

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«24» января 2023 г., протокол №6
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению курсовой работы
по дисциплине (модулю)
«Спортивная медицина»

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата

49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)

Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма обучения: заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

Разработчик(и) методических указаний**Разработчик(и):**

Сорокин А.С., доцент каф. НФ, к.мед.н.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Структура курсовой работы.....	5
2. Оформление курсовой работы.....	6
3. Перечень возможных тем курсовой работы.....	8
4. Список литературы	10

Введение

Курсовая работа – первая самостоятельная творческая работа студента. Студент должен показать теоретические знания по психологии, а также умения и навыки самостоятельной работы, полученные им на практических занятиях и при выполнении контрольных работ. Выполнение курсовой работы должно способствовать углубленному усвоению лекционного курса и приобретению навыков в области решения психологических задач и ситуации. Тему курсовой работы следует выбирать самостоятельно из любого раздела возрастной психологии, руководствуясь своими интересами, накопленным опытом и имеющимся материалом.

Одним из ведущих требований к подготовке тренера-педагога является развитие его творческих способностей, формирование умения анализировать и обобщать результаты теоретических и практических исследований. В значительной степени этому способствует написание курсовой работы.

Курсовая работа представляет собой учебно-исследовательскую работу. Она является одной из форм приобщения студентов к самостоятельному получению знаний по программе курса на основе изучения научной и методической литературы.

Цель курсовой работы – на примере небольшой научной проблемы научить студента самостоятельной научно-исследовательской деятельности в рамках специальности и квалификации.

Основными **задачами** курсовой работы являются:

- углубление знаний по изучаемым дисциплинам;
- расширение знаний путем изучения научно-методической литературы;
- овладение методиками исследований;
- развитие творческой инициативы;
- умение грамотно излагать материал, формировать и обосновывать выводы;
- умение оформлять результаты исследования и защищать научную работу.

Приступать к написанию курсовой работы можно только тогда, когда студент абсолютно ясно и отчетливо представляет себе тему работы.

Далее необходимо подобрать литературу по теме.

Здесь на помощь студенту приходит справочно-поисковый аппарат библиотеки или Интернет. Также можно использовать консультационно-информационные возможности преподавателя данной дисциплины или преподавателя кафедры, ответственного за научно-методическое обеспечение учебного процесса на кафедре.

Текст работы обязательно должен быть оформлен в соответствии с требованиями Тульского государственного университета и согласно соответствующему стандарту.

1. Структура курсовой работы

1. Введение (актуальность проблемы, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, методы исследования, выборка испытуемых).

2. Глава 1. Теоретический анализ изучаемой проблемы (сущность исследуемой проблемы, различные подходы к решению, изложение собственной позиции студента).

3. Глава 2. Эмпирическое исследование. Организация и методы психологического исследования (цель, объект, предмет, гипотеза, этапы, методы и методики исследования). Результаты психологического исследования (количественная и качественная обработка результатов исследования, графическое представление результатов исследования, выводы).

4. Заключение (логически последовательно излагаются теоретические выводы и предложения, к которым студент пришел в результате исследования).

5. Литература (списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены следующим образом: фамилия и инициалы автора, название источника, место и год издания; для журнальных статей необходимо указать название журнала, год издания и номер).

6. Приложения (промежуточные расчеты, таблицы вспомогательных цифровых данных, инструкции, методики, иллюстрации вспомогательного характера).

Рекомендуемый объем курсовой работы не менее 25-35 стр.

Обязательными структурными элементами любой курсовой работы являются:

- Титульный лист (Приложение 1);
- Задание на выполнение курсовой работы (его может и не быть, если в названии курсовой работы достаточно четко указаны ее исходные данные);
- Рецензия (или отзыв) научного руководителя, содержащая критическую оценку выполненной студентом курсовой работы с указанием ее достоинств и недостатков;
- Содержание (оглавление) работы, которое включает в себя заголовки всех разделов, глав, подразделов, приложений и т.д., содержащихся в курсовой работе, с указанием страниц начала каждой части (Приложение 2);
- Введение, где, как минимум, обосновывалась бы актуальность работы и указывалась ее цель (объем введения на должен превышать 1-3 страниц);
- Основная часть, которая, как правило, состоит из двух-трех глав;
- Заключение, содержащее краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы, т.е. здесь суммируются и последовательно излагаются результаты осмысления темы, выводы, обобщения и рекомендации, вытекающие из работы, подчеркивается их практическая значимость, а также определяются основные направления для дальнейшего

исследования в этой области знания (заключение должно быть соразмерно введению);

- Библиографический список: 15-20 источников (Приложение 3).

