**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«БАЛАШИХИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**Методические рекомендации по определению состояния здоровья и физической подготовленности обучющихся**

(приложение к программеОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

учебной дисциплины

*«АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»)*

***для обучающихся с Ограниченными Возможностями Здоровья***

г.о.Балашиха, 2017 г.

**Содержание**

Введение

1.Примерные контрольные упражнения для оценки физических качеств

2.Функциональные пробы для оценки тренированности организма

2.1.Функциональные пробы для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.

2.2.Функциональные пробы для оценки функционирования дыхательной системы

2.3. Функциональные пробы для оценки функционирования нервной системы

3.Комплексы оздоровительных упражнений.

3.1 Комплекс общеукрепляющих упражнений.

3.2.Комплекс оздоровительных упражнений для девушек.

3.3. Комплекс оздоровительных упражнений для юношей.

Литература и Интернет-источники

Введение.

Прежде всего, преподавателю физической культуры надлежит оценить физическую подготовленность обучающихся и, сопоставив их с имеющимися у медицинского работника учреждения сведениями о состоянии здоровья обучающихся, определить содержание обучения, объем и структуру предлагаемых нагрузок.

Для этого предлагаются тестовые задания на основе методических рекомендаций Смирнова В.М. и Дубровского В.И. (3)

Вводная часть каждого занятия должна включать в себя обще развивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнения, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части. В вводную часть должны войти такие элементы как построение, объяснение задач занятий, подсчет пульса, ходьба в различном темпе и направление, медленный бег, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки), упражнения на гимнастической скамейке или у гимнастической стенки.

   В основной части учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, формирования правильной осанки, совершенствования координации движений, развития основных физических качеств и овладение двигательными навыками. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

  Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий. Упражнения на гибкость и силу могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

  Упражнения на быстроту и координацию следует давать в начале основной части. А упражнения, дающие большую общую нагрузку (игра и др.) и вызывающие эмоциональное перенапряжение, целесообразнее использовать в конце основной части. Для снятия томления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнения на расслабление.

  В заключительной части необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, снять утомление и подвести итоги. В этой части рекомендуется применять простые, несложные упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление и дыхание, на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя.

Ведущий принцип в работе с обучающимися, имеющими ослабленное здоровье - дифференцированный подход, дозирование нагрузкой с учетом индивидуальных особенностей.

    Перед каждым уроком у занимающихся определяется частота сердечных сокращений (ЧСС). Если ЧСС выше 84 уд./мин., то эти учащиеся занимаются по самочувствию с пониженной нагрузкой.

   Для учащихся, имеющих отклонения со стороны *сердечно-сосудистой системы* противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания и натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

    Учащимся с заболеванием *органов дыхания* (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

    При заболеваниях *почек* (нефрит, пиелонефрит, нефроз), значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела.

    С нарушениями *нервной системы* ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение, ограничивается время игр.

    При заболеваниях *органов зрения* исключаются прыжки, кувырки, упражнения с натуживанием, стойки на руках и голове.

    При хронических заболеваниях *желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени* уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Кроме того, следует заметить, что самыми лучшими упражнениями для укрепления здоровья специалисты считаю бег, ходьбу, плавание.

**1. ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

1. Силы и скоростно-силовых качеств

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на полу (юноши)

- сгибание и выпрямление рук в упоре на скамейке (девушки)

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)

- прыжок в длину с места

2. Быстроты - без 30 метров, 60 метров

3. Выносливости - 10-минутный бег

4. Ловкости - метание теннисного мяча в цель, броски баскетбольного мяча в корзину.

5. Гибкость - стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед (расстояние в сантиметрах плоскости опоры).

Индивидуальная оценка физического развития основывается на антропометрических измерениях:

1. Роста (стоя, сидя в см)

2. Вес тела (кг)

3. Окружность грудной клетки (см)

4. Жизненная емкость легких (ЖЁЛ), измеряется спирометром в метрах (хороший показатель для девушек - 3 л., юношей - 4-4,5 л).

