

ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
теорії спорту та фізичної культури  
від 28.08.18 р., протокол № 1

Зав. каф



Бріскін Ю. А.

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ**

**з дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ АДАПТИВНОГО СПОРТУ»  
для студентів заочної форми навчання**

**1. Конспекти самопідготовки** (у відповідності до запитань у межах тем).

**2. Аналітична робота (за вибором):**

**1. “Україна в адаптивному спорті”**

Проаналізувати участь спортсменів України в змаганнях адаптивного спорту (Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри, Ігри Спеціальних Олімпіад).

**2. “Характеристика видів спорту для осіб з інвалідністю” .**

Ознайомитися з особливостями проведення змагань з різних видів спорту літньої та зимової програми Паралімпійських ігор. Скласти конспект „Характеристика виду(ів) спорту для осіб з інвалідністю”.

**3. Творча письмова робота (презентація) (за вибором):**

**1. Програма тренувань для осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату.**

Завдання “Скласти програму тренувань для осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату”.

Визначити:

1. Вік і стать спортсмена.

2. Характер рухових порушень:

загальна характеристика рухових можливостей (для спортсменів з пошкодженням хребта та спинного мозку вказати рівень локалізації пошкодження хребта, результати ММТ та клас за класифікацією ISMGF; для спортсменів з церебральним паралічем вказати характер рухових розладів та клас згідно із класифікацією CP-ISRA; для спортсменів з ампутаціями вказати характер ампутації та клас згідно із класифікацією ISOD).

3. Спортивна спеціалізація.

4. Спортивний стаж.

5. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять.

6. Характеристика періоду, що планується.

7. Завдання на період підготовки, що планується.  
8. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна.

9. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.

## **2. Програма тренувань для спортсменів з відхиленнями розумового розвитку.**

Завдання “Скласти програму тренувань для спортсменів з відхиленнями розумового розвитку”.

Визначити:

1. Вік і стать спортсмена. Вказати вікову групу.
2. Характер інтелектуальних порушень. Вказати ступінь розумової відсталості (КІ)
3. Спортивна спеціалізація.
4. Спортивний стаж.
5. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять.
6. Характеристика періоду, що планується.
7. Завдання на період підготовки, що планується.
8. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна.
9. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.

## **Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – Київ : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6.
2. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади : навч. посіб. – Львів : Ахіл, 2003. – 128 с.
3. Бріскін Ю. А. Організаційні основи Паралімпійського спорту : навч. посіб. – Львів : Кобзар, 2004. – 180 с., іл.
4. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів : навч. посіб. / Ю. А. Бріскін, А. В. Передерій. – Львів : Априорі, 2008. – 70 с.
5. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі : монографія / А. В. Передерій. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 296 с.

### **Допоміжна:**

1. Бріскін Ю. А. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту / Бріскін Ю. А., Передерій А. В. //Оздоровча і спортивна робота з неповносправними / за заг. ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. – Львів : Видавець Тарас Сорока. – 2004. – С. 22–29.

2. Григоренко В. Г. Дифференциально-интегральный подход в организации педагогической системы коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушениями функций спинного мозга / В. Г. Григоренко // Физическая культура и спорт инвалидов : тез. докл. I Всесоюз. науч. конф. – Одесса, 1989.
3. Передерий А. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов / Алина Передерий, Ольга Борисова, Юрий Брискин // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 50–54.
4. Передерий А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерий А. В., Розторгуй М. С. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 91–95.
5. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – № 1(41). – С. 61–66.
6. Соболевский В. Этико-деонтологические аспекты физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов / В. Соболевский // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 48–50.
7. Organizational basics implementation of the programs of Special Olympics / Yevgenij Prystupa, Alina Perderiy, Yuriy Briskin, Maryan Pityn // Harvard Journal of Fundamental and Applied Studies. – 2015, – N 1(7), Vol. 8. – P. 266–272.
8. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia. – Banja Luka, 2018. – T. 14, N 1. – P. 98–106.

### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Мультимедійне забезпечення лекційного курсу.
2. Відеоматеріали змагань осіб з інвалідністю різних нозологій.
3. Official website of the Paralympic Movement [Electronic resource]. – Access mode: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
4. Національний комітет спорту інвалідів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.paralympic.org.ua](http://www.paralympic.org.ua)
5. Special Olympics [Electronic resource]. – Access mode: [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)
6. Deaflympics [Electronic resource]. – Access mode: [www.deaflympics.org](http://www.deaflympics.org)