

Рязанова Елена Александровна

*старший преподаватель кафедры физической культуры, Новосибирский государственный университет архитектуры дизайна и искусств, г. Новосибирск.
E-mail: e.samoylov-a@yandex.ru*

Гиренко Лариса Александровна

кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск. E-mail: girenkolarisa@mail.ru

ЭЛЕКТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Целью статьи стало изучение распределения обучающихся в вузе по группам здоровья и разработка элективных учебных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов специальных медицинских групп. В связи с увеличением числа студентов с ограниченными возможностями до 30 % возникла необходимость внедрения инновационных технологий, обеспечивающих использование гибкой системы в проведении практических занятий по физическому воспитанию и успешному освоению учебной дисциплины. Этим обусловлена разработка структуры и содержания элективных учебных дисциплин по физической культуре и спорту, прежде всего, для студентов, имеющих особенности и отклонения в здоровье. В результате обучающиеся активно вовлечены в процесс физического воспитания, не только в теории изучают учебную дисциплину, но и получают возможность на практике заниматься физическими упражнениями, которые способствуют укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовки и социализации в обществе. В статье представлены несколько направлений физкультурной и спортивной деятельности, которые разработаны для студентов спецмедгрупп с учётом их состояния здоровья, желания, интересов и являются новой формой в обучении.

Ключевые слова: элективные учебные дисциплины, физическая культура, студенты, спецмедгруппы, ограниченные возможности здоровья.

Ryazanova Elena Aleksandrovna

s. Lecturer in physical culture, Novosibirsk State University of Architectural of Design and of Arts, Novosibirsk. E-mail: e.samoylov-a@yandex.ru

Girenko Larisa Aleksandrovna

Candidate of Biological Sciences, Professor, Department of Anatomy, Physiology and life safety, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk. E-mail: girenkolarisa@mail.ru

ELECTIVE COURSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUPS

The purpose of this article was to study the distribution of university students in health groups and develop elective disciplines in physical culture and sports for students of special medical groups. With the increase in the number of students with disabilities up to 30 per cent, there was a need to introduce innovative technologies that would ensure the use of a

flexible system in physical education and successful mastery of the discipline. This is due to the development of the structure and content of elective educational disciplines in physical culture and sports for students with disabilities and disabilities. As a result, students are actively involved in the process of physical education, not only in theory study the discipline and report abstracts, but also get the opportunity to practice exercise, which contributes to health promotion, physical fitness and socialization in society. The article presents several areas of physical and sports activities, which are developed for students of special medical groups taking into account their health, desire, interests and are a new form in learning.

Keywords: elective subjects, physical culture, students, specmedgroupy, disabilities.

Внедрение инновационных технологий в современное отечественное образование привело к появлению новой формы обучения. Элективный курс, который появился сначала на основной и старшей ступени обучения, на сегодняшний момент является обязательным и в высшем образовании. Элективные дисциплины студент выбирает согласно своим интересам, способностям и возможностям. В 2002 году в Российской Федерации принята Концепция профильного образования на старшей ступени (10–11 класс), одобренная Министерством образования РФ. Именно в этот период и появились элективные курсы по отдельным учебным предметам, а также межпредметные курсы. Выбранные студентом дисциплины становятся обязательными для изучения. В совокупности национально-региональный компонент профессионального обучения и элективные дисциплины обеспечивают знания, умения и навыки в конкретной области [1].

М. А. Гнездилов в своих научных работах отмечает, что в современном образовании возросло внимание к формированию социальной компетентности и адаптивности будущих специалистов. Одно из таких условий, по мнению автора это коллективная форма организации учебной деятельности студентов, где важную роль играют занятия физической культурой. В частности автор ссылается на требования ФГОС ВО и объясняет необходимость овладения для студентов способностью исполь-

зовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Одним из решений данного вопроса является внедрение в учебный процесс элективных курсов по физической культуре, направленных на реализацию индивидуального и дифференцированного подходов к обучению [2].