5. Сила мышц клетки, измеряется динамометром в кг (хороший показатель для девушек - 30 кг, юношей - 45 кг)

6. Становая сила (девушки - 95 кг, юноши - 155 кг). Используя эти измерения для оценки физического развития применяется метод антропометрических индексов

1. Весоратовой индекс= вес тела (г)/рост стоя (см)=

Хорошая оценка находится в пределах:

Девушки - 360-405 г/см

Юноши - 380-415 г/см

2. Жизненный индекс= ЖЕЛ (мл)/вес тале (кг)=

Хорошая оценка: девушки - 55-60 мл/г

юноши - 65-70 мл/г

3. Силовой индекс=(сила плети (кг)/ вес тела (кг))\*100=

Хорошая оценка: девушки - 48-50%

юноши - 65-80%

4. Коэффициент пропорциональности=(Х1-Х2/Х2)\*100

х1 - рост стоя (см)

х2 - рост сидя )см)

В норме  КП=87-92%

|  |
| --- |
|  |
| 5. Индекс пропорциональности    Окружность грудной клетки (см) |

развития грудной клетки&nbsp рост стоя (см)

Норма для девушек и юношей - 50-55%

  Функциональное состояние организма или тренированности определяется морфологическими и функциональными изменениями, отражающими состояние отдельных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная). Чтобы правильно оценить степень тренированности, необходимо использовать тот или иной метод не только в состояние покоя, но и при физической нагрузке.

  Наиболее простой метод определить, как воздействуют физические упражнения на состояние сердечно-сосудистой системы - это подсчет пульса и измерение кровяного давления.

   Нормальный пульс в покое 60-78 уд./мин. Артериальное давление максимальное - 100-100 мм

минимальное - 60-80 мм

  Чем реже удары сердца и чем ниже уровень артериального давления и чем быстрее эти показатели приходят в норму после определения физической нагрузки, тем выше степень тренированности организма. Тренированность организма определяется с помощью функциональных проб.

**2.** **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ для оценки тренированности организма**

2.1ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ для оценки деятельности СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТой СИСТЕМы

1. Функциональная проба  20 приседаниями.

После 3-х минут отдыха подсчитывается пульс до 10 секунд с пересчетом на 1 минуту. Затем выполнятся 20 глубоких приседаний за 40 секунд, поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подчитывается пульс за 10 сек. В пересчете на 1 мин.

Оценка: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше - хорошо

21-30 - удовлетворительно

31 и больше - не удовлетворительно

2. Ортостатическая проба

   Занимающийся отдыхает лежа на стенке в течение 5 мин., затем подсчитывается пульс в положении лежа, после чего занимающийся встает и через 1 мин снова подсчитывает пульс в положении стоя. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывает на степень тренированности, чем разница меньше, тем лучше тренированность организма.

Оценка: разница пульса от 0-6 - хорошо

7-10 - удовлетворительно

11-15 - не удовлетворительно

3. Индекс Руфье

   После 5 мин. отдыха подсчитывается пульс (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний. Сразу же после приседаний подчитывается пульс (Р2). Через  1 мин. отдыха снова подсчитывается пуль с (Р3). Затем все три показателя пульса заносятся в формулу и делается арифметическое вычисление.

 Оценка: 5 и меньше - хорошо

6-10 - удовлетворительно

11-15 - не удовлетворительно

Для быстроты и точности пульс подсчитывается за 10 мин или 15 секунд и полученное умножается на 6 или 4, т.е. переводится за 1 минуту.

2.2 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ для оценки функционирования ДЫХАТЕЛЬНой СИСТЕМы

1. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выхода, а затем, сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является 65 секунд. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

2. Проба Генче (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после выхода. Здесь средний показатель равен 30 секундам.

2.3ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ для оценки функционирования НЕРВНой СИСТЕМы

Пробы заключается в четырехступенчатом исследовании статической  координации, которая характеризуется  постепенно нарастающей трудностью выполнения

Задание 1. Сдвинуть носки и пятки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Простоять 30 сек. не качаясь.

Задание 2. Поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуты вперед. Простоять 30 сек.

Задание 3. Стоя на левой ноге, приложить пятку правой ноги к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуты вперед.

Задание 4. То же, что и 3, но руки опустить вдоль туловища. 30 секунд.

Оценка производится по 5-балльной системе. Так как 1-2 задание делают по 3-4 заданию. Кто удерживает менее 5 сек - 1 балл; 5-10 секунд - 2; 11-15 сек - 3; 16-20 сек. - 4; 21-30 - 5 баллов.

**3. КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

3.1 ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Циферблат». Займите исходную позицию лежа на полу, на спине. Во время совершения вдоха поднимите ноги и руки вдоль тела. Представьте, что туловище исполняет роль часов, а ноги и руки являются стрелками. Во время выдоха возвращайтесь медленно в начальную позицию. Во время упражнения не прогибайте поясницу.