- Приложения (их может и не быть в работе, так как их необходимость диктуется только логикой изложения и пояснения имеющегося в работе материала).

2. Оформление курсовой работы

Текстовый материал

Текстовый материал должен быть набран на компьютере с использованием текстового редактора Microsoft Word через 1,5 интервала, обычным шрифтом Times New Roman 14 пунктов, с выравниванием текста по ширине листа и соблюдением следующих размеров полей: левое – 35 мм, верхнее – 25 мм, правое – 15 мм, нижнее – 25 мм и напечатан на принтере на одной стороне стандартного листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм).

Номера страниц указываются на середине верхней части листа (верхний колонтитул) без точек и литерных знаков. Все страницы работы, включая иллюстрации, список литературы и приложения, должны нумероваться по порядку от титульного листа (на нем нумерация не ставится) до последней страницы без пропусков и добавлений. Заголовки разделов, глав и подглав (подзаголовков) необходимо набирать строчными буквами (кроме первой – прописной) полужирным шрифтом с выравниванием по центру без подчеркивания и без точки в конце наименования, через один интервал. Заголовок раздела, главы или подглавы не должен быть последней строкой на странице.

Заголовки и подзаголовки должны иметь порядковую нумерацию (кроме введения, содержания, заключения, практических рекомендаций, библиографического списка и приложений), например, главы 1., 2., 3. и т. д. (с точкой после номера главы). Подглавы – нумерацию в пределах каждой главы, например, 1.1, 1.2, 1.3 и т. д. (без точки после второго знака). При более детальном делении на пункты – 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3 и т. д. (без точки после третьего знака).

Введение, содержание, каждая глава, заключение, практические рекомендации, библиографический список, каждое приложение начинаются с новой страницы. Подглавы (подзаголовки) в главах печатаются как продолжение на странице с пустой строкой сверху и снизу.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается со стандартным отступом – 125-127 мм.

В тексте необходимо выдерживать единство терминологии, условных обозначений и символов. Формулы и фамилии иностранных авторов набираются на компьютере или могут вписываться черной пастой или

тушью. Связь библиографического списка с текстом осуществляется с помощью ссылок в конце абзаца, перед точкой, в квадратных скобках.

Библиографический список

Библиографический список помещается отдельно в конце работы и должен быть выполнен в соответствии с Правилами оформления библиографического списка к научным, курсовым, выпускным квалификационным работам и магистерским диссертациям, рекомендованными библиотекой ТулГУ (Приложение 3).

Приложение

Приложение – это часть работы, которая имеет дополнительное, обычно справочное значение, но является необходимой для более полного освещения темы. По содержанию приложения могут быть очень разнообразны: копии подлинных документов, выдержки из отчётных материалов, отдельные положения из инструкций и правил и т.д. По форме они могут представлять собой текст, таблицы, графики, карты.

Презентация

Презентация аттестационной работы – это творческая работа слушателя, которая является иллюстрированным дополнением к докладу с целью формирования визуального представления о ходе и результатах проведенного исследования. Презентация должна быть выполнена в формате Microsoft Power Point. Рекомендуется использовать шрифт размером не менее 14 пт. Объем – около 10 слайдов.

По содержанию презентация может включать: титульный лист с указанием учебного заведения, темы аттестационной работы, слушателя, выполнившего ее, и научного руководителя, оказывавшего помощь при проведении исследования.

Объект и предмет аттестационной работы; цели и задачи; далее в презентацию включается материал, иллюстрирующий доклад слушателя по аттестационной работе – таблицы, диаграммы, схемы, рисунки и т.п.

Заканчивается презентация положениями, характеризующими результаты проведенного исследования.

План написания курсовой работы

1. Данные клиента
2. Определение противопоказаний для занятий физической культурой.
3. Краткое описание имеющихся заболеваний.
4. Определения уровня здоровья (функциональная и физическая подготовленность, интенсивность занятий).

