Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

**«Национальный государственный Университет**

**физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,**

**Санкт-Петербург»**

**Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**«**СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**»**

образовательная программа:

Восстановительная медицина, спортивная медицина и лечебная физкультура, курортология и физиотерапия

направление подготовки

30.06.01. - ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ - высшее образование, подготовка кадров высшей квалификации в аспирантуре

квалификация ВЫПУСКНИКА - Исследователь. Преподаватель-исследователь.

форма обучения

очная, заочная

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рассмотрен и утвержден на заседании кафедры  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г., протокол № \_\_\_  Зав. кафедрой СМ и ТЗ \_\_\_\_\_\_ *О.Б. Крысюк* |
|  | Автор-разработчик:  профессор, д.м.н., доцент Мокеева Е.Г. |

Санкт-Петербург

2015 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

**«Национальный государственный Университет**

**физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,**

**Санкт-Петербург»**

**Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**«**СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**»**

образовательная программа:

Восстановительная медицина, спортивная медицина и лечебная физкультура, курортология и физиотерапия

направление подготовки

30.06.01. - ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ - высшее образование, подготовка кадров высшей квалификации в аспирантуре

квалификация ВЫПУСКНИКА - Исследователь. Преподаватель-исследователь.

форма обучения

очная, заочная

Санкт-Петербург

2015 г.

**Тезисы лекций (очная форма обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Содержание лекций | Кол-во часов |
| 1 | Лекция №1. Понятие о врачебном контроле за занимающимися физической культурой и спортом: цель, задачи, формы и методы. | 2 |
| 2 | Лекция №2. Понятие об утомлении. Переутомление: причины, признаки, меры профилактики. | 2 |
| 2 | Лекция №3. Понятие о перетренированности: причины, симптомы, меры профилактики. | 2 |
| 3 | Лекция №4. Понятие о тепловом и солнечном ударах: причины, симптомы, оказание первой помощи, меры профилактики.  Понятие о переохлаждении: причины, симптомы, первая помощь, профилактика. | 2 |
| 4 | Лекция №5. Понятие о лечебной физической культуре. Средства ЛФК, их классификация. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. | 2 |
| 4 | Лекция №6. ЛФК, как метод профилактики и реабилитации спортивных травм. | 2 |

**Тезисы лекций (заочная форма обучения)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Содержание лекций | Кол-во часов |
| 4 | Лекция №1. Понятие о лечебной физической культуре. Средства ЛФК, их классификация. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. ЛФК, как метод профилактики и реабилитации спортивных травм. Особенности реабилитации спортсменов при травмах. | 2 |

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

В лекционном курсе отражено значение изучаемых вопросов. Лекции снабжают начальной информацией и ориентируют на самостоятельную работу. Изучение дисциплины завершается зачетом.

Преподавателям при формировании и изложении учебных тем курса следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания.

Преподаватель должен ставить перед аспирантами систему проблемных, исследовательских, познавательных и учебных задач. Занятия необходимо вести так, чтобы вызвать у аспирантов заинтересованность в их содержании, стремление и желание активно участвовать в процессе разреше­ния поставленных задач.

Рекомендуется использовать такие технологии обучения как проблемное обучение, целью которого является развитие у аспирантов критического мышления, опыта и инструментария учебно-исследовательской деятельности, ролевого и имитационного моделирования, возможности творчески осваивать новый опыт.

Целесообразно использовать формы работы индивидуального и коллективного характера. В процессе проведения лекционных и других занятий преподаватель должен использовать современные информационные технологии, учебные видеоматериалы. Преподавателю следует акцентировать внимание на освоении аспирантами практических навыков. Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы текущего и итогового контроля.

Особое внимание следует уделять контролю самостоятельной работы аспирантов, содействовать развитию самостоятельности в научных и исследовательских изысканиях, оказывать помощь в подготовке к занятиям, в анализе изучаемых источников литературы.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ (ОЧНАЯ И ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)

Критерии оценивания направлены на определение уровня сформированности компетенций, в зависимости от конкретной деятельности, формируемых изучаемой дисциплиной.

Постоянный контроль знаний аспирантов на кафедре осуществляется аудиторно в виде *текущих контролей в нетестовой форме*, проводимых на семинарских занятиях.

Текущий контроль оценивается по общепринятой пятибалльной системе.

Посещаемость каждого занятия не оценивается.

Текущий контрольможет проходить в виде устного опроса или контрольной работы, цель которой – проверка правильности и самостоятельности выполнения контрольного задания по основным разделам дисциплины путем ответа на 2 вопроса.

Все Текущие контроли в нетестовой форме в соответствии со стандартом НГУ им. П.Ф. Лесгафта СУ-П-08-01 (п. 2.1.5.5, 2.1.5.6) не пересдаются.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

**«Национальный государственный Университет**

**физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,**

**Санкт-Петербург»**

**Кафедра спортивной медицины и технологий здоровья**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АСПИРАНТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**«**СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**»**

образовательная программа:

Восстановительная медицина, спортивная медицина и лечебная физкультура, курортология и физиотерапия

направление подготовки

30.06.01. - ФУНДАМЕНТАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ - высшее образование, подготовка кадров высшей квалификации в аспирантуре

квалификация ВЫПУСКНИКА - Исследователь. Преподаватель-исследователь.