2. «Скручивание». ИП– лежа на спине, локти разведены, а руки сомкнуты за головой. Совершаем выдох, левый локоть и правое колено соединяем вместе, в это время левая нога висит в воздухе. Меняем ногу.

3. Подъем корпуса. Лежим на правом боку, правую ногу сгибаем в колене. Теперь опираемся на правое предплечье, поднимаем корпус и медленно его опускаем, стараясь не касаться пола. Повторяем то же самое для другой стороны.

4. Круговые движения ногами из положения лежа. Лежим на спине, ноги вытягиваем вверх, а руки кладем вдоль туловища. Совершая вдох, выполняем круговое движение ногами. Во время выдоха возвращаемся в начальную позицию. Следите, чтобы таз от пола не отрывался. Работают только ноги.

5. Махи. Ложимся на бок, сгибаем руку и опираемся на локоть. Голова упирается в кисть, а вторая рука находится перед туловищем с развернутой ладонью вдоль тела. Совершаем махи ногами вверх. Во время вдоха ногу поднимаем, а во время выдоха – опускаем в медленном темпе. Прижимаем ко второй ноге и немного надавливаем покачивающими движениями, пружиня. Выполняем то же самое на другую сторону.

6. «Кобра». Лежим на полу, руки кладем вдоль туловища, а ладони прижимаем к бокам. Пытаемся растянуть позвоночник. Совершаем вдох и медленно от пола отрываем грудь и голову. Задействуем и ноги, если можем. В верхней точке фиксируемся на 10 секунд и возвращаемся в начальное положение.  
  
 7. «Барабанные палочки». Лежим на полу, на животе, опираемся на локти и пытаемся растянуть позвоночник. Теперь сгибаем левую ногу и стучим левой пяткой дважды по левой ягодице. При этом правая нога остается вытянутой. После ногу меняем.

**3.2.КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК**

**Упражнение для девушек №1**

Ходьба на месте с высоким подниманием колен – 1 минута.

И. П. – основная стойка (скакалка длиной 2-2.5 метра сложена вчетверо, держась за концы).

1-2 (счет, на который надо выполнять упражнение) – отставляя правую ногу назад на носок, поднять руки вперед, вверх, потянуться – вдох.

Повторить упражнение 2-4 раза.

**Упражнение для девушек №2**

И.П.– руки вверху.

1 – опуская расслабленные руки в стороны вниз, скрестить их перед грудью.

2 – поднять руки в стороны.

3 – повторить счет 1.

4 – опуская руки вниз, энергично поднять их в стороны, вверх.

Повторить упражнение 8-12 раз

**Упражнение для девушек №4**

И. П. – ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны ладонями вниз.

1 – поднять правую ногу вперед и дотронуться ладони левой руки.

2 –  вернуться в н. п.

Повторяем упражнение 8-12 раз.

**Упражнение для девушек №5**

И.П. – ноги врозь (скалку, сложенную вчетверо за концы).

1 – наклоняя туловище влево, руки вверх – выдох.

2 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

**Упражнение для девушек №6**

И.П. – ноги на ширине плеч

1 – во время наклона вперед, дотронуться руками пола – выдох.

2 – повторным пружинящим наклоном вперед отвести руки назад.

3 – коснуться пола руками повторным наклоном вперед.

4 – н. п. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

**Упражнение для девушек №7**

И.П. – встать на колени, руки вперед ладонями вниз.

1-2 – сесть на коврик слева – выдох.

3-4 – н. п. – вдох.

Повторяем упражнение 7-10 раз.

**Упражнение для девушек №8**

И.П. – ноги врозь, руки вверх (держа скакалку, сложенную вдвое, за концы).

1 – наклоняясь вперед, коснуться левой рукой носка правой ноги – выдох.

2 – И. П. – вдох.

Повторяем упражнение 7-10 раз.

**Упражнение для девушек №9**

И.П. – сидя на коврике, расположить ноги впереди (левую несколько повыше), опереться руками сзади о пол.

1 – поменять положение ног.

2 – И.П.

Выполнять упражнение следует быстро в течение 15-20 секунд.

**Упражнение для девушек №10**

И.П. – скакалку (сложенную в четыре раза, держать за концы) на лопатки.

1-2 – поднимая руки вверх, прогнуться, делая вдох.

3-4 – И.П. – выдох.

Повторяем упражнение 5-7 раз.

**Упражнение для девушек №11**

И. П. – руки в стороны вверх (держа сложенную в два раза скакалку), ноги врозь.