5. План тренировок на 2-3 месяца.
6. План одной тренировки.
7. Рекомендации по питанию.
8. Рекомендации по дополнительным оздоровительным программам.
9. Рекомендации по здоровому образу жизни.
10. Список использованных источников и интернет ресурсов.

Перечень возможных тем курсовой работы

1. Врачебный контроль спортсменов

Порядок врачебных обследований лиц, занимающихся физкультурой и спортом, обследование по краткой методике. Анамнез, физические, клинические и инструментальные методы. Инструментальные и лабораторные методы исследования спортсменов, функциональные пробы.

2. История спортивной медицины

Зарождение знаний о связи физкультуры и медицины. История становления отечественной спортивной медицины. Спортивная медицина - область профессиональной медицины, все виды деятельности которой направлены на сохранение и укрепление здоровья.

3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Стандарты, антропометрические индексы, номограммы, тесты для оценки физического развития. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль спортсмена, его цели, задачи.

4. Питание лиц, занимающихся физкультурой и спортом

Основные требования к режиму и содержанию питания лиц, регулярно занимающихся физкультурой и спортом. Физиологические и гигиенические рекомендации по организации режима питания юных спортсменов. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом.

5. Цели и задачи спортивной тренировки

История современного пятиборья. Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Методы физического воспитания в современном пятиборье. Основные специфические средства спортивной тренировки. Сущность специальной физической подготовки.

6. Врачебный контроль

Задачи и содержание физического воспитания в школе. Объективное обследование, методы оценки физического развития, характеристика телосложения и распределение на медицинские группы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе физического воспитания.

7. Средства спортивной тренировки

Цели и задачи спортивной тренировки, средства, методы и принципы ее проведения. Основные стороны спортивной тренировки. Спортивная техническая и тактическая подготовка. Психическая и физическая подготовка. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

8. Спортивная физическая подготовка у старшеклассников

Общая физическая и спортивная подготовка в системе школьного образования. Задачи общей физической подготовки. Специальная физическая подготовка. Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Методические принципы физического воспитания.

9. Теория спортивных соревнований

Соревнование как основной элемент спортивной деятельности. Обеспечение функционирования соревнований в процессе исторического развития общества, формирование соответствующей сферы спорта. Функции спортивных соревнований и взаимодействие спортсменов.

10. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения как важная составная часть медицинских обследований. Определение воздействия тренировочных нагрузок на организм, занимающегося физической культурой. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

11. Точечный массаж в спортивной медицине.

12. Спортивная медицина и врачебный контроль.

Список литературы

1. Спортивная медицина : курс лекций/ сост. Т.Ю. Крестьянинова, Э.С. Питкевич.-Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова,2018.-132 с.

2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль учебник для ВУЗов МИА Москва 2006

3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. /В. А. Епифанов. — 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 528 с.

Кулиненков, Олег Семенович Фармакология спорта в таблицах и схемах / О. С.Кулиненков .- М. : Советский спорт , 2011 .- 192 с.

4. Платонов, Владимир Николаевич, Олейник, Сергей Анатольевич и др. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина .- М. : Советский спорт , 2010 .-306 с.

5. Ромашин, О. В., Шлейфер, А. А. и др. Медицинское обеспечение спортивных соревнований : метод. рекомендации / О. В. Ромашин, А. А. Шлейфер, И. В. Круглова.- М. : Советский спорт , 2009 .- 52 с.

Периодические издания

1. «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры»

2. «Лечебная физкультура и спортивная жизнь»

Интернет-ресурсы

1. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС «Лань», доступ авторизованный.
2. <https://urait.ru/> - Образовательная платформа «Юрайт», доступ авторизованный.
3. <https://www.iprbookshop.ru/> - Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, доступ авторизованный.
4. <https://tsutula.bookonlime.ru/> - ЭБС ТулГУ «BookOnLime» учебные издания ТулГУ по всем дисциплинам, доступ авторизованный.
5. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «КиберЛенинка», доступ свободный.
6. <https://www.elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека [eLibrary.ru](http://elibrary.ru), доступ свободный.
7. Физкультура и спорт - <http://www.sport.iatp.org.ua/>
8. ЛФК - <http://ru.wikipedia.org/wiki/>