

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края
«Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»**

Принята на заседании
педагогического совета
« ___ » _____ 20__ г.
Протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУ СО КК
«Курганинский КЦРИ»
_____ С.М. Халилова
« ___ » _____ 20__ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по адаптивной физической культуре**

Возраст обучающихся - люди с инвалидностью от 18 лет
Срок реализации - период курсовой реабилитации
Объёмы программы – 34 часа

Составитель программы:
Захаров С.Е.
руководитель физического воспитания

г. Курганинск
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительный общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

В России наибольший опыт использования средств и методов физической культуры накоплен в работе с людьми, имеющими проблемы со здоровьем, в том числе с инвалидами, в педагогической области. Рост инвалидности населения в стране связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами. Поэтому в современном обществе наблюдается возрастающая потребность в укреплении и сохранении здоровья средствами адаптивной физической культуры.

С этой целью разработана данная программа, включающая в себя четыре раздела:

«Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата» направлены на проработку мышц верхних и нижних конечностей, снятие напряжения с позвонков и суставов, улучшение подвижности, устранение зажимов;

«Физические упражнения для улучшения общего состояния здоровья» направлены на оздоровление и укрепление организма, повышение физической активности, улучшение кровообращения внутренних органов, понижение и приведение к норме артериального давления, улучшение работы сосудов;

«Физические упражнения для восстановления после инсульта» направлены на восстановление функциональных способностей поражённой части тела, нормализации кровообращения в мозге, стимуляцию работы мышц, увеличение подвижности суставов и работоспособности мышечных групп организма, развитие координации движения;

«Силовые упражнения для укрепления и проработки мышечных групп организма на многофункциональном тренажере» с целью увеличения мышечной силы, растягивания и эластичности связок и сухожилий, развитие спинных мышц.

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа реализуется с применением оздоровительных систем и авторских методик с учетом индивидуальных возможностей человека, возраста и других факторов, способствующих восстановлению социальных функций.

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. 30.09.2020 г.).

СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей и взрослых (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных постановлениями Главного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 г. № 15 и от 30 июня 2020 г. № 16»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 г.;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные методистами отдела повышения квалификации ГКУ КК «Краевого методического центра» 2022 г.

положением об организации и осуществлении образовательного процесса в государственном казенном учреждении социального обслуживания Краснодарского края «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»;

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»;

Устав ГКУ СО КК «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов».

Новизна программы заключается в дифференцированном подходе, на основе проведенного первичного диагностического исследования физических возможностей, с применением индивидуально дозированных нагрузок различной направленности в соответствии со стойкими нарушениями функций организма.

Актуальность программы – привлечение людей к регулярным занятиям адаптивной физической культурой.

Педагогическая целесообразность программы заключается в восстановлении физического здоровья людей, имеющих инвалидность.

Адресат программы. Возраст обучающихся по данной программе от 18 лет, нуждающихся в восстановлении и укреплении здоровья, посредством

социально-оздоровительных мероприятий.

Наполняемость группы от 2 до 4 человек.

Объём программы: 34 часа.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 45 минут.

Форма занятий: индивидуальная, подгрупповая, групповая;

виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают:

теоретическое занятие;

практические занятия;

социально-оздоровительное и спортивное мероприятие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: восстановление функциональных возможностей организма людей с ОВЗ, укрепление индивидуального здоровья, развитие физических качеств.

Задачи:

Образовательные: обучать технике правильного выполнения физических упражнений;

Развивающие: развивать физические и двигательные качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость, точность движений;

Воспитательные: повышать интерес к занятиям физической культурой.

**1.3. Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
по адаптивной физической культуре**

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Раздел 1 Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата	10	0,5	9,5
2.	Раздел 2 Физические упражнения для улучшения общего состояния здоровья	10	0,5	9,5
3.	Раздел 3 Физические упражнения для восстановления после инсульта	10	0,5	9,5
4.	Раздел 4 Силовые упражнения для укрепления и проработки мышечных групп организма на многофункциональном тренажере	4		4
	ВСЕГО	34	1,5	32,5

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата

1.1. Комплекс физических упражнений для шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз)

Теоретическое занятие. Знакомство обучающихся с информацией о пользе физической культуры.

Практическое занятие. Первичная диагностика по определению физических возможностей получателей социальных услуг. Разминка. Просмотр видеоролика «Гимнастика для шеи» А.Ю. Шишонина и выполнение комплекса физических упражнений для укрепления и развития шейных мышц. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

1.2. Комплекс физических упражнений для мышц верхних конечностей

Практическое занятие. Разминка. Выполнение физических упражнений для развития и укрепления мышц верхних конечностей. Физические упражнения на силовом тренажере.

