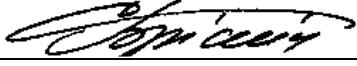


«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
олімпійського, професійного  
та адаптивного спорту  
31 серпня 2016 р. протокол № 1

Зав. каф.  Бріскін Ю. А.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ

з дисципліни “Адаптивна фізична культура і спорт” спеціалізація (освітня програма) АФКіС  
для студентів 5 курсу ФС, які навчаються за індивідуальним планом-графіком

**Реферат: «Аналіз спільних та відмінних рис історичних періодів Паралімпійських ігор»**

Вимоги до реферату:

➤ 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. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

➤ Захист реферату.

**Скласти положення та кошторис для проведення змагань з виду спорту для осіб з особливими потребами з врахуванням нозологічної групи спортсменів.**

Алгоритм виконання завдання.

1. Визначити вид спорту з якого будуть проводитись змагання.
2. Проаналізувати правила змагань та вимоги до проведення змагань у обраному виді спорту.
3. Визначити кількість команд та тривалість проведення змагань.
4. Скласти положення про змагання з виду спорту у відповідності до пунктів: назва змагання (класифікаційні, першість і т.п.); мета та завдання (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення

підсумків, обмін досвідом тощо); допуск до участі (вік, кваліфікація, приналежність до країни тощо); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар по дня змагань; умови проведення, способи оцінки і виведення результатів; кількість учасників яка допускається; порядок визначення переможців; форма учасників і їх інвентар; нагородження переможців; умови прийому учасників і суддів (зобов'язання по матеріальному забезпеченню); документація учасників, яка необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі у змаганнях і строки її пред'явлення.

5. Скласти кошторис (витрати) на проведення змагань з врахуванням нозологічної групи спортсменів (вади зору, порушення опорно-рухового апарату) та витрат на переміщення, супровід, забезпечення безбар'єрності переміщень.

### **Реферат на тему: "Досягнення спортсменів-паралімпійців України".**

Вимоги до реферату:

➤ Структура реферату

6. Титульний аркуш:

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

7. Зміст (план).

8. Вступ.

9. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

10. Висновки.

➤ Захист реферату.

**Розробити алгоритм проведення та комплекс вправ вибіркової спрямованості (сила, швидкість, гнучкість, координація, спритність, витривалість) для спортсменів з ураженнями зору.**

Алгоритм виконання завдання.

1. Визначити рівень ураження зору групи спортсменів.
2. Визначити фізичну якість та її прояв на який буде спрямовано тренувальний ефект.
3. Провести добір засобів розвитку обраної фізичної якості (прояву) та обґрунтувати його.
4. Визначити дозування (тривалість та інтенсивність роботи, характер і тривалість фаз відпочинку, серії та повторення).

5. Поєднати вправи, що будуть використовуватися у комплекс, що послідовно реалізовуватиметься в умовах навчально-тренувального процесу.

6. Описати послідовний процес переходу спортсменів при виконанні вправ та зазначити команди, що будуть використовуватися при його реалізації.

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

### **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)