К. Э. Кетоев в своих научных работах обосновывает роль элективных курсов по физической культуре и спорту в учебно-познавательной деятельности студентов как главного инструмента формирования спортивного стиля жизни, потребности в активной физической деятельности. В основе элективных курсов по физической культуре и спорту лежит учет интересов и потребностей студентов, занимающихся на базе спортивного комплекса образовательной организации в спортивных секциях по выбору. Возможность выбора вида спортивной деятельности заметно повысила позитивное отношение студентов и к основным занятиям по физической культуре на базе Северо-Осетинского государственного университета имени К. Л. Хетагурова [4].

Е. А. Семизоров, рассматривая учебный образовательный процесс дисциплин по физической культуре и спорту в аграрном университете, проанализировал посещения учебных дисциплин и отношения студента к учебной деятельности, учебно-тренировочной деятельности. Автор отмечает, что элективные дисциплины по физической культуре

и спорту играют важную роль в образовательном процессе высшего учебного заведения и в формировании физического развития студентов в высшем аграрном учебном заведении [9].

О. С. Коршуновой рассмотрены преимущества и недостатки введения элективных курсов в систему физического воспитания студентов [5].

Кроме этого, важно отметить, что из общего количества детей, имеющих группу инвалидности, в школьном возрасте зарегистрировано 176 тыс. При этом в 2017–2018 учебном году в институты и университеты России было зачислено около семи тысяч абитуриентов, имеющих физические отклонения. Многие из них имеют инвалидность с детства. Осваивать азы профессионального образования в этот же период поступило более восьми тысяч таких юношей и девушек в возрасте около 15 лет. Раньше эти показатели были значительно ниже¹.

В связи с этим целью настоящей работы явилось изучение распределения обучающихся в вузе по группам здоровья и разработка элективных учебных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов специальных медицинских групп. Всего на занятиях по физической культуре в 2018/2019 учебном году в НГУАДИ обучаются 640 студентов, из них 423 студента относятся к основной медицинской группе здоровья. Вместе с тем 217 человек – это студенты, имеющие отклонения в здоровье, посещающие занятия по физической культуре в спецмедгруппах, а это треть от всех студентов с 1 по 3 курсы [8]. В результате оказалось, что треть обучающихся в вузе это студенты, имеющие отклонения в здоровье, посещающие занятия по физической культуре в спец-

медгруппах. Учитывая необходимость предоставления выбора для студентов и увеличения числа лиц с ограниченными возможностями в вузе, элективные дисциплины являются необходимостью, которые включают гибкую систему в проведении практических занятий по физическому воспитанию.

Модель организации элективных дисциплин по физической культуре и спорту имеет определенную структуру. Студентам предлагается курс по выбору, в рамках которого осуществляется комбинирование различных модулей или разделов физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности. Создаваемая при этом гибкая система практических занятий по физическому развитию позволяет: обеспечивать глубокий уровень усвоения навыков, предлагаемых видов физкультурно-оздоровительной направленности; способствуют знакомству с организацией и техникой вида спорта. В процессе обучения это помогает студентам лучше адаптироваться в социальной среде; укрепить здоровье и предупредить обострение хронических заболеваний, особенно это важно для обучающихся с ограниченными возможностями, что, в свою очередь, является фактором востребованности выпускников на рынке труда.

В учебных планах основных образовательных программ по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура, 07.03.03. Дизайн, 07.03.04 Градостроительство в Новосибирском государственном университете архитектуры, дизайна и искусств (НГУАДИ) представлены разделы модули по учебной программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» ФГОС ВО для студентов очного, заочного и очно-заочного форм обучения, для студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. В процессе обучения раскрываются вопросы общей физической подготовки, гигиены, питания,

¹ Invalidu.com © 2017 – 2019. Количество инвалидов России. [Электронный ресурс]. <https://invalidu.com/raznoe/kolichestvo-invalidov-rossii>. (дата обращения 29.03.2019 г).