1.3. Комплекс физических упражнений для мышц нижних конечностей

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю. Шишонина.

1.4. Комплекс физических упражнений для лучезапястного, локтевого и плечевого суставов

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития лучезапястного, локтевого и плечевого суставов. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

1.5. Комплекс физических упражнений при грудном и поясничном остеохондрозе

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для грудного и поясничного остеохондроза по методике С.М. Бубновского. Физические упражнения на силовом тренажере.

1.6. Комплекс физических упражнений для коленного и голеностопного суставов

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития коленного и голеностопного суставов. Выполнение физических упражнений на силовом тренажере с музыкальным сопровождением. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю. Шишонина.

1.7. Комплекс физических упражнений при нарушении осанки

Практическое занятие. Разминка. Выполнение комплекса физических упражнений при нарушении осанки. Физические упражнения на силовом тренажере по методике С.М. Бубновского.

1.8. Комплекс физических упражнений для мышц спины

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития мышц спины по методике С.М. Бубновского. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

1.9. Комплекс физических упражнений для растяжки позвоночника

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для растяжки позвоночника. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю. Шишониной.

1.10. Комплекс физических упражнений для усиления мышечного корсета

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления, развития и усиления мышечного корсета по методике С.М. Бубновского. Физические упражнения на силовом тренажере.

Раздел 2. Физические упражнения для улучшения общего состояния здоровья

2.1. Комплекс физических упражнений для шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз)

Теоретическое занятие. Инструкция о пользе физической культуры.

Практическое занятие. Первичная диагностика по определению физических возможностей получателей социальных услуг. Разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития шейных мышц по методике А.Ю. Шишониной. Физические упражнения на силовом тренажере. Просмотр видеоролика и выполнение дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

2.2. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте

Практическое занятие. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений для улучшения состояния здоровья. Физические упражнения на силовом тренажере.

2.3. Комплекс физических упражнений при грудном и поясничном остеохондрозе

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для грудного и поясничного остеохондроза по методике С.М. Бубновского. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

2.4. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении

Практическое занятие. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития физических качеств (сила, выносливость, координация движений). Физические упражнения на силовом тренажере.

Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю Шишониной.

2.5. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем

Практическое занятие. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений для улучшения работоспособности мышц тела. Физические упражнения на силовом тренажере.

2.6. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями

Практическое занятие. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений для проработки мышц тела и физические упражнения на силовом тренажере с музыкальным сопровождением. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

2.7. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом

Практическое занятие. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития и укрепления мышечных групп организма. Физические упражнения на силовом тренажере.

2.8. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой

Практическое занятие. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений на растяжку и развитие гибкости по методике С.М. Бубновского. Физические упражнения на силовом тренажере.

2.9. Комплекс общеразвивающих упражнений со спортивным инвентарем

Практическое занятие. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений для улучшения работоспособности мышц тела. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю. Шишониной.

2.10. Комплекс общеразвивающих упражнений на многофункциональном тренажере

Практическое занятие. Разминка. Комплекс общеразвивающих упражнений для проработки мышечных групп организма по методике С.М. Бубновского. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

Раздел 3. Физические упражнения для восстановления после инсульта

3.1 Комплекс физических упражнений для шейного отдела позвоночника по методике доктора медицинских наук А. Ю. Шишониной

Теоретическое занятие. Инструкция о пользе физической культуры.

Практическое занятие. Первичная диагностика по определению физических возможностей. Разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития шейных мышц по методике А.Ю Шишониной. Физические упражнения на силовом тренажере.

3.2. Комплекс физических упражнений для восстановления подвижности мышц верхних конечностей

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для восстановления подвижности мышц рук. Физические упражнения на силовом тренажере по методике С.М. Бубновского.

3.3. Комплекс физических упражнений для улучшения работоспособности мышц нижних конечностей

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для улучшения работоспособности мышц ног. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

3.4. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития мышц спины и живота

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для развития и укрепления мышц спины и живота. Физические упражнения на силовом тренажере.

3.5. Комплекс физических упражнений для развития координации движения

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для развития координации. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю. Шишониной.

3.6. Комплекс физических упражнений для разработки суставов и растяжению мышц

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для разработки суставов и растяжению мышц. Физические упражнения на силовом тренажере.

3.7. Комплекс физических упражнений со спортивным инвентарем (гимнастическая палка, мяч)

Практическое занятие. Разминка. Выполнение физических упражнений для улучшения состояния здоровья. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

3.8. Комплекс физических упражнений со спортивным инвентарем (гантели, обруч)

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления здоровья. Физические упражнения на силовом тренажере. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю. Шишониной.