форма обучения

очная, заочная

Санкт-Петербург

2015 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Изучение дисциплины осуществляется аспирантами в форме посещения лекций и других занятий, а также в виде самостоятельной работы аспирантов.

В процессе изучения данного учебного курса аспиранты должны получить научное представление об актуальных проблемах изучаемых дисциплин. Важным условием освоения теоретического материала является ведение конспектов лекций, запись базовых понятий и дефиниций (определений). Лекционный материал следует подкреплять самостоятельной проработкой соответствующих разделов учебной литературы, научных статей и монографий, приведенных в списке литературы.

Каждый вид самостоятельной работы вносит вклад в освоение дисциплины, расширяет и дополняет объем знаний и носит подготовительный характер к освоению практических умений и навыков. Важными справочными источниками в самостоятельной работе аспирантов являются справочные и энциклопедические издания, словари, где даны объяснения терминов. Также одним из важных условий для освоения дисциплины в процессе занятий является освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины.

При подготовке к семинарам следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарах приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по рассматриваемой тематике. В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой аспиранта являются:

* систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений аспирантов;
* углубление и расширение теоретических знаний;
* формирование умения использовать справочную литературу;
* формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
* развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется аспирантом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

* изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
* ответы на контрольные вопросы;
* работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
* составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
* выполнение домашних заданий и решение задач;
* подготовка презентаций;
* ответы на контрольные вопросы;
* подготовка к зачету.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТА

*Реферат* – письменная работа объемом 20 – 30 печатных страниц, выполняемая аспирантами в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. referrer – докладывать, сообщать) – краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Однако реферат – не механический пересказ работы, а изложение ее существа. В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от аспирантов требуется аргументированное изложение собственных мыслей по проблеме.

Тему реферата может предложить преподаватель или сам аспирант, в последнем случае она должна быть согласована с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Требования к языку реферата: он должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

*Структура реферата*

Титульный лист должен быть заполнен по единой форме. После титульного листа на отдельной странице следует план (содержание), в котором представлены названия всех разделов реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата. После плана следует введение. Объем введения не должен превышать 1,5 – 2 страницы.

Далее следует основная часть реферата, которая может иметь три и более раздела, состоящих из нескольких подразделов. Она предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае, если процитирована или использована чья-либо мысль, идея, вывод, приведен какой-либо цифрой материал, таблица, необходимо сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.

Заключение должно содержать главные выводы и итоги из текста основной части, а также мнение аспиранта по изученной проблеме.

Приложение может включать иллюстрации по теме реферата, таблицы, схемы, дополнительные сведения, не вошедшие в основной текст.

В библиографии (списке литературы) должны быть указаны реально использованные для написания реферата литературные источники. Список следует составлять согласно правилам библиографического описания. Также следует указать все Интернет-ресурсы, которые были исспользованы для написания реферата.

*Этапы работы над рефератом.*

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

– подготовительный этап (изучение предмета исследования);

– основной этап (изложение результатов изучения в виде связного текста);

– презентация (устное сообщение по теме реферата).

Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, аспирант, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

При поиске литературных источников необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями, как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек, а также как оформлять список литературы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, просматривая текст и выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками следует отмечать те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения будет выбран дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используют метод выборочного чтения. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, а какие гипотетический характер.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого аспирант знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Если в конспектах приведены цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, номер страницы). По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность – смысловую законченность текста.

С точки зрения связности, все тексты делятся на тексты-констатации и тексты-рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

*План реферата.* Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану – мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы – от реферата до докторской диссертации – строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.

*Требования к введению***.** Введение – начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования, выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области. Введение может также содержать уточнение исходных понятий и терминов. Объем введения – около 10% от общего объема реферата.

*Основная часть реферата*раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней необходимо обосновать основные тезисы реферата, привести развернутые аргументы, изложить гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Важно, чтобы основная часть выражала позицию исследователя. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на разделы, главы и пр.

*Заключение* в краткой и сжатой форме представляет результаты, подводит итог проделанной работы.

*Библиографический список*  использованных источников является одной из существенных частей реферата. При оформлении библиографических ссылок следует руководствоваться действующими правилами, закрепленными в ГОСТ для библиографических записей и электронных ресурсов.

*Требования, предъявляемые к оформлению реферата***.**

Работу объемом 20 – 30 страниц оформляют на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляют поля размером 30 мм слева и 10 мм справа, вверху и внизу – 20 мм. Рекомендуемый шрифт 14, интервал – 1,5, стиль – Times New Roman. Все листы реферата должны быть пронумерованы, кроме титульного. Текст реферата должен иметь заголовки в точном соответствии с наименованием в плане (содержании).

При написании и оформлении реферата следует избегать таких типичных ошибок как: поверхностное изложение основных вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы являются главными, а какие второстепенными; несоответствие материала, рассматриваемого в разделах, основным аспектам выбранной для реферата темы; дословное переписывание фрагментов книг, статей, заимствования рефератов из Интернет.