***Методические указания к подготовке к семинарским занятиям.***

Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания. Главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли. Семинарские занятия играют важную роль в выработке у студентов совместно с преподавателем навыков применения полученных знаний для решения практических задач

В современной высшей школе семинар является одним из основных видов практических занятий по гуманитарным и техническим наукам. Он представляет собой средство развития у студентов культуры научного мышления.

В высшей школе практикуется три типа семинаров:

- семинар, имеющий основной целью углубленное изучение определенного систематического курса и тематически прочно связанный с ним;

- семинар, предназначенный для основательной проработки отдельных наиболее важных и типичных в методологическом отношении тем курса;

- семинар исследовательского типа с тематикой по отдельным частным проблемам науки для углубленной их разработки.

Формы семинарских занятий:

- развернутая беседа по заранее известному плану;

- небольшие доклады студентов с последующим обсуждением участниками семинара и т.д.

Семинар – это всегда непосредственный контакт преподавателя со студентами, установление доверительных отношений, продуктивное педагогическое общение. В организации семинарских занятий реализуется принцип совместной деятельности, сотворчества.

Эффективность семинарского занятия во многом зависит от подготовленности студентов и степени их участия в совместном обсуждении вопросов. В данном процессе реализуются общий поиск ответов учебной группой, возможность раскрытия и обоснования различных точек зрения у студентов. Такое проведение семинаров обеспечивает контроль за усвоением знаний и развитие научного мышления студентов.

Каждый из участников семинара должен научиться точно выражать свои мысли в докладе или выступлении по вопросу, уметь доказывать свою точку зрения, аргументировано возражать, опровергать ошибочную позицию. Необходимым условием продуктивной работы являются личные знания, которые приобретаются студентами на лекциях и в процессе самостоятельной работы.

Работа на семинарских занятиях может включать:

- выступление на семинарских занятиях;

- защиту реферата (творческого проекта);

- рецензирование и взаиморецензирование студентами выступлений, докладов, творческих проектов и рефератов,

- проведение тестирования;

- проведение самостоятельных работ.

Подготовительная работа участников семинара заключается в самостоятельной работе с научной литературой по заданной теме. Литература тщательно просматривается (чтение-просмотр), а затем выборочно читается и фиксируется (в форме аннотаций, выписки цитат, тезисов, конспектов). Собранный материал организуется: приводится в систему, определяется его главное содержание, логика движения мыслей (план), подбираются аргументы. В этой работе немалую роль играет умение формулировать мысль, использовать способы изложения, аргументировано отстаивать свою точку зрения и владеть устной речью.

Тема 1. Структура заболеваемости у спортсменов.

1. Причины заболеваний спортсменов.

2. Принципы оценки состояния здоровья у представителей различных спортивных специальностей.

Тема 2. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.

1. Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок.

2. Биохимические основы утомления при выполнении физических нагрузок.

Тема 3. Заболевания сердечно-сосудистой системы.

1. Физиологическое и «спортивное» сердце.

2. Изменение артериального давления, нарушение ритма сердца.

3. Дистрофия миокарда в следствии физического перенапряжения.

Тема 4. Заболевания дыхательной системы.

1. Острые респираторные заболевания.

2. Острые пневмонии.

3. Бронхиальная астма и бронхиальная астма мышечного напряжения.

4. Роль механизма закаливания в профилактике заболеваний

дыхательной системы.

Тема 5. Заболевания органов пищеварения.

1. Физиология пищеварения.

2. Понятие о правильном и сбалансированном питании.

3. Гастриты, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.

4. Заболевания печени.

Тема 6. Заболевания почек и мочевыводящих путей.

1. Отдельные синдромы при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

2. Профилактика заболеваний почек.

Тема 7. Заболевание системы крови.

1. Основные методы исследования крови.

2. Физиологические изменения системы крови при физических нагрузках.

3. Патологические изменения крови (анемии).

Тема 8. Заболевания эндокринной системы.

1. Анатомо-физиологическая характеристика эндокринной системы.

2. Сахарный диабет.

3. Нарушения функции щитовидной железы.

Тема 9. Заболевания и повреждения нервной системы.

1. Общая характеристика нервной системы, отдельные синдромы.

2. Воспалительные заболевания нервной системы.

3. Черепно-мозговая травма.

4. Остеохондроз позвоночного столба.

Тема 10. Общая характеристика спортивных травм.

1. Причинные факторы возникновения травм у спортсменов.

2. Проблема перенапряжения в спортивной травматологии.

Тема 11. Средства и методы профилактики травматизма в группе единоборств.

1. Средства и методы профилактики травматизма в группе единоборств.

2. Причины травм у борцов различных стилей борьбы, боксёров.

Тема 12. Средства и методы профилактики травм в лёгкой атлетике

1. Средства и методы профилактики травм в лёгкой атлетике (спринт).

2. Средства и методы профилактики травм в лёгкой атлетике (технические виды).

3. Средства и методы профилактики травм в лёгкой атлетике (средние и длинные дистанции).

Тема 13. Средства и меры профилактики травм в гимнастике, акробатике, фигурном катании.

1. Средства и меры профилактики травм в гимнастике.

2. Средства и меры профилактики травм в акробатике.

3. Средства и меры профилактики травм в фигурном катании.

Тема 14. Средства и меры профилактики травм в циклических видах спорта (лыжные гонки, велоспорт, конькобежный спорт).

1. Средства и меры профилактики травм в циклических видах спорта (лыжные гонки).

2. Средства и меры профилактики травм в циклических видах спорта (конькобежный спорт).

3. Средства и меры профилактики травм в циклических видах спорта (велоспорт).

Тема 15. Средства и меры профилактики травм в группе игровых видов (футбол, хоккей).

1. Средства и меры профилактики травм в группе игровых видов (футбол).

2. Средства и меры профилактики травм в группе игровых видов (хоккей).

Тема 16. Планирование средств и методов восстановления в различных видах спорта.

1. Общая характеристика средств и методов восстановления (тепловые процедуры).

2. Общая характеристика средств и методов восстановления (массаж).

3. Общая характеристика средств и методов восстановления (физиолечение).

4. Общая характеристика средств и методов восстановления (аутотренинг).

Тема 17. Фармакологические средства восстановления тренированности и повышения спортивной работоспособности.

1. Разрешенные и запрещённые фармакологические препараты.

2. Проблема допинга.