3.9. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития мышц грудной клетки

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития мышц грудной клетки. Физические упражнения на силовом тренажере.

3.10. Комплекс физических упражнений для тазобедренных суставов

Практическое занятие. Разминка. Комплекс физических упражнений для укрепления и развития тазобедренных суставов по методике С.М. Бубновского. Физические упражнения на силовом тренажере.

Раздел 4. Силовые упражнения для укрепления и проработки мышечных групп организма на многофункциональном тренажере

4.1. Комплекс силовых упражнений для проработки мышц верхних конечностей

Практическое занятие. Разминка. Выполнение силовых упражнений на тренажере (тяга верхнего блока к подбородку, разгибание рук в кроссовере, жим из положения лежа) с музыкальным сопровождением. Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

4.2. Комплекс силовых упражнений для проработки мышц грудной клетки

Практическое занятие. Разминка. Проработка мышц грудной клетки на тренажере (тяга верхнего блока к грудной клетке, сведение – разведение рук из положения сидя (бабочка)). Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

4.3. Комплекс силовых упражнений для проработки мышц нижних конечностей

Практическое занятие. Разминка. Укрепление мышц нижних конечностей на тренажере (отведение ноги назад, жим ногами из положения сидя). Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Ю. Шишониной.

4.4. Комплекс силовых упражнений для проработки мышц спины

Практическое занятие. Разминка. Развитие и укрепление мышц спины на тренажере (тяга верхнего блока узким хватом, вертикальная тяга обратным хватом). Элементы дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой.

1.5. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

технику правильного выполнения физических упражнений;
у них сформируются потребности к здоровому образу жизни;
улучшится работоспособность мышечных групп организма;
увеличится объём движений всего тела;
снизится порог болевых ощущений.

Воспитательные:

улучшится общее физическое состояние;
появится мотивация к регулярным занятиям физической культурой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре

№ раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1		Раздел 1 «Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата»			
1.1.		Определение уровня физических качеств. Информация о пользе физической культуры. Комплекс физических упражнений для шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз) методики доктора медицинских наук А. Ю. Шишонина	1	0,5	0,5
1.2.		Комплекс физических упражнений для мышц верхних конечностей	1		1
1.3.		Комплекс физических упражнений для мышц нижних конечностей	1		1
1.4.		Комплекс физических упражнений для лучезапястного, локтевого и плечевого суставов	1		1
1.5.		Комплекс физических упражнений при грудном и поясничном остеохондрозе	1		1
1.6.		Комплекс физических упражнений для коленного и голеностопного суставов	1		1
1.7.		Комплекс физических упражнений при нарушении осанки	1		1
1.8.		Комплекс физических упражнений для мышц спины	1		1
1.9.		Комплекс физических упражнений для	1		1

		растяжки позвоночника			
1.10.		Комплекс физических упражнений для усиления мышечного корсета	1		1
ВСЕГО			10	0,5	9,5
2		Раздел 2 Физические упражнения для улучшения общего состояния здоровья			
2.1.		Определение уровня физических качеств. Информация о пользе физической культуры. Комплекс физических упражнений для шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз) по методике доктора медицинских наук А.Ю. Шишоница	1	0,5	0,5
2.2.		Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	1		1
2.3.		Комплекс физических упражнений при грудном и поясничном остеохондрозе	1		1
2.4.		Комплекс общеразвивающих упражнений в движении	1		1
2.5.		Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем	1		1
2.6.		Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями	1		1
2.7.		Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом	1		1
2.8.		Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой	1		1
2.9.		Комплекс общеразвивающих упражнений со спортивным инвентарем	1		1
2.10.		Комплекс общеразвивающих упражнений на многофункциональном тренажере	1		1
ВСЕГО			10	0,5	9,5
3		Раздел 3 Физические упражнения для восстановления после инсульта			
3.1		Определение уровня физических качеств. Информация о пользе физической культуры. Комплекс физических упражнений для	1	0,5	0,5

		шейного отдела позвоночника (шейный остеохондроз) по методики доктора медицинских наук А.Ю. Шишонина			
3.2.		Комплекс физических упражнений для восстановления подвижности мышц верхних конечностей	1		1
3.3.		Комплекс физических упражнений для улучшения работоспособности мышц нижних конечностей	1		1
3.4.		Комплекс физических упражнений для укрепления и развития мышц спины и живота	1		1
3.5.		Комплекс физических упражнений для развития координации движения	1		1
3.6.		Комплекс физических упражнений для разработки суставов и растяжению мышц	1		1
3.7.		Комплекс физических упражнений со спортивным инвентарем (гимнастическая палка, мяч)	1		1
3.8.		Комплекс физических упражнений со спортивным инвентарем (гантели, обруч)	1		1
3.9.		Комплекс физических упражнений для укрепления и развития мышц грудной клетки	1		1
3.10.		Комплекс физических упражнений для тазобедренных суставов	1		1
		ВСЕГО	10	0,5	9,5
4		Раздел 4 Силовые упражнения для укрепления и проработки мышечных групп организма на многофункциональном тренажере			
4.1.		Комплекс силовых упражнений для проработки мышц верхних конечностей на многофункциональном тренажере	1		1
4.2.		Комплекс силовых упражнений для проработки мышц грудной клетки на многофункциональном тренажере	1		1
4.3.		Комплекс силовых упражнений для проработки мышц нижних конечностей на	1		1

