

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
олімпійського, професійного
та адаптивного спорту
27 серпня 2015 р. протокол № 1

Зав. каф _____ Бріскін Ю. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ
САМОСТІЙНИХ РОБІТ
з дисципліни «АДАПТИВНИЙ СПОРТ»
для студентів 4 курсу ФФР**

Реферат “Україна в Паралімпійському русі”

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

➤ Захист реферату.

Програма тренувань для інвалідів з ПОРА

Алгоритм:

Завдання “Скласти програму тренувань для спортсменів-інвалідів з ПОРА”.

Визначити:

1. Вік і стать спортсмена.
2. Характер рухових порушень:

загальна характеристика рухових можливостей (для спортсменів з ПХСМ 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.

Програма тренувань для інвалідів з вадами інтелекту.

Алгоритм:

Завдання “Скласти програму тренувань для спортсменів-інвалідів з вадами інтелекту”.

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.

Конспекти самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на семінарських заняттях).