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

Медицинский институт

Кафедра Физкультурно-оздоровительных технологий

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВОЙ РАБОТЫ

по дисциплине

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССАЖ

Направление подготовки: 034300.62 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника: бакалавр физической культуры

Форма обучения: очная, заочная

Тула 2012 г.

Методические указания по выполнению курсовой работы составлены доцентом О.И. Силантьевой и обсуждены на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий факультета физической культуры, спорта и туризма

протокол № 5 от « 19 » января 20 12 г.

Зав. кафедрой _____ Е.В. Белых

Методические указания по выполнению курсовой работы пересмотрены и утверждены на заседании кафедры физкультурно-оздоровительных технологий факультета физической культуры, спорта и туризма

Протокол № _ от «__» _____ 201_ г.

Зав. кафедрой _____ Е.В. Белых

Курсовые работы могут быть: *теоретическими* (реферативными), выполненными на основе анализа и обобщения литературных данных по выбранной теме; *эмпирическими* - на основе изучения и обобщения передового опыта педагогов-новаторов в области физической культуры и спорта; *конструкторскими,* связанными с изобретательской работой студентов и представляющими техническое описание, обоснование и назначение новых конструкций, тренажеров, комплекса наглядных пособий, программ для компьютеров и т. п.; *экспериментальными,* построенными с учетом обоснованной постановки и проведенных экспериментов в области физической культуры и спорта. Каждая курсовая работа должна содержать анализ литературных источников по выбранной теме. По объему она может достигать 25-30 страниц рукописного или машинописного текста.

Весь процесс подготовки курсовой и дипломной работ условно можно представить в следующем виде:

- выбор темы исследования;
- анализ научно-методической литературы;
- определение объекта и предмета исследования;
- определение цели и задач;
- выдвижение и разработка рабочей гипотезы;
- выбор методов исследования;
- формулировка названия работы;
- подготовка и проведение исследовательской части работы;
- математико-статистическая обработка результатов исследования;
- обобщение и интерпретация полученных данных;
- формулировка выводов и практических рекомендаций;
- оформление работы;
- защита.

Работа начинается с **титульного** листа, на котором указываются министерство, к которому относится вуз, название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (курсовая или дипломная), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы (приложение 15).

Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы). Поэтому содержание пишется ступенчатообразно: левее начинаются названия глав (пишутся заглавными буквами); несколько правее - названия разделов и еще правее - подразделов (и то и другое - строчными буквами).

Во **введении** обосновывается *актуальность* темы, определяются ее теоретическое и практическое значение, а также *объект* и *предмет* исследований, *цели* и *задачи,* выдвигается *рабочая гипотеза,* перечисляются *основные методы,* применяемые для решения поставленных задач. Его объем может ограничиваться 2—3 страницами.

В главе **«Состояние вопроса»** (обзор литературы) даются теоретические выкладки из анализа научно-методической литературы со ссылками на авторов, используемых источников. Объем главы 10-15 страниц. Студент должен проанализировать и сопоставить мнения разных авторов, дать собственную интерпретацию. Из работы должно быть понятно, где студент высказывает собственные суждения, а где заимствует положения авторов.

В главе **«Организация и методика исследований»** описываются условия проведения экспериментальных исследований (где, с каким контингентом, в каких условиях, когда и как проводились измерения и т. п.), методы, использованные в экспериментальной части, методика разработки экспериментальной программы, приборов, тренажеров, наглядных пособий и т. д. При использовании известных методик необходимо делать ссылки на авторов. При разработке собственных методик желательно дать их описание.

Содержание главы **«Результаты исследований и их обсуждение»** составляют данные, полученные в ходе эксперимента, их анализ и обсуждение в соответствии с поставленными задачами, таблицы, диаграммы, графики. В тексте автор оперирует только статистическими показателями, полученными в результате обработки цифрового материала. Первичные результаты исследований оформляются в виде протоколов, которые выносятся в приложение.

В заключении работы подводится общий итог, делаются выводы, вытекающие из обзора литературы и проведенного эксперимента. Каждый вывод обозначается соответствующим номером и должен отвечать на поставленные в работе задачи. Кроме выводов, можно представить *практические рекомендации* по применению упражнений, методике тренировки, тестированию и т. п., полученные в ходе исследований.

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки из которой цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Выполненная курсовая работа подписывается студентом на последней странице и сдается научному руководителю за 10-15 дней до защиты. После проверки научный руководитель дает разрешение на ее защиту в виде визы на титульном листе о допуске к защите. Работа, не соответствующая требованиям, возвращается студенту на доработку.

Защита курсовых работ осуществляется перед комиссией, назначаемой заведующим кафедрой, в которую входят научный руководитель и два-три ведущих преподавателя. Список студентов, допущенных к защите, с указанием места, дня и часа защиты вывешивается заблаговременно. Обычно курсовая работа защищается до сдачи экзамена. Защита должна показать

уровень научно-теоретической подготовки студента. По содержанию работы можно судить о том, в какой степени студент овладел навыками научного исследования и теоретического обобщения, по защите - насколько самостоятельно он мыслит и умеет отстаивать свою точку зрения.

Одним из важных этапов подготовки к защите является написание текста доклада, рассчитанного на 8-10 мин, и оформление иллюстративного материала (читать текст курсовой работы не разрешается). Доклад может строиться по следующему плану.

1. Краткое обоснование выбора темы: актуальность (теоретическая и практическая значимость).
2. Постановка задач.
3. Методы исследований.
4. Анализ теоретических и экспериментальных данных.
5. Выводы.