1-4 – круговые движения туловищем.

Повторить упражнение 3-5 раз.

**Упражнение для девушек №12**

И.П. – основная стойка (скакалку, сложенную в четыре раза, держать за концы).

1 – выполнить шаг вперед левой ногой, встать на колено правой ноги, поднять руки вверх – вдох.

2 – наклоняясь вперед, сесть на пятку правой ноги, дотронуться руками носка левой ноги – выдох.

3 – выпрямляясь, вернуться в положение счета 1, сделать вдох.

4 – н. п. – выдох.

Повторяем упражнения 5-7 раз.

**Упражнение для девушек №13**(

И.П. – сидя на коврике, ноги врозь, руки вверху, пальцы переплетены.

1 – во время наклона вперед, дотронуться руками носка левой ноги – выдох.

2 – И.П. – вдох.

Повторить упражнение 5-7 раз.

**Упражнение для девушек №14**

И.П. – основная стойка (сложенную вчетверо скакалку, держать за концы).

1-3 – шаг вперед левой ногой (правая нога находится сзади на носке), поднимая вверх руки, выполнить три рывка руками назад – вдох.

4 – И.П. – выдох.

Повторяем упражнение 4-6 раз.

**Упражнение для девушек №15**

И.П. – руки на поясе.

Прыжки на месте в течение 30-60 секунд.

Ходьба на месте в течение 20-40 секунд.

По мере втягивания в тренировку выполнять прыжки через скакалку 1-3 минуты.

**Упражнение для девушек №16**

И.П. – основная стойка (скакалку, сложенную четверо, держать за концы).

1-2 – руки вперед вверх – вдох.

3-4 – И.П. – выдох.

Повторяем упражнение 5-7 раз.

3.3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

**Предварительное упражнение**:

Разминка в виде ходьбы на месте с высоким подниманием коленей в течение 1 минуты.

**Упражнение для юношей №1**

И.П– основная стойка (держа двух-трех килограммовые гантели в ладонях).

1-2 (счет, на который нужно выполнять упражнение) – отставляя правую ногу на носок назад, руки расставить в стороны ладонями кверху – выполнить вдох.

3-4 – вернуться в И.П. – выдох.

Повторяем 3-4 раза.

**Упражнение для юношей №2**

Н. п. – ноги на ширине плеч, правую руку назад, левую вверх (гантели в ладонях).

1-2 – два рывка руками назад.

3-4 – то же самое, но поменяв положение рук.

Повторять упражнение в течение 15-20 секунд.

**Упражнение для юношей) №3**

И.П. – руки впереди (гантели в ладонях).

1 – руки в стороны, левую ногу вперед.

2 – И.П.

Повторить упражнение 8-15 раз.

**Упражнение для юношей№4**

И.П. – руки вверху с гантелями в руках, ноги врозь.

1 – налево повернуть туловище, руки в стороны – выдох.

2 – И.П. – выдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

**Упражнение для юношей №5**

И.П. – руки в стороны (гантели в ладонях), ноги врозь.

1 – наклонить туловище влево, левую руку за спину, правую вверх – выдох.

2 – вернуться в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

**Упражнение для юношей №6**

И.П. – левая рука впереди, правая согнута (гантели в ладонях), ноги врозь.

1 – поворачивая туловище влево, рывком правую руку вперед, левую согнуть.

2 – вернуться в И.П.

Повторять упражнение в течение 15-20 секунд.

**Упражнение для юношей №7**

И.П. – ноги врозь, руки вытянуты в стороны  (гантели в ладонях)

1 – наклоняем туловище вперед, касаемся носка правой ноги левой рукой – выдох.

2 – возвращаемся в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

**Упражнение для юношей №8**

И.П. – правая рука вверху, левая в стороне (гантели в ладонях)

1-2 – приседая на носках, опустить правую руку вниз в сторону и поднять ее влево (обе руки влево)

3-4 – вставая, правую руку движением вниз поднять в сторону, левую вверх.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Ходьба на месте в течение 15-20 секунд.

**Упражнение для юношей №9**

И.П. – руки в стороны (гантели в ладонях).

1-3 – выполнить три пружинистых наклона вперед, касаясь пола пальцами рук, – выдох.

4 – вернуться в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

**Упражнение для юношей №10**

И.П. – встать к стенке спиной в шаге от нее, ноги расположить на ширине плеч.