здорового образа жизни. Изучаются основные виды физкультурно-спортивной деятельности, техники, правила подготовки по таким видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, плавание, волейбол, баскетбол, настольный теннис и физкультурно-оздоровительной направленности: скандинавская ходьба, аквааэробика, корригирующие упражнения и другое. Студенты на практических занятиях получают рекомендации к занятиям физической культурой при реализации основных видов спортивной деятельности, а также для самостоятельных занятий физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Эта учебная программа является обязательной, осуществляется с первого по шестой семестры и разработана в соответствии с нормативными документами: Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями, вступившими в силу с 21.07.2014 г.); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 г. № 301 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»; Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн «Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса»; Федеральный закон от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ (ред. от 05.02.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования; Элективные дисциплины по физической культуре и Устав университета.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту направлены на формирование компетенций: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владение средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Целью освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности [11].

В процессе обучения решаются задачи: овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной; деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений [7].

К предварительной подготовке обучающегося разработаны требования: знать базовые понятия в области физической культуры, правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; иметь практический опыт физкультурно-спортивной и/или физкультурно-оздоровительной деятельности по программам общего и/или дополнительного образования; умение самостоятельно работать с литературой, методическими изданиями.

Согласно разработанной учебной программе в результате освоения дисциплины уровень знаний обучающегося должен соответствовать компетенциям трёх уровневому ранжированию. Студенты должны знать: уровень 1 – научные и научно-методические основы физической культуры и здорового образа жизни; уровень 2 – социальную значимость физической культуры её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; уровень 3 – методические основы организации занятий физической культурой различной направленности, методы контроля функционального состояния и физической подготовленности. Обучающие должны уметь: уровень 1 – составлять и выполнять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; уровень 2 – составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей; уровень 3 – осуществлять самоконтроль физической подготовленности,

функционального состояния. Студенты должны владеть: уровень 1 – навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности; уровень 2 – системой средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; уровень 3 – способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.

Содержание учебной программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» начинается с освоения модуля «Лёгкая атлетика» в качестве адаптивных форм и видов для студентов специальных медицинских групп. На практических занятиях изучаются и реализуются принципы общей физической подготовки (ОФП): формируются двигательные действия, совершенствуются физические качества. В процессе обучения используются основные и в тоже время доступные средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Для развития силы обучаем студентов упражнениям с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

С первых практических занятий со студентами осваиваем дыхательные упражнения - один из важнейших методов укрепления дыхательной системы, физического развития, восстановления и реабилитации. Используем на занятиях динамические и статические дыхательные упражнения. Динамические

дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища. Статические (условно) осуществляются только при участии диафрагмы и межреберных мышц. В зависимости от использования гимнастических предметов и снарядов используем упражнения: а) без предметов и снарядов; б) с предметами и снарядами (палки, мячи, гантели и др.); в) на спортивных тренажерах.

На практических занятиях используем физические упражнения в произвольном расслаблении мышц, которые применяются: в качестве специальных упражнений, способствующих оптимизации функций аппарата циркуляции; в качестве средства, расширяющего диапазон моторных навыков, умений и качеств обучающихся; в качестве средства, способствующего снижению уровня общей и специальной нагрузки в процедуре лечебной физкультуры [3].

Поэтому целесообразно применять упражнения в произвольном расслаблении мышц непосредственно после упражнений, связанных с усилием и напряжением мышечных групп.

Упражнения на растягивание применяем в форме различных движений с амплитудой, обеспечивающей некоторое повышение имеющейся в том или ином суставе подвижности. Интенсивность их специфического действия дозируем величиной активного напряжения мышц, производящих растягивание, болевыми ощущениями, силой инерции, возникающей при быстрых маховых движениях с определенной амплитудой, и исходными положениями, позволяющими удлинить рычаг перемещаемого сегмента тела. Этот вид упражнений применяем при тугоподвижности суставов, понижении эластичности тканей и кожи.

Упражнения в равновесии используем для совершенствования координации движений студентов, улучшения осанки, а также с целью восстановления нарушенных функций (при заболеваниях

ЦНС, нарушении мозгового кровообращения, заболеваниях вестибулярного аппарата и др.).