		многофункциональном тренажере			
4.4.		Комплекс силовых упражнений для проработки мышц спины на многофункциональном тренажере	1		1
		ВСЕГО	4		4
		ВСЕГО	34	1,5	32,5

2.2. Условия реализации программы

№ п/п	Компоненты оснащения кабинета руководителя физического воспитания	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре; календарный учебный график; планы – конспекты занятий
2.	Аудио материалы	Мелодичная, ритмичная, релаксационная музыка для занятий физической культурой
3.	Дидактические средства обучения	Музыкальная аудиосистема
4.	Учебно-практическое оборудование	Гимнастические коврики, музыкальная колонка, гантели, многофункциональный тренажер, гимнастические палки, шведская стенка, обручи, мячи

2.3 Формы аттестации (контроля) планируемых результатов

На первом занятии руководитель физического воспитания проводит диагностическое исследование по определению физических возможностей получателей услуг. По окончании курса реабилитации проводится контроль уровня общефизической подготовки каждого обучающегося реабилитанта. Контроль осуществляется методом опроса и выполнения упражнений.

2.4. Оценочные материалы

Контроль полученных знаний или мониторинг деятельности: опрос и выполнение упражнений.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

В ходе реализации программы на занятиях применяются *современные технологии*:

здоровьесберегающие – обеспечивают возможность сохранения и укрепления здоровья, формирование привычек, направленных на укрепление и оздоровление организма;

словесные – включают методические приемы: беседа, объяснение, указания, инструктаж, оценка, опрос, убеждение;

наглядные – демонстрация правильной техники выполнения упражнений;

практические – выполнение упражнений с целью овладения навыками закрепления и отработки изученного.

При проведении занятий используется индивидуальная и групповая *форма работы*.

Методы работы: словесный, наглядный, практический.

Формы работы: индивидуальная и групповая.

Педагогические технологии используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
2.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение физического здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники сохранения и укрепления
3.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями и возможностями

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет руководитель физического воспитания, имеющий среднее профессиональное образование, образовательный ценз указанного лица подтверждается документом государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации.

3. Список используемой литературы

Основная литература

1. Бубновский С.М. 50 незаменимых упражнений для дома и зала. – Москва: Издательство «Э», 2017.
2. Бубновский С.М. Кинезитерапия на каждый день. 365 советов доктора Бубновского. Издательство «Эксмо», 2020.
3. Бубновский С.М. Я выбираю здоровье! Выход есть! Издательство «Эксмо», 2018.
4. Самойлюк Т.А., Демчук Т.С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина: – Брест: БрГУ, 2018.
5. Шишонин А.Ю. Лечебная гимнастика для шеи и спины / – «Издательство АСТ», 2021 – (Азбука здоровья (АСТ)).
6. Шишонин А.Ю. Дыхательная гимнастика доктора Шишонина / – «Издательство АСТ», 2021 – (Азбука здоровья (АСТ)).

Дополнительная литература

1. Бубновский С.М. Атлас здоровья позвоночника и суставов. Издательство «Эксмо», 2018.
2. Бубновский С.М. Боли в плече, или как вернуть подвижность рукам. Издательство «Эксмо», 2020.
3. Шишонин А.Ю. Медицина здоровья против медицины болезней: другой путь / – «Издательство АСТ», 2019.
4. Бубновский С.М. Реабилитация после травмы. Издательство «Эксмо», 2018.
5. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – Издательство АСТ. – 2018.

Интернет источники

1. Бубновский С.М. //Электронный ресурс// <https://bubnovsky.org/>
2. Международный образовательный портал «Maam.ru» <https://www.maam.ru/>
3. Стрельникова А.Н. <https://strelnikova.ru/>
4. Учительский портал. – <http://www.uchportal.ru/>
5. Физкультура в условиях ФГОС. – <https://fizkultura-fgos.ru/>
6. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей. – <http://pculture.ru/>
7. Шишонин <https://doctor-shishonin.ru/>