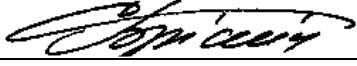


«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
олімпійського, професійного
та адаптивного спорту
31 серпня 2016 р. протокол № 1

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

**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.

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

Скласти конспекти практичних занять.

Алгоритм виконання завдання:

1. Перебуваючи на практичних заняттях проводити конспектування матеріалу, що подається.
2. Узагальнити відомості та згрупувати їх за окремими напрямками діяльності.
3. Сформулювати послідовний список практичних занять з виділенням узагальнених тем, що розглядалися.

Скласти план-конспект тренувального заняття з виду спорту.

Алгоритм виконання роботи:

1. Вказати:
 - вид спорту;
 - вузьку спеціалізацію;
2. Визначити мету та завдання тренувального заняття;
3. Побудувати план тренувального заняття з урахуванням завдань: вправи, кількість повторень, інтенсивність, тривалість вправи, тривалість і характер інтервалів відпочинку, методичні вказівки;
4. Обґрунтувати обрані засоби і методи розвитку фізичної якості.
5. Захист самостійної роботи.

Скласти алгоритм навчання техніки переміщень спортсмена на візку.

Алгоритм виконання роботи:

1. Вказати:
 - вид спорту;
 - вузьку спеціалізацію;
 - вік спортсмена (середній вік команди);
 - спортивну кваліфікацію (розряд);
 - технічну вправу;
2. Скласти алгоритм навчання техніки спортивної вправи з визначенням:
 - Етапів навчання техніки;
 - Переліку засобів і методів з організаційно-методичними вказівками щодо їх використання;

При складанні плану можна використовувати нижче наведену форму плану (табл.1) або прийняту в обраному виді спорту чи запропонувати власну).

Таблиця 1

Етап	Засоби	Методи	Організаційно-методичними вказівками

Скласти план проведення комплексних (кілька видів спорту) змагань з паралімпійських видів спорту.

Алгоритм виконання роботи:

1. Визначити види спорту з яких будуть проводитись змагання (мінімально: два з особистим заліком та один з командним або особисто-командним заліком).
2. Проаналізувати правила змагань та вимоги до проведення змагань у обраних видах спорту.
3. Визначити кількість команд, учасників для кожного з видів спорту та тривалість проведення змагань (по кожному та загалом).
4. Скласти послідовний план за днями та годинами, що враховуватиме можливість участі спортсменів та глядацької аудиторії, перерви на обід та відпочинок, процедури класифікації, допінг контролю, відкриття та закриття змагань, нагородження учасників, приїзду (зустрічі) та від'їзду (відправки) спортсменів зі змагань тощо.
5. Визначити штат та відповідальних (групи) для організації та проведення зазначених змагань та їх функціональні обов'язки.
6. Визначити можливі «форс-мажорні» обставини та шляхи їх подолання

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
3. www.paralympic.org.ua
4. www.specialolympics.org
5. www.deaflympics.org
6. www.ciss.com
7. www.ibsa-sports.org