

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
к рабочей программе дисциплины «**Медико-биологическое сопровождение спорта  
ветеранов**»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью процесса обучения магистрантов.

Целью самостоятельной работы магистрантов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также развитие у них творческих навыков, инициативы, умения организовать свое время.

Настоящие методические указания позволят магистрантам овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю и дисциплине.

Помимо обязательных занятий, проводимым под контролем преподавателя, предполагается самостоятельное изучение магистрантами курса, ознакомление с основной и дополнительной литературой, освоение методов, используемых в исследованиях, овладение необходимыми умениями и навыками. Самостоятельная работа может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания контрольной работы.

Выдача заданий магистрантам на внеаудиторную самостоятельную работу сопровождается подробным инструктажем преподавателя по ее выполнению, включающим изложение цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы и к отчету по ним, сведения о возможных ошибках и критериях оценки выполнения работы.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы осуществляется в часы консультаций и/или на семинарском занятии, а также в виде самоотчета.

На семинарском занятии осуществляется выполнение разных форм и методов контроля: устный опрос; устный доклад; выполнение практических заданий; представление презентаций. При проведении текущего контроля оцениваются формы и методы контроля, запланированные на занятии, при этом результат суммируется.

При выполнении магистрантами заданий устного опроса оценивается полнота, осмысленность, логичность ответов, владение терминологией, демонстрация авторской позиции.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям магистрант должен придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;
3. После ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. Продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. Продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

В соответствии с учебным планом НГУ им. П. Ф. Лесгафта по направлению подготовки 49.04.03 – «Спорт», предусматривается выполнение контрольной работы в 3 семестре 2 курса заочной формы обучения по дисциплине «Генетический профиль спортсменов».

Контрольная работа должна представлять собой исследование, позволяющее определить способности магистранта решать научные и практические проблемы в рамках изучаемой дисциплины. Выполнение контрольной работы для магистрантов заочной формы обучения является одной из важнейших форм самостоятельного изучения магистрантами программного материала. Ее задачами являются: усвоение теоретических положений и методических аспектов изучения дисциплины, выработка необходимых приемов анализа и обобщения теоретических положений и информационных источников, а также практики; выработка навыков самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами, овладение и закрепление терминологии; расширение научного и профессионального кругозора магистранта, формирование интереса к научно-исследовательской работе, приобретение навыков творческого подхода к изучению специальных дисциплин.

Тема контрольной работы выбирается магистрантом самостоятельно из предлагаемого кафедрой примерного перечня. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научной и научно-методической литературы.

Магистрант должен подобрать литературу по теме контрольной работы, проанализировать её и системно изложить результаты этого анализа.

Контрольная работа выполняется в электронном варианте и на формате А4. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Во введении необходимо обосновать актуальность выбранной темы, современное состояние проблемы. В основной части представляется подробная характеристика генетической детерминации признаков, значимых в избранном виде спорта. В заключении работы необходимо представить выводы и рекомендации по оптимизации спортивного отбора или тренировочного процесса на основании обобщенных в работе данных. Список литературы должен содержать 7-10 научных источников, 80% которых должны быть опубликованы за последние 5 лет, в том числе на иностранном языке. В качестве информационных источников магистранту рекомендуются научные интернет-издания, а также профильные журналы.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ

Устный опрос – это форма текущего контроля, предусматривающая ответы на вопросы по заранее представленной теме.

При самостоятельной подготовке к устному опросу необходимо:

1. Готовясь к опросу, проработать информационный материал (научную и научно-методическую литературу, рекомендованные сайты, Федеральный стандарт по избранному виду спорта, лекционный материал) по дисциплине. Помните, использование только учебной литературы снижает балльную оценку за ответ. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины для выбора литературы;
2. Четко выяснить все условия проведения опроса: сколько вопросов Вам будет предложено, сколько времени отводится на подготовку, критерии оценки и т.д.;
3. Приступая к работе с вопросом учесть, что ответ должен иметь вступление (например, актуальность вопроса для спортивной деятельности м/или почему вопрос актуален в настоящее время и т.д.), основную часть (раскрыть терминологически верно в рамках физиологических знаний все термины, содержащиеся в вопросе; представить

доказательную базу – цифровые значения, например, привести примеры из спортивной деятельности, процитировать мнения авторитетных специалистов и т.д.) и заключение;

4. При устном ответе используйте терминологию, принятую в физиологии, помните о недопустимости сленга;

5. Рассматривайте дополнительные вопросы педагога как его стремление раскрыть Ваш научный потенциал.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ДОКЛАДУ

Устный доклад – это форма контроля, предусматривающая выступление с презентацией по заранее выбранной теме.

При самостоятельной подготовке к устному докладу необходимо:

1. Проработать информационный материал по дисциплине;
2. Выбрать наиболее актуальную литературу, на основании которой определить основное содержание доклада;
3. Подготовить презентацию по докладу, которая должна состоять из 15-20 проиллюстрированных слайдов и содержать следующие разделы: название; оглавление; введение (постановка проблемы); основную часть (раскрытие темы); краткое заключение; список цитируемой литературы;
4. При подготовке к докладу и презентации нужно использовать не только учебно-методические пособия, но и проанализировать материал не менее 3 научных статей по выбранной теме, изданных за последние 5 лет. Необходимо привести полные выходные данные этих статей в виде ссылок на тех слайдах, где они цитируются.
5. Желательно включить в презентацию таблицы и (или) рисунки, схемы, графики;
6. Тема и содержание доклада и презентации должны полностью соответствовать выбранному варианту. Иллюстрации должны демонстрировать содержание слайда, на котором они приводятся.