- 2) результат медицинского обследования и рекомендации врачей: офтальмолога, ортопеда, хирурга, педиатра, невропатолога;
- 3) степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и неустойчивая ремиссия); поля зрения (нарушения центрального и периферического зрения, сужение полей зрения); остроты зрения; врожденная или приобретенная патология и пр.;
- 4) состояние здоровья обучающегося (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- 5) исходный уровень физического развития;
- 6) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- 7) наличие сопутствующих заболеваний;
- 8) способность ребенка к пространственному ориентированию;
- 9) наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта;
- 10) состояние и возможности сохранных анализаторов;
- 11) способы восприятия учебного материала;
- 2) состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

К специальным (коррекционным) задачам работы с такими обучающимися относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза;
- укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

2.ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ЗРЕНИЯ

Наиболее частым дефектом зрения является близорукость (миопия). Особенностью занятий ФК студентов с миопией является то, что в их занятия включаются не только упражнения общеукрепляющей направленности, но и специальные, улучшающие кровообращение в тканях глаза. Специальные упражнения показаны всем лицам, имеющим прогрессирующую приобретенную и неосложненную отслойкой сетчатки близорукость любой степени. У близоруких детей и подростков, имеющих одновременно различные нарушения ОДА (сколиоз, плоскостопие и т.д.), применение ФК обязательно. При врожденной близорукости применение ФК малоэффективно. Противопоказано назначение ФК при угрозе отслоения сетчатки.

Методика занятий при миопии определяется задачами ФК: общее укрепление организма; активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем; укрепление мышечно-связочного аппарата; улучшение кровоснабжения тканей глаза; укрепление мышечной системы глаза, прежде

всего цилиарной мышцы; укрепление склеры. Внимание уделяется общеразвивающим, корригирующим, дыхательным упражнениям, а также упражнениям для укрепления мышц шеи и спины. Включают их в комплекс упражнений с целью улучшения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также укрепления мышечного корсета, мышц шеи и спины, ослабленных неправильной позой при зрительной работе (резко наклоненная голова, сутулая спина).

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп:

- упражнения для наружных мышц глаза (упражнения для прямых мышц глаза; упражнения для прямых и косых мышц глаза);

- упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы (в домашних условиях; на эргографе; с линзами).

Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

И.п. – сидя или стоя.

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз. 6-8 раз.
2. Посмотреть вверх - вправо, затем по диагонали вниз - влево. 6-8 раз.
3. Посмотреть вверх - влево, по диагонали вниз - вправо. 6-8 раз.
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый. 6-8 раз.
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться». 6-8 раз.
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно. 10-11 раз.
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно. 15 сек.
8. Быстро моргать в течение 15 с. 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть на 3-5 с. 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.
11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот, 30 сек.

4.РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕГО ХАРАКТЕРА:

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - без предметов;
 - с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
 - на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата: укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей: согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата. Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.
8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.
9. Лазанье и перелезание, преодоление различных препятствий.
10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.
11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).
12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.
13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.
14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.
15. Плавание.
16. Лыжная подготовка.

5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

К *вспомогательным средствам* физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание обучающихся.

Человек, имея высокоразвитую нервную систему, обладает очень большими компенсаторными возможностями. В связи с этим последствия нарушений могут быть в значительной мере преодолены, и незрячий человек может достичь высокого уровня психического и физического развития при определенных условиях. К таким условиям можно отнести:

- условия семейного и школьного воспитания;
- состояние здравоохранения, социального обеспечения реабилитационных центров, уровень технического прогресса и многие другие факторы.

6. Условия реализации методических рекомендаций

Условиями реализации методических рекомендаций являются:

- а) врачебно-педагогический контроль,
- б) знание офтальмологических и сопутствующих заболеваний, рекомендации врачей специалистов: окулиста, педиатра, невропатолога, ортопеда и др.
- в) всестороннее изучение ребенка и учет индивидуальных особенностей его развития в процессе учебной и игровой деятельности, где лучше всего раскрываются способности и возможности детей, подростков.
- г) увеличение двигательной активности детей, подростков.

В зависимости от разной степени нарушения остроты центрального зрения учащиеся пользуются разными способами восприятия учебного материала.

Слабовидящие с остротой зрения от 0,1 до 0,4 D (с оптической коррекцией на лучшем глазу) зрительно воспринимают предметы, явления и действия, ориентируются в большом пространстве. Подростки с тяжелыми формами нарушения зрения, но имеющие остаточное зрение, пользуются осязательно-зрительным или зрительно-осязательным способами. Тотально незрячие воспринимают окружающий мир осязательно-двигательно-слуховым способом.

В работе с данными категориями обучающихся используются все методы обучения. Однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей обучающегося, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у воспитанников с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, студенты с нарушением зрения нуждаются в особом подходе в процессе обучения в подборе упражнений, которые вызывают у него доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Опыт работы позволяет выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегченных условиях, например бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки и т.д.;
- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений — гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений, упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.;
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений, например «велосипед» в положении лежа, метание без снаряда и т.д.;
- использование при ходьбе, беге лидера. Обучающийся ориентируется на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди товарища с остаточным зрением;
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность обучающемуся при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.;

- изменение исходных положений для выполнения упражнения, например сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола;
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», эспандер кольцо и теннисный мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений и т д);
- изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;
- варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т д), в соревновательных условиях (внутри класса, школьные, районные, городские и т д), использование разученных двигательных умений в повседневной жизни;
- использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т д);
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

А. Семёнов, В.П. Шлыков (1984) выделяют 3 этапа освоения движения:

- 1- й — создается общее представление о двигательном действии;
- 2- й — формируется первоначальное умение на основе сформированного представления (здесь имеет значение контроль, осуществляемый органами чувств, за точностью выполнения и соответствие имеющемуся эталону);
- 3- й — совершенствуется двигательное умение путем его многократного исполнения.

