

«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 ФС,  
які навчаються за індивідуальним планом-графіком**

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

**2. Підготувати 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.

**3. Ознайомитися з особливостями проведення змагань з видів спорту, рекомендованих для інвалідів різних нозологій літньої та зимової програми Паралімпійських ігор. Скласти конспект „Характеристика виду(ів) спорту для інвалідів”.**

**4. 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.

## **5. Програма тренувань для інвалідів з відхиленнями розумового розвитку.**

Алгоритм:

Завдання “Скласти програму тренувань для спортсменів-інвалідів 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**  
**Базова**

1. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз.. вих.. і с.] / Юрій Бріскін, Аліна Передерій. – Л.: «Апріорі», 2008. – 68 с., іл. – ISBN: 78-966-8256-71-4
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6
3. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. - Львів: “Ахіл”, 2003. - 128 с.
4. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. - Л.:“Кобзар”, 2004. - 180 с., іл.

#### **Допоміжна**

1. Передерій А., Борисова О., Брискин Ю. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов // Наука в олимпийском спорте. - 2006. - № 1. - С. 50-54.
2. Бріскін Ю.А., Передерій А.В. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту //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
3. Григоренко В.Г. Дифференциально-интегральный подход в организации педагогической системы коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушениями функций спинного мозга // Тезисы докладов 1-й Всесоюзной научной конференции “Физическая культура и спорт инвалидов”. -Одесса, 1989.
4. Григоренко В.Г. Принцип дифференциально-интегральных оптимумов - Симаков Ю.П. Генезис и типологическая классификация параолимпийского движения // Теория и практика физической культуры. - 1991. -№ 7. -С. 7-10.
5. Симаков Ю.П. Параолимпийское движение: структура и тенденции развития // ВНИИФК. Тезисы всесоюзной науч. конф. по проблемам олимпийского спорта (Челябинск, 22-26 мая 1991 г.). -М., 1991. -С. 48-50.
6. Соболевский В.И. Этико-деонтологические аспекты физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов // Теория и практика физической культуры. -1990. -№ 1. -С. 48-50.

#### **15. Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення
2. [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
3. [www.paralympic.org.ua](http://www.paralympic.org.ua)
4. [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)
5. [www.deaflympics.org](http://www.deaflympics.org)
6. [www.ciss.com](http://www.ciss.com)
7. [www.ibsa-sports.org](http://www.ibsa-sports.org)