На защиту обычно приглашаются все студенты специализации, которые должны принимать активное участие в обсуждении работ. Во время защиты ведется специальный протокол, в котором указываются дата проведения защиты, темы курсовых работ, фиксируются задаваемые вопросы и ответы студентов; здесь же на заседании выставляются оценки. Оценки объявляются после завершения защиты и обсуждения ее членами комиссии.

После окончания защиты на титульном листе курсовой работы проставляется номер протокола, дата защиты и оценка, заверенная руководителем работы. Оценка проставляется так же в экзаменационную ведомость и зачетную книжку. При неудовлетворительной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков с последующей повторной защитой. Неявка на защиту без уважительных причин рассматривается как задолженность. Студенты, не выполнившие и не защитившие курсовые работы в установленные сроки, к экзаменам не допускаются.

Защищенные курсовые работы хранятся на кафедре. Лучшие из них рекомендуются на итоговую научную конференцию факультета.

Курсовой проект и курсовая работа при аттестации рассматриваются и оцениваются независимо от теоретического курса дисциплины, даже если они выполняются параллельно с читаемым курсом. В последнем случае трудоёмкость освоения дисциплины в семестре в часах определяется за вычетом часов, отводимых на выполнение курсового проекта/курсовой работы.

Текущий контроль выполнения курсовых проектов и курсовых работ в баллах не оценивается.

Оценка дифференциального зачета за выполнение курсового проекта/курсовой работы определяется по конечному результату и формируется в процессе защиты проекта. Рекомендуется определять эту оценку как сумму следующих составляющих:

- оценка качества рукописи и графической части – до 30 баллов;
- оценка рецензента – до 5 баллов;
- оценка качества доклада – до 20 баллов;
- уровень защиты и ответов на вопросы – до 45 баллов.

Примерные темы курсовых работ

1. ЛФК и массаж при гипертонической болезни.
2. ЛФК и массаж при инфаркте миокарда.
3. ЛФК и массаж при бронхиальной астме.
4. ЛФК и массаж при пневмонии.
5. ЛФК и массаж при плеврите.
6. ЛФК и массаж при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.
7. ЛФК и массаж при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника.
8. ЛФК и массаж при травме верхних конечностей.
9. ЛФК и массаж при травме нижних конечностей.
10. ЛФК и массаж при нарушении осанки у детей.
11. ЛФК и массаж при сколиозе I степени.
12. ЛФК и массаж при цереброваскулярной патологии (1 этап реабилитации).
13. ЛФК и массаж при спинно-мозговой травме.
14. ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях периферической нервной системы.
15. ЛФК и массаж при ишемической болезни сердца.
16. ЛФК и массаж при неврите лицевого нерва.
17. ЛФК и массаж при неврите срединного нерва.
18. ЛФК и массаж при неврите тройничного нерва.
19. ЛФК и массаж при сколиозе III-IVстепени.
20. ЛФК и массаж при переломе плечевой кости.
21. ЛФК и массаж при переломе бедренной кости.
22. ЛФК и массаж при переломе костей голени.
23. ЛФК и массаж при переломе костей предплечья.
24. ЛФК и массаж при растяжении связок суставов нижних конечностей.
25. ЛФК и массаж при растяжении связок суставов верхних конечностей.
26. ЛФК и массаж при плоскостопии у детей.
27. ЛФК и массаж при заболеваниях органов ЖКТ.
28. ЛФК и массаж при варикозном расширении вен.
29. ЛФК и массаж при беременности (по триместрам).
30. ЛФК и массаж в пожилом возрасте.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бирюков А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография / А.А. Бирюков. -М.: Физ. Культура, 2008. 304 с.

2. Бирюков А.А. С легким паром. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

3. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / Бирюков А.А., Кафаров А.Н.. - М.: Физкультура и спорт, 1979.

4. Бирюков, А.А. Массаж : учебник для вузов / А.А.Бирюков .— М. : Физ-ра и спорт, 2003 .— 432с. : ил.

5. Васичкин, В.И. Энциклопедия массажа / В. И. Васичкин .— Ростов-н/Д : Феникс, 2007 .— 556 с. : ил.

6. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура : Учебник для вузов / В.И.Дубровский .— 2-е изд.,стер. — М. : ВЛАДОС, 2001 .— 608с. : ил. — (Учебник для вузов).

7. Дубровский, В.И. Массаж : учебник для сред.и высш.учеб.заведений / В.И.Дубровский .— 3-е изд.,доп. — М. : ВЛАДОС, 2004 .— 496с. : ил. — (Учебник для вузов) .

8. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для мед. вузов.-М.:ГЭОТАР-Медиа, 2007.-567с.

9. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие. -М.-ГЭОТАР-Медиа, 2006.-567с.

10.Лечебная физическая культура : учебник для вузов / С.Н.Попова [и др.];под общ.ред.С.Н.Попова .— М. : Академия, 2004 .— 416с. : ил.

11. Парахина, Н. Детский массаж : Методика и техника массажа и гимнастика в домашних условиях / Н.Парахина .— М. : Центрполиграф, 2004 .— 191с. : ил.

12. Скрипко, И.А. Массаж при сердечно-сосудистых заболеваниях / И.А.Скрипко .— М. : Вече, 2004 .— 192с.

13. Устелимова, С.В. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / С.В.Устелимова .— М. : Вече, 2003 .— 208с. : ил.

14.Энциклопедия массажа. Самый полный курс / авт.-сост.Л.С.Конева .— Минск : Белорусский Дом печати, 2006 .— 272с. : ил.