Для обучающихся с нарушенным зрением наиболее типичным методическим обучения является *метод слова*: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание и пр. Широко распространено объяснение, благодаря которому воспитанник должен осознать и представить себе двигательный образ.

При его описании преподаватель не только сообщает обучающимся предлагаемый материал, но и дает пространственные представления о предметах и действиях. Восприятие речи на слух позволяет человеку с

нарушением зрения соотнести слова с теми предметами, действиями, которые они обозначают.

Речевая практика при помощи слухового восприятия создает условия для понимания значений все большего числа слов, терминов, употребляемых при освоении движений в процессе адаптивного физического воспитания.

Используются разновидности объяснения: *сопроводительные пояснения* — лаконичные комментарии и замечания, которыми пользуется педагог по ходу выполнения упражнения учащимися с целью углубления восприятия; *инструктирование* — *словесное объяснение техники изучаемых действий*.

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями обучающегося на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д. Люди с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией.

В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние).

Этот метод направляет внимание воспитанника на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность.

Например, можно предложить обучающемуся побегать за лидером, догнать его, обратить его внимание на движение рук, ног, почувствовать мышечное ощущение, а затем предложить бежать самостоятельно, стараясь воспроизвести те же мышечные усилия, которые он ощущал при беге за лидером.

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Чтобы сформировать у обучающихся полноценное восприятие учебного материала, необходимо использовать демонстрацию двигательных действий и спортивного инвентаря. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность занимающихся.

Метод стимулирования двигательной активности — отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь подростков с нарушением зрения. Необходимо как можно чаще поощрять обучающихся, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать условия успеха. Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность обучающихся студентов. При правильном руководстве обучающиеся со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

При обучении воспитанников с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами урока используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов.

Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности обучающихся.

Использование сохранных анализаторов — это общая задача для обучающихся всей группы, а содержание и приемы коррекционной работы для ее реализации — разные, путем индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ученику с учетом его возможностей и способностей.

Регулярное «прослушивание» физкультуры себя и своих товарищей на уроках при выполнении различных упражнений развивает ориентировочный слух.

Необходимо учить обучающихся соединять мышечные ощущения со звуковым фоном. Источник звука, например метроном, устанавливается на уровне лица занимающегося, так как на такой высоте звук улавливается легче.

Систематический звуковой контроль помогает компенсаторному развитию слухового анализатора: слухового восприятия, дифференцирования

различных звуковых сигналов, локализации звуков в пространстве и при перемещении звукового сигнала.

Важно обучить обучающихся использованию сформированных навыков не только в учебной деятельности, но и в повседневной жизни.

На уроках физкультуры могут быть использованы упражнения на *развитие обоняния*, которое играет немаловажную роль в процессе пространственной ориентировки. Обоняние так же, как и слух, может дистанционно сигнализировать о наличии того или иного объекта.

Уроки физкультуры и коррекционные занятия имеют огромные возможности для развития сенсомоторики, мышечно-двигательной чувствительности, являющейся одной из ведущих в процессе занятий физкультурой.

Для развития мышечно-двигательного чувства сначала предлагается выполнить упражнение с преподавателем, при этом акцентируется внимание учащихся на ту группу мышц, которая участвует при выполнении данного упражнения, затем упражнение выполняется самостоятельно с акцентом на ту же группу мышц.

Обучающиеся с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями.

При регулировании физической нагрузки целесообразно придерживаться следующих рекомендаций:

- использовать как стандартные (одинаковые по скорости, темпу и весу), так и переменные (изменяющиеся в ходе урока) виды нагрузки;
- варьировать формы и условия выполнения двигательных действий;
- варьировать объем нагрузки в зависимости от состояния здоровья занимающихся, уровня их физической подготовленности;
- варьировать физическую нагрузку, чередуя ее с паузами для отдыха, заполняемыми упражнениями для зрительного тренинга, на релаксацию, на регуляцию дыхания, пальчиковую гимнастику и пр.;
- воздерживаться от длительной статической нагрузки с поднятием тяжести, упражнений высокой интенсивности, которые могут вызвать повышение внутриглазного давления, ухудшение работоспособности цилиарной мышцы, ишемию, особенно у воспитанников с глаукомой, высокой миопией и другими заболеваниями;
- учитывать чувствительные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной

организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;

- при наличии синдрома эпилепсии исключать упражнения на стимулирование дыхательной системы, на повышенной опоре, игры высокой интенсивности, все то, что может спровоцировать приступ;

- учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соразмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления, упражнением для глаз.

Список используемой литературы

Электронные ресурсы:

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>

2. Вайнер Э. Н. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109528>

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.gto.ru>. — свободный.

5. Педагогическое сообщество «Урок.РФ» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://урок.рф> — свободный.

6. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>

7. Сайт учителей физкультуры [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru> — свободный.