Корректирующие упражнения применяем при некоторых заболеваниях и после перенесённых повреждений локомоторного аппарата. Задача корректирующей гимнастики – укрепление ослабленных и растянутых мышц и расслабление контрагированных мышц, т. е. восстановление нормальной мышечной изотонии (например, при сколиозе, остеохондрозе и других ортопедических заболеваниях).

Для упражнений на координацию движений характерны необычные или сложные комбинации различных движений. Они совершенствуют или восстанавливают общую координацию движений или координацию движений отдельных сегментов тела. Эти упражнения имеют большое значение для студентов, которые находились на длительном постельном режиме, при расстройствах центральной и периферической нервной системы.

Развитие гибкости на практических занятиях осуществляется активными (простые, пружинящие, маховые) и пассивными (с самозахватами или с помощью партнера) методами. Использование подвижных игр и гимнастических упражнений помогает на учебных занятиях развивать ловкость. Для совершенствования такого физического качества как быстрота используются на занятиях задания с двигательными реакциями повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Неотъемлемой частью учебного процесса по физической культуре для студентов спецмедгрупп является обучение методике оценки уровня функционального и физического состояния своего организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб,

упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля позволяет определить уровень развития многих систем организма студента, состояние его физического и функционального здоровья. Начиная с первых занятий по физической культуре, студенты получают рекомендации по ведению дневника самоконтроля.

На практических занятиях в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту активно используется скандинавская ходьба. Студенты получают знания о её разновидностях. Используется сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Со студентами изучаются методические особенности скандинавской ходьбы. Спортивную ходьбу со специальными палками, ставшую популярной в Европе и в России, называют скандинавской или нордической, северной, финской (от NordicWalking). Это относительно новый, набирающий популярность вид оздоровительной физической культуры, который был запатентован финном Марком Кантаном в 1997 году под названием «оригинальная скандинавская ходьба». Идея же самой ходьбы с палками принадлежит спортсменам-лыжникам, которые использовали обычные лыжные палки, как средство тренировки в летнее время [3].

Для студентов с ограниченными возможностями и, относящимся по состоянию здоровья, к спецмедгруппам предлагается профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика. С данной категорией студентов разучиваются корригирующие упражнения целенаправленного действия; совершенствуются техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-

двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; органов дыхания. Студенты обучаются комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Осуществляется формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. На практических занятиях студенты обучаются дыхательным упражнениям разных систем и практик, направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы; знакомятся с принципами и рекомендациями к закаливанию организма (солнцем, воздухом и водой). Применяется лечебная гимнастика, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентам после болезни, травмы и др.

Важным является использование лечебной гимнастики для развития компенсаторных функций, в том числе, и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. На практических занятиях используются элементы оздоровительных систем: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг [10, с. 214–218].

Одним из модулей учебной программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является релаксация, аутотренинг. Проводится обучение студентов методам снятия психоэмоционального напряжения (общее расслабление под музыку, аутотренинг); методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Студенты овладевают методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в своём состоянии здоровья; инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Студентам спецмедгрупп предлагают адаптивные виды и формы таких спортивных игр как баскетбол, волейбол. Студенты обучаются элементам техники баскетбола. Выполняют общие и специальные упражнения игрока. Осваивают основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.

В разделе плавания студенты обучаются основам техники безопасности на занятиях по плаванию, осваивают начальное обучение плаванию (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин); старты и повороты; правила поведения на воде; спасение утопающих, оказание первой помощи; общие и специальные упражнения на суше). На занятиях используются подвижные игры в воде. Студенты разучивают корригирующие упражнения целенаправленного действия в комплексах лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозе. На занятиях используются элементы акваэробики.

Так как в НГУАДИ больше всего студентов с ослабленным здоровьем, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата и нарушения осанки, для самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагаем обучающим включать в утреннюю гимнастику упражнения для укрепления мышечного корсета опорно-двигательного аппарата.