1-2 – поднимая руки вверх вперед и прогибаясь, коснуться стены руками – вдох.

3-4 – И.П. – выдох.

Повторить упражнение 6-8 раз.

**Упражнение для юношей №11**

И.П. – лечь на пол лицом вниз, руки согнуты, ладони вниз.

1-2 – разогнуть руки (ноги и туловище на одной прямой) – выдох.

3-4 – И.П. – вдох.

Повторить упражнение 8-12 раз.

**Упражнение для юношей №12**

И.П. – сидя на стуле (спинка стула сбоку), ноги закрепить, руки за голову.

1-2  – наклониться назад – вдох.

3-4 – И.П. – выдох.

Повторить упражнение 8-15 раз.

**Упражнение для юношей №13**

И.П. – основная стойка.

1-3 – выпад левой ногой вперед, руки расположить на левом колене и сделать три пружинистых приседания – выдох.

4 – вернуться в И.П. – вдох.

Повторить упражнение 4-6 раз.

**Упражнение для юношей№14**

И.П. – основная стойка.

1-3 – встряхивая кистями, поднять руки в стороны вверх – вдох.

4 – опустить («уронить») руки вниз – выдох.

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Упражнение для юношей №15**

И.П. – основная стойка.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны.

2 – прыжком вернуться в И.П.

Прыжки повторять 20-30 секунд. После этого следует выполнить ходьбу на месте в течение 15-20 секунд.

**Упражнение для юношей №16**

И.П. – основная стойка.

1-2 – руки в стороны вверх – вдох.

3-4 – вернуться в н. п. – выдох.

Повторить упражнение 3-4 раза.

Литература и Интернет-источники

1 Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 21.10.2014) (29 декабря 2012 г.)

2.Указ президента РФ от 7 мая 2012 года «О мерах по реализации государственной социальной политики» №597 : минобрнауки.рф/документы/4716

3.Межведомственный комплексный план мероприятий по вопросу развития системы профессиональной ориентации детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на 2016-2020от 1 апреля 2016 года: минобрнауки.рф/документы/8130

4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации http://legalacts.ru/doc/273\_FZ-ob-obrazovanii/

5. Инструкция по работе, связанной с обеспечением объектов и услуг для инвалидов и лиц с ОВЗ в ГБПОУ МО «БТ» http://бпоо.битт.рф/учебно-методическое-обеспечение

6.Быховская Б.М. телесность человека в социокультурном измерении: традиции и современность.- М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. — 179 с

7.Личностно ориентированное образование детей с ограниченными возможностями в С(К)ОУ [Текст]: монография / Г. В. Яковлева, Г.Н. Лаврова, Ж. Г. Кулькова, Н.Я. Ратанова, М.Ю. Ожгихин, В.А. Донскова, И.М.Чернова, Е. И. Шевченко, СВ. Пьянкова, С.А. Полинова, Г.С. Трофимова, О. Г. Хажеева. — Челябинск: Цицеро, 2010. — 276 с.

8.Ратанова Н.Я. Андрющенко Е.В. Психологическое сопровождение взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников с ограниченными возможностями здоровья [Текст]: методическое пособие для педагогов ДОУ. — Челябинск: Цицеро, 2009. — 64 с.

9.Личностно-ориентированное образование детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие [Текст] / Г.В Яковлева, Г.Н Лаврова, Ж.Г. Кулькова, Н.Я. Ратанова, М.Ю. Ожгихин, Андрющенко Е.В.

10. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

11.Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с,

12.Стат.сб./ ЮНИСЕФ, Росстат. М.: ИИЦ «Статистика России». 2009

14. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608 с.

15.Ежедневный комплекс упражнений для укрепления здоровья. "http://vesvnorme.net/uprazhneniya/uprazhnenija-dlja-zdorovja.html" ил.

16.В.П. Шлыков. Рекомендации по выполнению физических упражнений при различных заболеваниях./под ред. проф. Семенова Л.А.Семенов А./:- Екатеринбург, ГОУ ВПО УГТУ− УПИ- 2006

17.Беспалько В.П. Параметры и критерии диагностичной цели // Школьные технологии – 2006 - №1 – с.118-128.

18. Курганская Е.Ф. Компетентностный подход оценивания успеваемости по физической культуре для учащихся с ОВЗ в условиях специальных школ» /Материалы VII Регионального Методического Интерактивного Семинара от 05.12.2016 ГАОУ ДПО Свердловской области/ мет. сборник изд. ГАОУ ДПО, -2017