Также проведено исследование по анкетированию студентов 1 и 3 курсов о приоритетах распределения физической нагрузки. Анализ результатов показал положительную динамику внедрения в учебный процесс обучающихся элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Из 100 % первокурсников предпочли бы заниматься избранными видами физкультурной деятельности 72 %, 14 % не определились, 9 % не желают заниматься физическими упражнениями (в связи с заболеванием) и только 5% считают занятия по тра-

диционной системе академических занятий более приемлемыми. На третьем курсе уже 93 %, опрошенных студентов занимаются успешно, выбранным физкультурно-оздоровительным и спортивным направлением.

Таким образом, изучение распределения обучающихся в НГУАДИ по группам здоровья среди обучающихся с 1 по 3 курсы выявило увеличение числа студентов с ограниченными возможностями до 30 %. Выявленное распределение обусловило необходимость разработки элективных учебных дисциплин по физической культуре и спорту не только для студентов основной группы здоровья, но и для студентов специальных медицинских групп. Применены новые формы обучения для студентов с особенностями физического здоровья, обеспечивающие использование групповой и индивидуальной системы в проведении практических занятий по физическому воспитанию и успешному освоению учебной дисциплины. В результате данная группа обучающихся активно вовлечена в процесс физического воспитания, не только в теории изучают учебную дисциплину и отчитываются рефератами, но и получают возможность на практике заниматься физическими упражнениями, которые способствуют укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовки и социализации в обществе. В статье представлены несколько направлений физкультурной и спортивной деятельности, которые разработаны для студентов спецмедгрупп с учётом их состояния здоровья, желания, интересов и являются новой формой в обучении.

В заключение важно отметить, что предложенная модель организации и структуры элективных дисциплин по физической культуре и спорту для студентов, посещающих спецмедгруппы позволяет учесть интересы, способности и возможности обучающихся в НГУ-

АДИ. Обучающиеся сдают контрольные нормативы согласно разработанным рабочим программам. Систематическое посещение занятий по физической культуре и спорту в вузе удалось обеспечить за счёт использования инновационной формы, предложенной и разработанной для получения образования в области физического воспитания студентам с особенностями и ограниченными воз-

можностями в здоровье. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту становятся основой физического воспитания, способствуют приобщению студентов к занятиям и ценностям физического воспитания, формированию потребности к физическим упражнениям и развивают студента как активную и ответственную личность.

Список литературы

1. *Воронцов П. Г., Марьяшин М. Ф.* Тематическое планирование лекционных и практических занятий по физической культуре и спорту для студентов гуманитарных, педагогических и медицинских вузов (этический подход): учебно-метод. пособие для преподавателей. – Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России, 2017. – 152 с.
2. *Гнездилов М. А.* Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – Т. 31. – С. 686–690.
3. *Етифанов В. А., Апанасенко Г. Л.* Лечебная физическая культура и врачебный контроль. – М.: Медицина, 1990. – 367 с.
4. *Кетоев К. Э.* Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7, № 3 (24). – С. 235–237.
5. *Коришнова О. С.* Элективные курсы по физической культуре в новосибирском государственном университете экономики и управления (НГУЭУ) // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2017. – Т. 6, № 2. – С. 96–99.
6. *Попов С. Н.* Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с.
7. *Рязанова Е. А., Гиренко Л. А.* Организация физической культуры в вузе для студентов с ослабленным здоровьем // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве: сборник материалов XIII Межд. научно-практич. конференции / под общ. ред. С. С. Чернова. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2017. – С. 124–129.
8. *Рязанова Е. А., Гиренко Л. А.* Оценка показателей здоровья и физическая подготовленность студентов // Творчество и современность. – 2018. – № 2(6). – С. 136–143.
9. *Семизоров Е. А.* Значение и развитие элективных дисциплин по физической культуре и спорту в государственном аграрном университете Северного Зауралья // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 6 (73). – С. 189–190.
10. *Ходли Э. Т., Френкс Д. С.* Оздоровительный фитнес / пер. с англ. А. А. Яценко. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
11. *Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: учеб. пособие / сост.: Е. В. Романова, П. Я. Дугнист.* – Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2017. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM). [Электронный ресурс] № гос. регистрации 0321702316.